**«Формування здоров’язбережувальних компетенцій**

**здобувачів освіти початкової та базової середньої школи»**

**Обґрунтування актуальності та перспективності досвіду**

 Важливість формування здорового способу життя, здоров'язбережувальної компетентності в школярів обумовлена розумінням, що лише з раннього дитинства можна прищепити основні знання й навички з охорони здоров'я, які згодом перетворяться у важливий компонент загальної культури людини і вплинуть на формування здорового способу життя усього суспільства. Саме у молодшому шкільному віці закладається майбутній потенціал здоров'я.

Здоров’язбережувальна компетентність за Державним стандартом – це здатність учня застосовувати в умовах конкретної ситуації сукупність здоров’язбережувальних компетенцій, дбайливо ставитися до власного здоров’я та здоров’я інших людей.

**Науково-теоретична база досвіду**

 Формування здоров’язбережувальної компетентності передбачає набуття учнями умінь збереження, зміцнення, використання здоров’я та дбайливого ставлення до нього, що досягається шляхом виконання таких завдань:

• формування в учнів знань про здоров’я, здоровий спосіб життя, безпечну поведінку, взаємозв’язок організму людини із природним, техногенним і соціальним оточенням;

• розвиток в учнів мотивації дбайливого ставлення до власного здоров’я, удосконалення фізичних, соціальних, психічних і духовних його чинників;

• виховання в учнів потреби у здоров’ї, що є важливою життєвою цінністю свідомого прагнення до ведення здорового способу життя;

• розвиток умінь самостійно приймати рішення щодо власних вчинків;

• набуття учнями власного досвіду зі збереження здоров’я з урахуванням фізичного стану;

• розгортання у повсякденному житті практичної діяльності задля досвіду збереження власного здоров’я та здоров’я інших людей

В процесі дослідження було виявлено та впроваджено напрямки роботи з формування здоров’язбережувальної компетентності учнів. Встановлено, що одним із важливих напрямків є проведення занять з основ здоров’я і фізичного виховання з використанням різних методів навчання – практичних, пізнавальних, ситуаційних, змагальних, а також тренінгів та психогімнастики.

Навчальні і практичні заняття відіграють надзвичайну роль у системі навчання і виховання учнів, метою яких є – формування здоров’язбережувальної компетентності учнів на основі оволодіння ними знань про здоров’я та безпеку, практичними навичками здорового способу життя і безпечної поведінки, формування в них ціннісного ставлення до життя і здоров’я, сприяння їх всебічному розвитку.

Досягнення мети з формування здоров’язбережувальної компетентності можливе за умов використання здоров’язбережувальних підходів до навчання, які розглядаються як сукупність прийомів і методів організації навчально-виховного процесу без шкоди для здоров’я учнів, а саме:

• забезпечення здобувачеві освіти можливості збереження здоров’я за період навчання в учбовому закладі;

• формування у дітей необхідних знань, умінь і навичок зі збереження й зміцнення здоров’я;

• навчання використовувати отримані знання у повсякденному житті;

• формування валеологічного мислення тощо.

На заняттях учні набувають знань щодо зміцнення свого здоров’я, профілактики травматизму, виходу з небезпечних та конфліктних ситуацій, знайомляться з рухливими та спортивними іграми, фізичними вправами, вивчають комплекси гімнастики, отримують рекомендації та завдання щодо здорового способу життя і безпечної поведінки тощо.

Наступним напрямком з формування здоров’язбережувальної компетентності учнів є впровадження до системи освіти здоров’язбережувальних методик, які базуються на таких принципах:

• організація особистісно орієнтованого та діяльнісного підходів у навчанні з урахуванням психологічних особливостей та індивідуальних можливостей особистості;

• вибір ефективних психолого-педагогічних технологій з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей вихованців;

• діагностика рівня індивідуального здоров’я з урахуванням психофізіологічного стану учнів;

• оволодіння методами самодіагностики, самооцінки, самоконтролю й самокорекції психосоматичного стану організму на різних етапах життя;

• оптимізація соціально-гігієнічних умов життєдіяльності здобувачів освіти та педагогів

Це лише окремі напрямки роботи, реалізація яких сприяє формуванню здоров’язбережувальної компетентності здобувачів освіти.

Технологічну основу здоров'язбережувальної педагогіки складають здоров'язбережувальні технології, які розглядаються як сукупність прийомів, форм і методів організації навчання школярів без шкоди для їхнього здоров’я.

**Стисла анотація досвіду**

Аналіз змісту сучасних технологій здоров’язбереження дає можливість виокремити такі їх типи (за О. Ващенко):

Здоров’язбережувальні технології, що створюють безпечні умови для перебування, навчання та праці в школі і вирішують завдання раціональної організації виховного процесу (з урахуванням вікових, статевих, індивідуальних особливостей та гігієнічних норм), відповідність навчального та фізичного навантажень можливостям дитини.

З досвіду роботи слід зазначити, що результативним є проведення уроків курсу «Основи здоров’я» у формі тренінгових занять з використанням ресурсів, поданих на порталі Превентивної освіти та впровадження просвітницької програми «Рівний-рівному». Часто практикую уроки-квести, що дозволяє подолати одноманітність у навчанні та запобігати втомі. З метою активізації уваги учнів на уроках використовую мультимедійні презентації, онлайн-сервіс для проведення вікторин Kahoot.it, а також LearningApps.org - онлайновий сервіс, який дозволяє створювати інтерактивні вправи.

Оздоровчі технології спрямовані на зміцнення фізичного здоров’я здобувачів освіти, підвищення потенціалу здоров’я. Аромотерапія з використанням аромомасел в осінньо-зимовий період дозволяє запобігати поширенню ГРВІ та дезінфекції класного приміщення. Окрім фізичної підготовки часто практикую музичну терапію на перервах та патріотичні фізкультхвилинки на уроках, що дозволяє запобігати перевтомі та формує позитивну мотивацію учіння. Цьогоріч ми з дітками взяли участь в україно-швейцарському проєкті «Діємо для здоров’я» та конкурсі «Будь активним заради миру».

Технології навчання здоров’ю передбачають навчання гігієнічній поведінці, а також формування життєвих навичок.

З метою формування практичних умінь та навичок школярів у співавторстві з Миколою Фукою мною було розроблено Зошит для виконання практичних завдань з основ здоров’я. 8 клас. — Тернопіль: Астон, 2020. — 32 с. (схвалено для використання у загальноосвітніх навчальних закладах комісією з основ здоров’я Науково-методичної ради Міністерства освіти і науки України (Лист ІМЗО від 01. 07. 2020 р. № 22.1/12-Г-474).

 Вищезазначені технології реалізуються також шляхом введення до варіативної частини навчального плану нових предметів, а також організації факультативного навчання та додаткової освіти. З метою формування стресостійкості підлітка мною спільно з колективом творчих педагогів розроблено програму факультативного курсу «Гармонія» (схвалено для використання у закладах ЗСО комісією з основ здоров’я Науково-методичної ради з питань освіти Міністерства освіти і науки України (протокол №2 від 25.07.2018).

Виховання культури здоров’я – виховання в учнів особистісних якостей, які сприяють збереженню та зміцненню здоров’я, формуванню уявлень про здоров’я як цінність, посиленню мотивації на ведення здорового способу життя, підвищенню відповідальності за особисте здоров’я, здоров’я родини.

Схвальні відгуки батьків отримала програма формування культури споживання їжі «Абетка харчування», яку я впроваджую в практику роботи вже п’ятий рік.

 Працюючи в пошуку найбільш результативних технологій роботи, дійшла висновку, що процес формування життєвих та предметних компетентностей стає набагато результативнішим, якщо організувати навчання у співробітництві, яке ґрунтується на спільній діяльності і взаєморозумінні вчителя, учнів та батьків. Даний напрям реалізую через психологічну та валеологічну просвіту в процесі проведення психолого-педагогічних семінарів та батьківських зустрічей Моя система роботи з батьками включає в себе такі напрямки: вивчення виховного потенціалу сімей; підвищення рівня педагогічної культури батьків; безпосереднє залучення батьків до освітнього процесу; вироблення єдиного виховного впливу на дитину з боку батьків і школи. Це сприяє підвищенню рівня компетентності через обмін досвідом кожного учасника освітнього процесу, що відповідальний за долю дитини.

 Моя щоденна діяльність орієнтована на формування в дітей стійкої позиції, що передбачає визначення цінності здоров'я, почуття відповідальності за збереження й зміцнення власного здоров'я, поглиблення знань, умінь та навичок, пов'язаних з усіма складовими здоров'я (фізичною, соціальною, психічною, духовною). Формування в учнів компетентного ставлення до власного здоров'я неможливе без реалізації всіх складових здоров'я.

**Результативність впровадження досвіду**

 Знання, володіння і застосування здоров’язбережувальних технологій є важливою складовою професійної компетентності сучасного учителя.

Отримані результати проведеного дослідження дозволяють стверджувати, що впровадження запропонованих напрямків роботи сприяють, з одного боку, формуванню здоров’язбережувальної компетентності здобувачів освіти у навчально-виховному процесі, а з другого – підготовці учнів дорозуміння здоров’я як особистісної цінності і найбільшого багатства людини, складових його частин, уміння використовувати чинники й засоби збереження і зміцнення здоров’я, запровадженню культу здоров’я в сім’ї, освітньому закладі, вихованню фізично міцного, здорового покоління.

Отже, рівень актуальності висвітленого досвіду підтверджується культурою поведінки моїх вихованців, умінням знайти своє вагоме місце в учнівському колективі, інтелігентно відстоювати свої позиції, шукати шляхи компромісу під час вирішення важливих питаннях, брати участь у житті громади, суспільства, допомагати тим, хто поряд та вміння дбати про своє здоровֹ’я та оточуючих. Ці вироблені уміння, навички та моральні принципи, на мою думку, стануть хорошим дороговказом у підготовці до самостійного життя моїх вихованців.

1. Ващенко О., Свириденко С. Організація здоров'язберігаючої діяльності початкової школи. // Початкова освіта. – 2005. - №46.

2. Горащук В.П. Організація навчально-виховного процесу з валеології в загальноосвітній середній школі: навч. посіб. для студ. вищих пед. навч. закл. Луганськ: Альма-матер, 2005. 112 с.

3. Денисенко Н. Оздоровчі технології – в освітній процес / Н. Денисенко // Шкільне виховання. 2009. – №11.

4. Єфімова В.М. Здоров’язбережувальні технології у контексті педагогічних досліджень / В.М. Єфімова // Педагогіка, психологія – 2010. – №1.

5. Концепція формування позитивної мотивації та здоровий спосіб життя у дітей та молоді // Основи здоров`я: книга для вчителя. – К.: Генеза, 2005.

6. Національна доктрина розвитку освіти України у ХХІ столітті // Шкільний світ. – К., 2001.