

## ОРГАНІЗАЦІЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

Дем'янчук О.С.,

*здобувач освіти спеціальності 013 «Початкова освіта»*

*Педагогічний інститут Київський університет імені Бориса Грінченка*

Мета статті висвітлення основних методів та прийомів із боку психології, які впливають на здоров'язбереження дітей. Продемонструвати на прикладах способи втілення даних прийомів.

**Актуальність проблеми.** В останні роки в початковій школі відбуваються спроби переорієнтувати педагогічний процес на реалізацію інноваційних засобів збереження й зміцнення здоров'я школяра. Це не означає повну відмову від традиційних підходів до організації педагогічного процесу, а передбачає їх розширення завдяки впровадженню інноваційних технологій. Даний аспект набуває актуальності у зв'язку з погіршенням здоров'я дітей на фоні інтенсифікації шкільної освіти, підвищення вимог до учнів.

**Виклад основного матеріалу.** Пріоритет триєдності фізичного, духовного то соціального аспекту здоров'я особистості, що повинен проявлятися у вихованні школярів у дусі відповідного ставлення до власного (і не тільки) здоров'я, як до особистісної цінності задекларований в міжнародних і державних документах. Та на сучасному етапі в школах спостерігається де-яка розбіжність між методологічною базою та процесом уживання комплексу психологічних навичок та прийомів під час формування здоров'язбережувальної компетентності.

При всій цінності й важливості медичної допомоги дітям (варіанти медичних центрів у школах, медичних кабінетів, поліклінік у школах), використання медичних заходів як варіанту зниження негативних впливів навчального процесу вважаємо, що школа не повинна підміняти собою поліклініку й реалізовувати лише медичні заходи.

Безумовно, визначення стану учнівського здоров'я, його особливостей, динаміки надто важливі й необхідні. Але вони мають бути основою як для визначення форм і методів навчально-виховного процесу, так і для контролю за ефективністю їх використання. Адже школа покликана, насамперед, розв'язувати свої безпосередні завдання, створюючи всі умови для збереження й зміцнення здоров'я учнів.

Здоров'язбереження – це педагогічна система, яка інтегрує способи та засоби організації, проведення, управління освітнім процесом, спрямовані на підвищення його ефективності через досягнення запланованих результатів з одночасним забезпеченням сприятливих умов для всіх учасників педагогічного процесу.

Фізичний розвиток дітей багато в чому залежить від їх психічного розвитку. Цей зв'язок особливо проявляється, при аналізі вікових особливостей дітей. Дитячий організм не є зменшеною копією організму дорослої людини. У кожному періоді він має свої, особливі властивості фізичної і розумової діяльності, які поступово переходять в якість, характерні для організму дорослої людини.

Психічне здоров'я дитини - стан душевної рівноваги, емоційного комфорту, впевненість у своєму майбутньому, пов'язана з відчуттям захищеності свого «Я». Психічно здорова дитина - характеризується гармонійністю розвитку, врівноваженістю

адаптивністю, а також духовністю, орієнтацією на саморозвиток і самоактуалізацією. Гармонійний особистісний розвиток і фізичне здоров'я сприяють успішній адаптації дитини у соціумі.

Одним з елементів підтримання загального здоров'я дітей є збереження їхнього психічного здоров'я. Існує метод, що поєднує у собі фізичні вправи і розвиток психіки. Таким методом є психогімнастика. Завданням психогімнастики є збереження психічного здоров'я, запобігання емоційним розладам у дитини через зняття психічного напруження, розвиток кращого розуміння себе та інших, створення можливостей для самовираження особистості.

Танцювально-рухова терапія – ще один метод, який впливає на формування здоров'язбережувальної компетентності учнів молодших класів. Ще у літописних джерелах згадується про першого лікаря, який використав для лікування рух.

Казкотерапія, в основі якої також лежить психокорекція засобами літературного твору казки. За допомогою казкотерапії можна надати допомогу дітям із проблемами (агресивним, невпевненим, соромливим, із проблемами прийняття своїх почуттів, а також з різного роду психосоматичними захворюваннями). Ефективність використання казкотерапії в період шкільного дитинства забезпечується специфікою діяльності дитини в цьому віці, а також притягальною силою цього літературного жанру, що дозволяє вільно мріяти й фантазувати. Казка дозволяє розсовувати рамки звичайного життя, зустрічатися зі складними явищами й почуттями у доступній формі осягати світ почуттів і переживань. Вона дає можливість дитині ідентифікувати себе із близьким для нього персонажем, порівнювати себе з героєм, зрозуміти, що в нього є такі ж проблеми, як у героя казки. За допомогою казкових образів, їх дій, дитина може знайти вихід з різних складних ситуацій, побачити шляхи розв'язання конфліктів, засвоїти моральні норми й цінності, розрізнати добро й зло.

Сміхотерапія. Одним з малорозвинених напрямків здоров'язберігаючих технологій є напрямок вправ зі сміхом. Як це не дивно звучить, але саме «сміхові» вправи дозволяють виконати всі задачі здоров'язберігаючих технологій, які впроваджуються в навчальних закладах. Проведені дослідження показали, що сміх здатний стимулювати роботу серцевого м'яза, так само як фізичні навантаження і вправи, тому й загальний оздоровчий ефект однаковий. Приблизно 1 хвилина сміху на добу прирівнюється до 15 хвилин занять на велотренажері або 25 хвилинам катання на роликах. Проведені дослідження показали, що сміх здатний стимулювати роботу серцевого м'яза, так само як фізичні навантаження і вправи, тому й загальний оздоровчий ефект однаковий. Крім усього іншого, сміх робить дитину щасливою.

У дитини, що сміється, в організмі починають вироблятися ендорфіни, які називаються також гормонами щастя. Вони можуть дещо притупити душевний або фізичний біль. Тому сміх можна вважати і своєрідним ліками від стресу, болю та заподіяних кривд. В дитячому віці дуже важливо, щоб стреси та кривди не мали довгострокового впливу на організм. Інакше в дитини буде занижена самооцінка, вона стане замкненою. Варто зазначити, що ефективним вважається далеко не всякий сміх. Він повинен бути щирим і йти від душі.

Оздоровчі хвилинки під час уроків слід комбінувати з фізичними вправами для постави, вправи для очей, рук, шиї, ніг. Фізичні вправи можна проводити під музичний

супровід. Цей прийом допомагає зняти втомленість, відновити рівновагу учнів. Такі вправи досить успішно проводять самі учні. Також поєднуючи фізичні вправи з елементами ігор на розвиток уваги «Заборонений рух», «Вікно, стеля, двері», «Пори року».

Пальчикова гімнастика допомагає не лише зняти втому, а розвиває мислення. Маніпуляції рук впливають на функціонування центральної нервової системи, розвиток мовлення. Прості рухи зап'ясть допомагають зняти загальну напругу, а також власне з рук, розслаблюють губи, що сприяє покращенню вимови звуків, розвитку мовлення дитини. Мовлення дітей перебуває у прямій залежності від розвитку дрібної моторики руки. "Пальчикові" ігри являють собою віршовані рядки, що ілюструються за допомогою ритмічних рухів рук, пальчиків. Пропонуючи таку гру, вчитель створює її настрій, правильно вимовляє кожен звук, задалегідь продумує всі рухи і поступово їх повторює.

Обов'язковою умовою ефективного використання всіх вищеперерахованих вправ є позитивне емоційне забарвлення. Виконання вправ з нудьгою, без бажання не дасть позитивного результату, а скоріше навпаки. Сама радість навчання, так само, як і радість будь-яких вправ і праці, робить дитину здоровішою. Пояснюється це тим, що коли людина перебуває в стані радості, позитивної напруги, в її організмі виробляється природний стимулятор, який сприяє підвищенню імунітету і працездатності.

Здоров'язберігаючі освітні технології є сукупністю засобів, методів, форм, прийомів організації, проведення, управління навчально-виховного процесу, спрямованих на забезпечення ефективності здоров'язбереження учнів.

Основними групами здоров'язберігаючих освітніх технологій є технології організації навчального процесу, технології організації пізнавальної діяльності учнів, технології виховної роботи, предметні технології та ін. Найважливішими складниками здоров'язберігаючих освітніх технологій є технології, спрямовані на врахування коливань працездатності людини протягом навчальних циклів (уроку, дня, тижня, року), залучення рухової активності, оздоровчого впливу мистецтва й праці, на забезпечення суб'єкт – суб'єктної (фасілітуючої) взаємодії вчителя з учнями.

#### Список використаних джерел:

1. Омельченко О. В. Характеристика моделі здоров'язберігаючої професійно-педагогічної діяльності вчителя початкових класів // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. – Харків: Харківська державна академія дизайну і мистецтв, 2007. – № 2. – С. 94 - 97.

2. Оржеховська В. М., Єжова О. О. Методологічні засади діяльності освітнього закладу, спрямованої на здоров'я. Педагогіка і психологія. 2018. № 4. С. 5 – 17.

3. Півненко Ю. В. Психолого-педагогічні умови впровадження здоров'язберігаючих технологій в освітній процес початкової школи. Теорія та методика фізичного виховання. 2017. № 5. С. 31 – 34.

4. Савченко О.Я. Реформування шкільної освіти і реалізація її оздоровчої функції // Шлях освіти. – 2002. - №1. – С. 2 - 6.

5. Чистякова М. І. Психогімнастика. / Ред. М.І. Буянова. М. : Просвіта. 1990. 128 с.

6. Бойченко Т. Валеологія – мистецтво бути здоровим // Здоров'я та фізична культура. – 2005. - № 2 с. 1 - 4

7. Ващенко О. Свириденко С. Готовність вчителя до використання здоров'язберігаючих технологій у навчально-виховному процесі // Здоров'я та фізична культура. – 2006. № 8 – с. 1 - 6.

8. Воронцова Т. В. Навчання здоровому способу життя на основі життєвих навичок / Т.В. Воронцова, В.С. Пономаренко. – К. : Просвіта, 2007. – 246 с.

9. Державні санітарні правила і норми влаштування, утримання загальноосвітніх навчальних закладів та організації навчально-виховного процесу / ДСанПін 5.5.2008-01 МОЗ України, МОН України, 2001 р.

10. Інтерактивні технології навчання: теорія, практика, досвід: Методичний посібник. Автор-укладач.: О. Пошетун. Л. Пироженко. – К.: А.П.Н.; 2002 – 136 с.

11. Осадченко Т. М. Підготовка майбутнього вчителя до створення здоров'язбережувального середовища початкової школи як педагогічна проблема / Т. М. Осадченко // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. - 2014. - № 7. - С. 309 - 317.

*Науковий керівник: І.С. Мельник, канд. психол. наук, доцент  
Педагогічний інститут Київського університету імені Бориса Грінченка*

## **МОТИВАЦІЯ НАВЧАННЯ СТУДЕНТІВ ЯК ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНА ПРОБЛЕМА**

**Воронкова Г.М.,**

*здобувач вищої освіти спеціальності 015 «Професійна освіта  
(Технологія виробництва і переробка продуктів сільського господарства)»,  
Миколаївський національний аграрний університет*

Важливість вирішення проблеми мотивації навчальної діяльності визначається тим, що мотивація навчання, є істотною необхідною для ефективного здійснення навчального процесу. Відомо, що саме негативне або байдуже ставлення до навчання може бути причиною низької успішності або неуспішності студента. Діагностика та корекція мотивації навчання як основа вирішення проблеми мотивації навчання є нагальним завданням психологів - фахівців у сфері народної освіти. Проблема полягає в тому, щоб знайти такі методи педагогічного впливу, які не тільки найкращим чином мотивували б дану особистість, а й сприяли б максимальному її розвитку, становленню та реалізації. Розглянемо, як в педагогічній психології розв'язуються основні питання теорії навчальної мотивації. Проблема мотивації і мотивів поведінки діяльності - одна із стрижневих у психології. Для цього спочатку звернемося до поняття самого мотиву. Мотив (від лат. moveo, movere – рухати, приводити в дію, штовхати) – спонукальна сила дій і вчинків людини [1]. Під мотивом також розуміють усвідомлену потребу, яка викликає активність людини й визначає спрямованість цієї активності. Відповідно мотивація - це так звані психічні явища, що стали спонуканням до виконання тієї або