**Віктор Стецко, Катерина Фещак**

**(Дрогобич, Україна)**

**ВПРОВАДЖЕННЯ ЗДОРОВ’ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ПОЧАТКОВІЙ ШКОЛІ**

**Постановка наукової проблеми.** Проблема збереження та зміцнення здоров’я підростаючого покоління в Україні, особливо гостро постала в останні роки. Якщо проаналізувати показники здоров’я учнів початкової школи з моменту проголошення незалежності України і зараз, то відмічається тенденція до їх різкого зниження. Окрім цього, в нашому суспільстві відбувається процес депопуляції, що характеризується скороченням чисельності населення. Причин на такий стан речей є доволі багато. Розпочнемо з того, що знижується кількість народжуваності. Як наслідок, ми маємо суспільство, в якому є досить багато людей старшого віку, та набагато менше – дітей. А враховуючи те, що саме підростаюче покоління в майбутньому сформує основу трудового потенціалу, то така ситуація буде мати вкрай негативні наслідки для сталого розвитку нашої держави. Реалії сьогодення ставлять перед здоров’ям української нації ряд нових викликів, пов’язаних з пандемією, яка ще більше знизила показники здоров’я підростаючого покоління, та військовою агресією росії проти Української держави, яка щоденно забирає життя молодих українців[2, с. 44].

Враховуючи все, що сказано вище, питання актуальності запровадження в освітній процес здоров’язбережувальних технологій не залишає ніяких сумнівів. Не дивно, що в останні роки все більше вчених у процесі своїх досліджень звертають увагу саме на цю проблему. До таких науковців належить Гладуш В.А.[1, с. 264], Мелега К.П.[3, с. 171], Черненко С.О.[6, с. 119] та багато інших. Вони розкривають у своїх працях це питання та рекомендують нові підходи. Але так, як на даний момент часу, стан здоров’я дітей в Україні все ще залишається на доволі низькому рівні, ми обрали саме таку тему для дослідження[1, с. 264].

**Формулювання цілей дослідження.**

Мета – обґрунтувати процес впровадження здоров’язбережувальних технологій на уроках фізичного виховання у початковій школі.

Завдання дослідження:

1. Описати теоретичні основи впровадження здоров’язбережувальних технологій в освітній процес навчального закладу.
2. Виокремити основні типи здоров’язбережувальних технологій.
3. Охарактеризувати процес фізичного виховання в початковій школі.
4. Окреслити особливості уроків фізичної культури.
5. Описати способи і методики впровадження здоров’язбережувальних технологій на уроках фізичного виховання у початковій школі.

**Виклад основного матеріалу.**

На думку вчених, здоров’язбережувальні технології являють собою: умови, в яких дитина навчається в школі, оптимальну організацію навчального процесу та повноцінний руховий режим. Здоров’язбережувальні технології розглядають у сукупності зі здоров’яформуючи та здоров’язміцніюючими. Адже здоров’я слід спочатку сформувати, тоді зберігати на належному рівні та поступово зміцнювати. У процесі запровадження таких технології, слід особливу увагу звертати на планування освітнього процесу в цілому. Він має бути цілісним, у дітей повинен бути час на відпочинок, в освітньому середовищі мають мінімалізуватися стреси, враховуватися індивідуальні особливості тієї чи іншої дитини, діти мають проводити час на свіжому повітрі та багато рухатися, що дозволить покращити якість життя учасників освітнього процесу[7, с. 25].

Здоров’язбережувальні технології мають чотири основні типи:

* здоров’язберігаючі – це такі технології, які допомагають у створенні безпечних умов в освітньому середовищі, сприяють оптимальній організації освітнього процесу, а також створюють певний баланс між навчальним і фізичним навантаженням та можливостями дитини, враховуючи її вік, стать, індивідуальні особливості та гігієнічні норми;
* оздоровчі – це технології, що сприяють зміцненню фізичного здоров’я учнів, підвищуючи опірність організму; сюди належить фізична підготовка, загартовування, гімнастика, масаж та багато іншого;
* технології навчання здоров’ю –це процес формування життєвих навичок дитини (керування емоціями чи вирішення конфліктів), статеве виховання, а також профілактика шкідливих звичок та травматизму; дані теми мають бути включенні в освітній процес чи організоване факультативне навчання;
* виховання культури здоров’я – це технології, спрямовані на формування в дитини поняття «культури здоров’я» та відповідальності за власне здоров’я і здоров’я оточуючих, а також підвищення мотивації щодо дотримання нею основ здорового способу життя; результатом такого виховання має стати свідоме ставлення дитини до здоров’я[5, с. 403].

Фізичне виховання у початковій школі має на меті збереження та зміцнення здоров’я дитини, а також розвиток її фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей. Воно допомагає у вирішенні виховних, освітній та, найголовніше, оздоровчих завдань. А враховуючи те, що діти зараз ведуть набагато менш активний спосіб життя, ніж раніше, то стає зрозумілим, як важливо, щоб у початковій школі діти займалися фізичним вихованням. Проте, щоб такі заняття мали істотний позитивний вплив на організм школяра, слід розуміти основи фізіології рухової діяльності організму, розбиратися у вікових змінах та індивідуальних особливостях конкретної дитини, а також вміти правильно підбирати та дозувати фізичне навантаження[4, с. 17].

Однією з основних форм фізичного виховання у школі є уроки фізичної культури. Особливістю таких уроків є реалізація рухової активності. Проте, в той же час, дані заняття мають дати дітям відповідні теоретико-методичні знання щодо культури здоров’я і здорового способу життя, а також сформувати в дітей бажання займатися фізичними вправами[6, с. 119].

Для того, щоб урок фізичної культури пройшов успішно, мають бути дотримані відповідні умови:

* навчальний процес оптимально спланований;
* дотримані гігієнічні вимоги;
* матеріально-технічна база ефективно використана;
* зміст навчального матеріалу добре структурований та доступний;
* здійснення контролю за рівнем досягнень;
* навчання з використанням елементів нових освітніх технологій[5, с. 403].

Далі розглянемо, які способи та методики здоров’язбережувальних технологій можна використати у процесі фізичного виховання учнів початкових класів, щоб зробити заняття ефективнішими та цікавішими для дітей:

* заняття на свіжому повітрі – це дуже важливий елемент здоров’язбережувальних технологій, так як сучасні діти більшу частину свого часу проводять у приміщенні, тому важливо за першої можливості проводити частину занять на свіжому повітрі, що насичує організм киснем, вітамінами та впливає на загальне самопочуття дитини;
* музичний супровід уроків – такий метод робить заняття цікавішими для дітей, а також впливає на емоційний стан дитини, процес запам’ятовування та сприйняття, а також підвищує працездатність, так як звук – це енергія;
* цікаві перерви – у початковій школі рекомендують робити невеликі перерви у формі активних ігор, так як це цікаво і весело для дітей, та й після такого відпочинку вони значно менше будуть відволікатися на уроці;
* цікаві зустрічі – це досить ефективний спосіб для легшого донесення необхідної інформації до дітей, у процесі якого залучають фахівця у певній галузі при розгляді тих чи інших запитань, так як їх думка звучить для дітей більш авторитетно та переконливо;
* безпека життєдіяльності – це ознайомлення дітей з основами безпечної життєдіяльності, але так як мова йде про початкову школу, то таке знайомство може відбувати в ігровій формі чи у формі вікторини, щоб це було більш доступно для дітей та легше ними сприймалося;
* психолого-оздоровчі програми – це різноманітні способи, у процесі яких ми стараємося сформувати в дитини бажання дбати про власне здоров’я;
* використання засобів мультимедіа – враховуючи те, що сучасні діти краще все сприймають через призму сучасних технологій, то такий спосіб донесення інформації буде більш ефективним, окрім того яскраві зображення чи відео дадуть наочність викладеному матеріалу;
* організація цікавого дозвілля – це важливий аспект здоров’язбереження, так як у позанавчальний час можна проявити фантазію і організувати велику кількість цікавих заходів, які будуть присвячені питанням здоров’я;
* гуртки та секції – так, як діти зараз ведуть малорухливий спосіб життя, то організація різних гуртків, де вони би могли реалізувати себе і, в той же час, займатися фізичною активністю, що є корисним для здоров’я, є дуже важливим завданням навчального закладу[6, с. 119].

**Висновки.** У процесі свого дослідження ми описали та обґрунтували процес впровадження здоров’язбережувальних технологій на уроках фізичного виховання у початковій школі та дійшли висновку, що ефективне впровадження цих технологій можливе лише за умови правильної та раціональної організації освітнього процесу, який забезпечує формування в дитини відповідальності за власне здоров’я та здоров’я оточуючих, а також формує у неї мотивації щодо дотримання основ здорового способу життя.

**Перспективи подальших досліджень.** В межах однієї статті неможливо всебічно розкрити таке глибоке питання, тому дослідження в даному напрямку мають тривати і надалі. Слід більше уваги приділити питанням, які стосуються організації в навчальному закладі умов, що необхідні для запровадження здоров’язбережувальних технологій, а також психологічним та соціальним аспектам формування в навчальному середовищі мотивації щодо дотримання учнями здорового способу життя.

**Література:**

1. Гладуш В.А.Педагогіка здоров’я як основа розвитку потенціалу особистості: колективна монографія*.*/ В.А. Гладуш, Н.В. Зимівець, З.П. Бондаренко, Н.М. Ніколенко. – Дніпро: ЛІРА, 2020. – 264 с.
2. Левків В.І. Шляхи оптимізації фізичного виховання в освітніх закладах: навчальний посібник. / В.І. Левків. – Львів, 2001. – 44с.
3. Мелега К.П. Сучасні технології здоров’язбереження: навчальний посібник. / К.П. Мелега. – Ужгород: Вид-во УжНУ «Говерла», 2018. – 171с.
4. Товт В.А. Основи теорії та методики фізичного виховання: навчальний посібник / В.А. Товт, О.А. Дуло, М.Ю. Щерба. – Ужгород: ПП «Графіка», 2010. – 17с.
5. Худолій О.М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: навчальний посібник. / О.М. Худолій. – Харків: ОВС, 2007. – 403с.
6. Черненко С.О. Теорія і методика фізичного виховання: навчальний посібник / С.О. Черненко. – Краматорськ, 2021. – 119с.
7. Шпак А.Впровадження здоров’язберігаючих технологій в освітньому процесі: методичний посібник*.* / А. Шпак. – Хмельницьк, 2023. – 25с.

**Науковий керівник:**

викладач, Фещак Катерина Володимирівна.