



Мукачівський державний університет
Кафедра теорії та методики початкової освіти



**ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ
У ПОЧАТКОВІЙ ОСВІТІ**

**Методичні рекомендації
до вивчення курсу**

для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
спеціальності 013 Початкова освіта

**Мукачево
МДУ 2026**

УДК 378.147:373.3.016:614.2 (072)(075.8)

Розглянуто на засіданні кафедри теорії та методики початкової освіти МДУ

(протокол № 12 від 27 лютого 2026 р.)

Ухвалено НМР університету (протокол № __ від березня 2026 р.)

Укладач:

Фенчак Л.М. – кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри теорії та методики початкової освіти Мукачівського державного університету

Рецензент:

Черепаня Н.І. – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри дошкільної та спеціальної освіти Мукачівського державного університету

Авт.знак 3-46

Здоров'язберезувальні технології у початковій освіті: Методичні рекомендації до вивчення курсу для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти зі спеціальності 013 Початкова освіта (укладач Л.М. Фенчак). Мукачево: МДУ, 2026. 30с. (1,2 д.а.)

У навчальному виданні окреслено опис та структуру навчальної дисципліни, подано методичні рекомендації до вивчення теоретичного матеріалу, методичні рекомендації до виконання семінарських завдань, методичні рекомендації до виконання самостійної роботи, список використаних та рекомендованих інформаційних джерел, критерії оцінювання, питання для заліку з навчальної дисципліни «Здоров'язберезувальні технології у початковій освіті».

Для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти зі спеціальності 013 Початкова освіта.

	ЗМІСТ	СТ.
	ПЕРЕДМОВА	4
1.	ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ	4
2.	ПРОГРАМОВАНІЙ ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ У ПОЧАТКОВІЙ ОСВІТІ»	5
3.	ТЕМАТИКА ЛЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ ТА МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ВИВЧЕННЯ ТЕОРЕТИЧНОГО МАТЕРІАЛУ З ДИСЦИПЛІНИ «ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ У ПОЧАТКОВІЙ ОСВІТІ»	6
4.	МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ВИКОНАННЯ СЕМІНАРСЬКИХ ЗАВДАНЬ З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ	31
5.	ЗАВДАННЯ ДО САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ	33
6.	КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ	35
7.	ПЕРЕЛІК ПИТАНЬ, ЩО ВІНОСЯТЬСЯ НА ПРОМІЖНИЙ ТА ПІДСУМКОВИЙ КОТРОЛЬ	37
8.	СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ТА РЕКОМЕНДОВАНИХ ДЖЕРЕЛ	39

ПЕРЕДМОВА

Перші роки навчання у школі є базовими для формування ключових компетентностей, які спрямовують подальший життєвий шлях та навчальні можливості учнів, формуючи стиль навчальної діяльності та моделі поведінки, розуміння себе як члена соціальної спільноти. Однією з ключових компетентностей є здоров'язбережувальна компетентність – здатність учня дбайливо ставитися до власного здоров'я та здоров'я інших людей.

Мета дисципліни полягає у підготовці майбутніх вчителів початкових класів до здоров'язбережувальної діяльності в освітньому середовищі початкової школи, до організації здоров'язберігаючого та безпечного освітнього середовища шляхом використання здоров'язбережувальних технологій у початковій освіті.

Завдання дисципліни:

– ознайомити здобувачів освіти зі змістом і методикою використання здоров'язбережувальних технологій у освітньому процесі початкової школи, з особливостями організації здоров'язберігаючого та безпечного освітнього середовища у початковій освіті;

– сформувати у майбутніх вчителів початкових класів професійні компетентності щодо здійснення пошуку, аналізу, систематизації та узагальнення інформації по збереженню здоров'я і ведення здорового способу життя молодшими школярами.

Предмет дисципліни: сукупність теоретично-практичних засад щодо застосування здоров'язбережувальних технологій у освітній діяльності, спрямованих на формування, збереження та зміцнення здоров'я молодших школярів, створення безпечного та здоров'язберігаючого освітнього середовища у початковій школі.

Очікувані результати навчання з дисципліни:

– оперувати теоретичними основами здоров'язбережувальних технологій, володіти понятійно-категоріальним апаратом навчальної дисципліни.

– розуміти сутність, класифікацію та зміст здоров'язбережувальних технологій та нормативно-правові засади забезпечення безпечного та здоров'язберігаючого освітнього середовища;

– моделювати освітній процес із використанням здоров'язбережувальних технологій;

– добирати форми, методи навчання, організувати руховий режим, фізкультхвилинки, дихальну гімнастику, вправи для очей, релаксаційні та ігрові вправи з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей молодших школярів;

– здійснювати профілактичні заходи щодо збереження життя та зміцнення здоров'я здобувачів початкової освіти за допомогою здоров'язбережувальних технологій, планувати та реалізовувати заходи щодо попередження і протидії булінгу та різних проявів насильства серед учасників освітнього процесу.

1.Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітній ступінь	Характеристика навчальної дисципліни	
		Очна (денна) форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів-4	Галузь знань 01 Освіта/Педагогіка	Вибіркова	
Модулів - 1	Спеціальність 013 Початкова освіта	Рік підготовки:	
Змістових модулів- 2		4-й	4
Індивідуальна робота - не передбачено		Семестр	
Загальна кількість годин - 120		8-й	7
Тижневе навантаження: 4	Ступінь «Бакалавр»	Лекції	
		30 год.	10
		Семінарські	
		20 год.	2
		Самостійна та індивідуальна робота	
		70 год.	108
		Вид контролю: залік	

2. ПРОГРАМОВАНИЙ ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ У ПОЧАТКОВІЙ ОСВІТІ».

Тема 1. Сучасні засади організації здоров'язберігаючого освітнього середовища у початковій школі.

Організація безпечного та здоров'язберігаючого освітнього простору Нової української школи. Стан здоров'я учнів в сучасних умовах. Система здоров'язбережувальної діяльності початкової школи закладу загальної середньої освіти. Раціональна організація навчального процесу. Шкільні фактори ризику, які негативно впливають на здоров'я дітей. Фактори, які створюють безпечні умови для перебування дітей у школі. Фізкультурно-оздоровча робота у початковій школі. Значення психологічної служби в аспекті здоров'язбереження молодших школярів.

Тема 2. Зміст і особливості здоров'язберігаючої діяльності вчителя початкових класів.

Особливості професійно-педагогічної діяльності вчителя у сфері збереження здоров'я молодших школярів. Форми і види здоров'язбережувальної діяльності вчителя початкових класів. Показники, критерії та компоненти здоров'язберігаючої компетентності вчителя початкової школи: мотиваційний, когнітивний, діяльнісний, соціальний. Характеристика здоров'язбережувальної діяльності педагога щодо формування навиків здорового способу життя у молодших школярів. Методи професійної самоосвіти вчителя початкових класів.

Тема 3. Врахування природних біологічних ритмів у процесі організації навчальної діяльності молодших школярів.

Загальна характеристика ритмів навколишнього середовища та ритмів життєдіяльності. Сезонні зміни біоритмів. Добові ритми. Поняття про працездатність молодшого школяра. Закономірності розумової працездатності. Рухова активність молодших школярів. Навантаження і утома. Особливості і показники визначення порушення стану здоров'я учнів початкових класів.

Тема 4. Формування здоров'язбережувальної компетентності молодших школярів за допомогою здоров'язберігаючих педагогічних технологій.

Психофізіологічний підхід до характеристики сучасного уроку з позиції здоров'язбереження. Поняття про здоров'язберігаючі педагогічні технології. Їх напрями діяльності, мета, завдання, типи, функції та основні компоненти. Здоров'язберігаючі технології, їх роль і місце у сфері збереження та зміцнення здоров'я учнів початкових класів. Класифікація здоров'язберігаючих технологій і оздоровчих технік. Модель здоров'язберігаючого уроку.

Тема 5. Особливості застосування освітньої кінезіології в умовах початкової школи

Гармонізація психофізичного стану молодших школярів засобами нейрогімнастики та кінезіологічних вправ. Дидактичні засади впровадження кінезіологічних вправ у освітньому середовищі початкової школи. Методично-практичні особливості використання нейровправ на уроках у початковій школі.

Тема 6. Методичні основи використання казкотерапії та кольоротерапії як здоров'язберігаючих технологій в умовах початкової школи.

Методичні основи організації і проведення казкотерапії в умовах початкової освіти. Вплив кольорів на організм людини. Арт-терапія: завдання, види, умови застосування у системі діяльності вчителя початкової школи. Методики використання кольоротерапії із молодшими школярами.

Тема 7. Зміст і особливості використання музикотерапії, звукотерапії та сміхотерапії у освітньому процесі початкової школи.

Музикотерапія у сучасному педагогічному процесі. Можливості використання звукотерапії (орнітотерапії, звуки природного середовища) у освітньому процесі початкової школи. Сміхотерапія у діяльності вчителя початкової школи. Методика та базові принципи застосування дихальної гімнастики.

Тема 8. Розвиток емоційного інтелекту особистості як здоров'язбережувальна технологія зміцнення її здоров'я.

Сутність емоційного інтелекту особистості. Емоційний інтелект як ресурс здоров'я. Основні компоненти емоційного інтелекту та їх характеристика. Психолого - педагогічні умови формування та розвитку емоційного інтелекту у особистості. Взаємозв'язок розвитку емоційного інтелекту особистості та стану її здоров'я. Характеристика типів емоційного інтелекту у молодших школярів. Особливості розвитку емоційного інтелекту у молодших школярів. Практичні вправи для розвитку емоційного інтелекту особистості школяра для зміцнення його здоров'я.

3. ТЕМАТИКА ЛЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ ТА МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ВИВЧЕННЯ ТЕОРЕТИЧНОГО МАТЕРІАЛУ З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ У ПОЧАТКОВІЙ ОСВІТІ»

Вивчення навчальної дисципліни «Здоров'язбережувальні технології у початковій освіті» спрямоване на формування у здобувачів вищої освіти системи знань про збереження та зміцнення здоров'я молодших школярів, оволодіння методами організації безпечного й здоров'язбережувального освітнього середовища, а також розвиток професійних умінь щодо застосування педагогічних технологій у практиці початкової школи.

Під час вивчення теоретичного матеріалу навчальної дисципліни «Здоров'язбережувальні технології у початковій освіті» здобувачам вищої освіти *рекомендовано*:

- систематично опрацьовувати лекційний матеріал, звертаючи увагу на основні поняття, категорії та терміни курсу;
- використовувати рекомендовані джерела: підручники, наукові статті, методичні посібники, нормативні документи у сфері освіти та охорони здоров'я дітей;
- здійснювати конспектування основних положень теми у вигляді тез, схем, таблиць або ментальних карт;
- визначати ключові поняття теми та встановлювати між ними внутрішньо- та міжпредметні зв'язки;
- аналізувати приклади застосування здоров'язбережувальних технологій у практиці сучасної початкової школи;
- готувати відповіді на контрольні запитання та виконувати завдання для самоперевірки.

Під час опрацювання матеріалу *рекомендовано* звернути увагу на зміст таких базових понять:

- здоров'я та його складові (фізична, психічна, соціальна);
- здоров'язбережувальні технології в освіті;
- здоров'язбережувальне освітнє середовище;
- профілактика перевтоми та збереження працездатності учнів;
- організація рухової активності молодших школярів;
- формування культури здоров'я у дітей.

Для кращого засвоєння теоретичних положень навчальної дисципліни «Здоров'язбережувальні технології у початковій освіті» *рекомендується*:

- порівнювати різні наукові підходи до визначення поняття «здоров'язбережувальні технології»;
- узагальнювати матеріал у вигляді схем і класифікацій;
- аналізувати педагогічні ситуації, пов'язані з організацією здоров'язбережувальної діяльності вчителя.

ТЕМА 1. СУЧАСНІ ЗАСАДИ ОРГАНІЗАЦІЇ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧОГО ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА У ПОЧАТКОВІЙ ШКОЛІ

ПЛАН

1. Організація безпечного та здоров'язберігаючого освітнього простору Нової української школи.
2. Система здоров'язбережувальної діяльності початкової школи закладу загальної середньої освіти.
3. Раціональна організація навчального процесу.
4. Шкільні фактори ризику, які негативно впливають на здоров'я дітей. Фактори, які створюють безпечні умови для перебування дітей у школі.
5. Фізкультурно-оздоровча робота у початковій школі.

Рекомендована література: 4;5;10.

Ключові слова: здоров'язберігаючий освітній простір, здоров'я дітей, оздоровча робота.

Методичні рекомендації. *Розглянути* особливості системи здоров'язбережувальної діяльності початкової школи закладу загальної середньої освіти. *Доцільно ознайомитись* відповідно до Професійного стандарту із трудовою функцією вчителя початкових класів щодо участі в організації безпечного та здоров'язбережувального освітнього середовища. *Розкрити* фактори, що впливають на організацію безпечного здоров'язбережувального освітнього середовища у НУШ. *Виокремити* системну діяльність зі створення здоров'язбережувального та безпечного освітнього середовища, а саме: на рівні учнів, на рівні сім'ї. *Визначити* алгоритм створення здоров'язбережувального освітнього середовища у ЗЗСО.

З'ясувати сутність показниками раціональної організації навчального процесу: *обсяг навчального навантаження* (кількість уроків у кожному класі початкової школи і їх тривалість, включаючи витрати часу на виконання домашніх завдань); *навантаження* від додаткових занять у школі (факультативів, індивідуальних занять, занять за вибором тощо (їх частота, тривалість, види і форми роботи); заняття активно-рухового характеру (динамічні паузи, уроки фізичної культури, спортивні заняття тощо (їх частота, тривалість, види і форми занять).

Розкрити основні групи шкільних факторів ризику для здоров'я молодших школярів: *організаційно-педагогічні, гігієнічні та ергономічні, фізичні та соматичні.* *Охарактеризувати* безпечні умови для перебування дітей у школі забезпечуються комплексом фізичних, психологічних та організаційних заходів (наявність облаштованого укриття, контроль доступу (охорона) до будівель та приміщення школи, санітарно-гігієнічна чистота, протипожежна безпека та здоровий мікрокліматом без булінгу, чіткі алгоритми дій при тривогах, навчання першої допомоги та партнерство з батьками).

Рекомендовано обґрунтувати сновні завдання фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі навчального дня визначають наступні:

- 1) активізація рухового режиму протягом навчального дня;
- 2) впровадження елементів фізичної культури у повсякденний побут школярів;
- 3) зміцнення їхнього здоров'я та вдосконалення культури рухів;
- 4) забезпечення гігієни розумової праці й підтримання оптимального рівня працездатності у навчальній діяльності;
- 5) формування навичок організованості, свідомої дисципліни.

Рекомендовано охарактеризувати фізкультурно-оздоровчу роботу у ЗЗСО, що охоплює ранкову гімнастику до шкільних занять, фізкультхвилинки і динамічні паузи, рухливі ігри на перервах, щоденні заняття фізичними вправами (у спортивних гуртках і школах, на уроках фізкультури).

Контрольні запитання

1. Яка сутність здоров'язбережувальної компетентності педагога?
2. Який алгоритм створення здоров'язбережувального освітнього середовища у ЗЗСО?
3. Які фактори сприяють створенню безпечних умов для перебування дітей у початковій школі?

ТЕМА 2. ЗМІСТ І ОСОБЛИВОСТІ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ВЧИТЕЛЯ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ

ПЛАН

1. Особливості професійно-педагогічної діяльності вчителя у сфері збереження здоров'я молодших школярів.

2. Форми і види здоров'язбережувальної діяльності вчителя початкових класів. Показники, критерії та компоненти здоров'язберігаючої компетентності вчителя початкової школи: мотиваційний, когнітивний, діяльнісний, соціальний.

3. Характеристика здоров'язбережувальної діяльності педагога щодо формування навиків здорового способу життя у молодших школярів.

4. Професійна самоосвіта вчителів початкових класів щодо професійної компетентності у організації безпечного та здоров'язбережувального освітнього середовища. Методи професійної самоосвіти вчителя початкових класів.

Рекомендована література: 10; 12; 13.

Ключові слова: здоров'язбережувальна діяльність вчителя, молодший школяр, самоосвіта, здоров'язбережувальна компетентність.

Методичні рекомендації. *Розкрити* сутність здоров'язберігаючої діяльності вчителя початкових класів як цілісний і багатогранний процес, спрямований на перетворення інтелектуальної та емоційної сфер особистості, підвищення ціннісного ставлення як до власного здоров'я, так і до здоров'я школярів на основі усвідомлення педагогом особистої відповідальності за нього. *Рекомендовано* ознайомитися з Професійним Стандартом за професіями «Вчитель початкових класів закладу загальної середньої освіти» (2024) щодо переліку трудових функцій (професійних компетентностей за трудовою дією або групою трудових дій, що входять до них). *Рекомендовано* охарактеризувати групу трудових дій «В - Організація здорового, безпечного, розвивального, інклюзивного освітнього середовища».

Визначити сутність здоров'язбережувальної компетентності учителя початкових класів, що включає в себе :

- 1) знання щодо здорового способу життя;
- 2) знання руйнівного впливу на організм людини шкідливих звичок;
- 3) дотримання правил особистої гігієни та побуту;
- 4) знання фізичної культури;
- 5) відповідальність за вибір способу життя;
- 6) готовність застосовувати досвід і знання в процесі життєдіяльності;
- 7) визнання цінності здоров'я;
- 8) знання методик регулювання психосоматичного та емоційного стану здоров'я свого та учнів.

Проаналізувати компоненти здоров'язберігаючої компетентності вчителя початкової школи: мотиваційний компонент здоров'язберігаючої компетентності; когнітивний компонент здоров'язберігаючої компетентності; діяльнісний компонент здоров'язберігаючої компетентності; соціальний компонент здоров'язберігаючої компетентності.

Рекомендовано ознайомитися зі складовими здоров'язбережувальної діяльності вчителя в організації освітнього процесу, а саме:

1. Попередження втомлюваності учнів, гіподинамії та зниження інтелектуальної активності у здобувачів освіти
2. Раціональна організація навчальної діяльності
3. Формування в учнів знання про здоров'я та взаємозв'язок його складових.
4. Зміцнення психічного здоров'я та формування ціннісного ставлення до власного здоров'я учасників освітнього процесу.
5. Корекційні заходи для подолання проблемних проявів у фізичному і психічному розвитку дітей.
6. Вироблення системи цінностей.
7. Просвітницька робота серед батьків щодо зміцнення та збереження здоров'я учнів.

Рекомендовано визначити сутність професійної самоосвіти вчителів початкових класів щодо набуття професійної компетентності у організації безпечного та здоров'язбережувального освітнього середовища та охарактеризувати основні її напрями:

- виховання культури здоров'я учнів як невід'ємної частини загальної культури

людини;

- урахування індивідуальних здібностей та можливостей школярів у процесі виховання в них культури здоров'я як головної умови досягнення успіху в житті;
- здоров'язбережна організація освітнього та виховного процесів на уроках і в позаурочний час;
- навчання методам самодіагностики, самоконтролю та самокорекції;
- створення комфортного психологічного середовища;

Визначити методи професійної самоосвіти вчителя початкових класів охоплюють систематичне читання фахової літератури, відвідування вебінарів/курсів підвищення кваліфікації, участь у роботі методичних об'єднань, обмін досвідом, самоаналіз уроків та використання інтернет-ресурсів (НУШ, освітні платформи). *Рекомендовано запам'ятати*, що професійна самоосвіта вчителя початкових класів щодо безпечного та здоров'язбережувального середовища - це систематична діяльність із вивчення технологій збереження здоров'я, психологічної безпеки та створення комфортних умов, що підвищує якість освіти. Вона передбачає оволодіння навичками індивідуального підходу, інклюзії та психологічної підтримки учнів.

Розкрити основні напрями самоосвіти вчителя щодо здоров'язбережувальної діяльності:

- *Вивчення здоров'язберігаючих технологій*: Моделювання освітнього процесу з урахуванням фізіологічних особливостей учнів (фізкультхвилинки, гімнастика для очей, зміна видів діяльності).

- *Психологічна безпека*: Створення емоційно комфортної атмосфери, запобігання булінгу, формування навичок ефективної комунікації та педагогіки партнерства.

- *Фізична безпека*: Організація освітнього простору відповідно до санітарно-гігієнічних норм, навчання правил безпечної поведінки.

- *Інтеграція компетентностей*: Поєднання знань із психології, методики викладання та фізіології для формування здорового способу життя.

Розкрити форми та методи самоосвіти вчителя:

- *Курси підвищення кваліфікації та вебінари*: Участь у тренінгах, присвячених ментальному здоров'ю та безпеці (наприклад, на платформах Всеосвіта або На Урок).

- *Вивчення професійних стандартів*: Ознайомлення з вимогами до сучасного вчителя, що включають трудові функції з формування здоров'язберігаючого середовища.

- *Аналіз літератури та досвіду*: Дослідження сучасних підходів до здоров'язбереження та впровадження їх у практику.

Очікувані результати: Створення безпечного, психологічно комфортного та здоров'язберігаючого освітнього середовища, підвищення якості навчання та емоційного благополуччя учнів початкових класів.

- Опрацювання нормативно-правових документів, фахової, науково-методичної літератури та періодики.
- Використання Інтернет-ресурсів: освітні платформи, вебінари, сайти, онлайн-курси.
- Відвідування семінарів, конференцій, курсів підвищення кваліфікації.

Контрольні запитання:

1. Як у Професійному Стандарті за професіями «Вчитель початкових класів закладу загальної середньої освіти» описано здоров'язбережувальну компетентність вчителя?

2. Які складники містить здоро'язбережувальна діяльність вчителя в організації освітнього процесу?

3. Які напрями самоосвіти вчителя початкових класів щодо організації безпечного та здоров'язбережувального середовища?

ТЕМА 3. ВРАХУВАННЯ ПРИРОДНИХ БІОЛОГІЧНИХ РИТМІВ У ПРОЦЕСІ ОРГАНІЗАЦІЇ НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

ПЛАН

1. Загальна характеристика ритмів навколишнього середовища та ритмів життєдіяльності. Сезонні зміни біоритмів. Добові ритми.
2. Поняття про працездатність молодшого школяра. Закономірності розумової працездатності.
3. Рухова активність молодших школярів. Навантаження і втома.
4. Особливості і показники визначення порушення стану здоров'я учнів початкових класів.

Рекомендована література:5:7:10.

Ключові слова: Біологічні ритми, працездатність, молодший школяр, освітнє середовище.

Методичні рекомендації. *Розкрити* сутність сезонних та добових ритмів. Доцільно з'ясувати врахування природних біологічних ритмів (добових, сезонних) у навчанні молодших школярів . Це досягається шляхом організації уроків відповідно до періодів максимальної та мінімальної активності учнів, наприклад, проводячи складні завдання в першій половині дня, а більш легкі - пізніше. *Зясувати особливості вираховування біоритмів молодших школярів. Визначте піки працездатності:* Дослідження показують, що біоритми впливають на працездатність, пам'ять та концентрацію. Плануйте найскладніші та найважливіші завдання на ранок, коли рівень бадьорості та уваги найвищий. *Чергуйте види діяльності:* Чергуйте види діяльності, які вимагають концентрації, з рухливими перервами та ігровими завданнями, щоб уникнути перевтоми та підтримувати високий рівень енергії протягом усього уроку. *Обирайте відповідний час для уроків:* Зважайте на біоритми дітей, наприклад, уникайте складних завдань одразу після обіду, коли організм потребує відпочинку, згідно з природним добовим ритмом. *Дотримуйтеся режиму дня:* Заохочуйте учнів дотримуватися стабільного режиму дня, зокрема, регулярний сон. Це допомагає синхронізувати внутрішній годинник організму та підтримувати високу працездатність протягом навчального дня.

Визначити особливості працездатності молодшого школяра, як здатність дитини виконувати навчальну діяльність, яка залежить від її когнітивних, творчих та особистісних якостей, а також від динаміки працездатності протягом дня та тижня. Закономірності включають піки активності у вівторок, середу та четвер, спади вранці після пробудження та між 12 та 14 годинами, а також загальне зниження працездатності до вечора. *Рекомендовано* обумовити закономірності розумової працездатності дитини. Добові: Працездатність значно знижується ввечері та вночі. Найнижча активність спостерігається в нічні години (3-4 год) та вдень між 12 та 14 годинами. Тижневі: Найвища працездатність фіксується у вівторок, середу та четвер. В ці дні рекомендується надавати найбільше навчальне навантаження. Працездатність поступово зростає на початку тижня і знижується наприкінці (понеділок, п'ятниця, субота). Рівень працездатності може змінюватися протягом дня залежно від відпочинку, харчування та фізичної активності.

Працездатність молодшого школяра - це здатність дитини до виконання розумових і фізичних завдань протягом певного часу, що характеризується стійкістю уваги, продуктивністю та якістю роботи. *Важливим у даній темі є розуміння стану працездатності учня від від низки внутрішніх і зовнішніх факторів:* *Внутрішні передумови:* вікові психофізіологічні особливості, розвиток пізнавальної мотивації та вольових якостей. *Зовнішні фактори:* умови навчання та виховання, режим дня, характер навантаження.

Розумова працездатність молодших школярів підпорядковується певним закономірностям, що проявляються в динаміці протягом дня, тижня і навчального року. Це пов'язано з особливостями розвитку нервової системи в цьому віці, зокрема з тим, що процеси збудження в корі головного мозку переважають над процесами гальмування. На підставі викладеного, можна сформулювати висновок: регулювання працездатності дітей може створити засади не лише для зміцнення їхнього здоров'я, а й для забезпечення успішнішого засвоєння навчального матеріалу.

Контрольні запитання:

1. Які закономірності працездатності молодшого школяра?
2. Які види навантаження і втоми молодших школярів ви засте?
3. Що таке працездатність і її показники здоров'я учнів початкових класів?

ТЕМА 4. ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ЗА ДОПОМОГОЮ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧИХ ПЕДАГОГІЧНИХ ТЕХНОЛОГІЙ

ПЛАН

1. Поняття про здоров'язберігаючі педагогічні технології.
2. Напрями освітньої діяльності, мета, завдання, типи, функції та основні компоненти.
3. Класифікація здоров'язберігаючих технологій і оздоровчих технік.
4. Модель здоров'язберігаючого уроку.

Рекомендована література: 2; 6; 9.

Ключові слова: здоров'язберігаюча технологія, здоров'я учнів, педагогічна система

Методичні рекомендації. *Ознайомитися* зі змістом здоров'язберігаючих та здоров'яформуючих технологій, що полягає у системному підході до вивчення умов навчання і виховання, за допомогою яких можна сформувати у школярів навички здорового способу життя, здійснювати моніторинг індивідуального розвитку та здоров'я кожної дитини, прогнозувати можливі зміни здоров'я та, відповідно, вживати необхідні заходи для покращення якості життя учнів під час перебування у школі. *Доцільно схарактеризувати поняття «здоров'язберігаючі технології»* як єдину систему, що об'єднує в собі усі напрями діяльності навчального закладу щодо формування, збереження та зміцнення здоров'я учнів.

Розкрити напрями освітньої діяльності через які реалізуються здоров'язберігаючі технології у початковій школі, а саме:

- 1) створення умов для зміцнення здоров'я школярів та їхнього гармонійного розвитку;
- 2) організацію освітнього процесу з урахуванням його психологічного та фізіологічного впливу на організм учня;
- 3) розробку та реалізацію навчальних програм з формування культури здоров'я й профілактики шкідливих звичок;
- 4) медико-психолого-педагогічний моніторинг стану здоров'я, фізичного і психічного розвитку школярів;
- 5) функціонування служби психологічної допомоги вчителям і учням у подоланні стресів, тривожності; формуванні доброзичливих і справедливих взаємин у колективі; сприянні гуманному підходу до кожного учня;
- 6) контроль за дотриманням санітарно-гігієнічних норм в організації навчально-виховного процесу, нормуванням навчального навантаження, профілактикою стомлюваності учнів.

Здійснити аналіз існуючих типів здоров'язберігаючих світніх технологій.

Враховуючи вищенаведе, можна констатувати, що знання, володіння і застосування здоров'язберігаючих технологій є важливою складовою *професійної компетентності сучасного педагога*.

Контрольні запитання:

1. Що означає поняття «здоров'язберігаючі педагогічні технології»?
2. Через які напрями освітньої діяльності реалізуються завдання та основні компоненти здоров'язберігаючих педагогічних технологій?
3. Яка модель здоров'язберігаючого уроку у початковій школі?

ТЕМА 5. ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ОСВІТНЬОЇ КІНЕЗІОЛОГІЇ В УМОВАХ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ

ПЛАН

1. Гармонізація психофізичного стану молодших школярів засобами нейрогімнастики та кінезіологічних вправ. Кінезіологія – здоров'язберігаюча навчальна технологія.
2. Дидактичні засади впровадження кінезіологічних вправ у освітньому середовищі початкової школи. Характеристика півкуль головного мозку. Особливості міжпівкульної взаємодії у людини.
3. Методично-практичні особливості використання нейровправ на уроках у початковій школі. Вправи для розвитку міжпівкульної взаємодії у молодших школярів

Рекомендована література:2;4;6.

Ключові слова: кінезіологія, нейровправи, міжпівкульна взаємодія, учні початкових класів, освіню середовище.

Методичні рекомендації. *Ознайомитися* з особливостями використання нейрогімнастики та кінезіологічних вправ, які синхронізують роботу півкуль мозку, покращують увагу, пам'ять та знімають напругу. Для розвитку високого інтелекту необхідно розвивати рівноцінну взаємодію між обома півкулями. В цьому суттєво допомагає *освітня кінезіологія*. *Розкрити сутність* освітньої кінезіології як здоров'язберігаючої технології. За допомогою спеціальних прийомів і кінезіологічних технік можна зміцнити здоров'я, оптимізувати основні психічні процеси (пам'ять, увага, мислення, мова, слух, уява, сприйняття), підвищити розумову працездатність, поліпшити психоемоційний стан. *Зясувати* особливості кінезіологічного комплексу, який включає такі види вправ як окорухові, дихальні, тілесні, для релаксації та розвитку дрібної моторики. *Рекомендовано* знати основну мету та завдання кінезіології, а саме - розвиток міжпівкульної взаємодії та синхронізація роботи півкуль головного мозку, що сприяє активізації розумової діяльності.

Рекомендовано зясувати основні дидактичні засади використання кінезіологічних вправ, а саме:

- *Регулярність і систематичність:* Вправи слід виконувати щодня, краще в один і той же час, для накопичувального ефекту.
- *Принцип послідовності (від простого до складного):* Розпочинати навчання рухів слід з найпростіших елементів, поступово підвищуючи темп та складність (додаючи рухи очей, язика, дихання).
- *Дворучне виконання:* Вправи виконуються спочатку кожною рукою окремо, а потім двома разом для синхронізації півкуль.
- *Точність і усвідомленість:* Діти повинні точно відтворювати рухи; використання команд (вголос або про себе) допомагає кращому засвоєнню.
- *Доцільність часу проведення;*
- *Доброзичлива атмосфера:* Вправи мають приносити задоволення та виконуватися в спокійній обстановці, сидячи або стоячи.
- *Вікова відповідність:* Найбільш ефективні для дітей до 12 років, поки формується кора головного мозку.

Слід звернути увагу на типи організації двох півкуль мозку. Домінування лівої півкулі, домінування правої півкулі, відсутність домінування однієї з півкуль (лівопівкульні (математики), правопівкульні (гуманітарії) і рівнопівкульні люди). *Процес енерго-інформаційного обміну лівої і правої півкулі* головного мозку, що дозволяє злагоджено працювати півкулям мозку в єдиній інтегративній системі, має назву *міжпівкульна взаємодія (міжпівкульний зв'язок)*. *Рекомендовано запам'ятати*, що виконання кінезіологічних вправ дозволить учням зосередитися, скоординувати свою діяльність, швидко позбутися стресу, з успіхом подолати мовленнєві вади, а вчитися легше та природніше, оскільки мозок продуктивний лише тоді, коли гармонійно працюють і ліва, і права його півкулі.

Контрольні запитання

1. Гармонізація психофізичного стану молодших школярів засобами нейрогімнастики та кінезіологічних вправ. Кінезіологія – здоров'язберігаюча навчальна технологія.
2. Дидактичні засади впровадження кінезіологічних вправ у освітньому середовищі початкової школи. Характеристика півкуль головного мозку. Особливості міжпівкульної взаємодії у людини.
3. Методично-практичні особливості використання нейровправ на уроках у початковій школі. Вправи для розвитку міжпівкульної взаємодії у молодших школярів

ТЕМА 6. МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ВИКОРИСТАННЯ КАЗКОТЕРАПІЇ ТА КОЛЬОРОТЕРАПІЇ ЯК ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ В УМОВАХ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ.

ПЛАН

1. Арт-терапія: завдання, види, умови застосування у системі діяльності вчителя початкової школи.
2. Методичні основи організації і проведення казкотерапії в умовах початкової освіти.
3. Кольоротерапія: мета, завдання, види та принципи використання у освітній діяльності. Особливості впливу кольорів на здоров'я здобувачів освіти.
4. Методики використання кольоротерапії у роботі із молодшими школярами. Рекомендації щодо використання кольоротерапії у освітній роботі з молодшими школярами
5. Методика використання геліотерапії в умовах початкової школи.

Рекомендована література:2;4;6;8.

Ключові слова: казкотерапія, кольоротерапія, здоров'язберігаючі технології, молодші школярі, освітнє середовище.

Методичні рекомендації. *Розкрити* сутність арт-терапії в початковій як метод корекції та розвитку особистості дитини через творчість, який знімає тривожність, страхи, допомагає виразити емоції та знижує рівень стресу.

Ознайомитись з основними завданнями арт-терапії в діяльності вчителя початкових класів, а саме:

- *Діагностичне:* виявлення прихованих страхів, тривоги, внутрішніх конфліктів.
- *Корекційне:* корекція поведінкових порушень, зниження агресії, підвищення самооцінки.
- *Терапевтичне:* зняття емоційної напруги, психологічна допомога при переживанні травм.
- *Розвивальне:* розвиток творчих здібностей, креативності, комунікативних навичок та емоційного інтелекту.

Схарактеризувати основні її види: малювання, казкотерапію, піскову терапію, музику - та драматерапію, що застосовуються для створення комфортного середовища та гармонізації емоційного стану молодших школярів.

Рекомендовано розкрити сутність основних складників арт-терапії:

1. Малюнок терапія (ізотерапія): спонтанне малювання, малювання пальцями, колажі, кольоротерапія.
2. Казкотерапія (бібліотерапія): читання, аналіз, складання та інсценування казок, що допомагає вирішувати емоційні труднощі.
3. Піскова терапія: створення світів у пісочниці, що сприяє самовираженню.
4. Музикотерапія: прослуховування музики, релаксація.
5. Драматерапія (лялькотерапія): розігрування сценки, робота з ляльками.

Методичні основи організації і проведення казкотерапії в умовах початкової освіти.

Невід'ємною частиною сучасного уроку є використання здоров'язберігаючих технологій. Найкраще вони працюють в комплексі. Це має стати чудовим інструментом для педагога. З допомогою казки можна легко знайти спільну мову з молодшим школярем.

Рекомендовано розкрити сутність казкотерапії. Слід звернути увагу на психолого-педагогічних засадах використання казки для здобувачів початкової освіти, а саме:

1. Навколишній світ живий! Ця ідея важлива для бережливого, осмисленого ставлення до навколишнього світу.
2. Речі, які ожили, здатні діяти самостійно. Ця ідея важлива для формування поваги до життя та діяльності кожної людини.
3. Розмежування добра і зла, перевага добра. Ця ідея формує соціально-позитивні стереотипи поведінки.
4. Найцінніше дістається через випробування. Ця ідея важлива для механізму бачення і формування досягнення мети.

Отже, казкотерапія – це проста, цікава та ефективна здоров'язберігаюча технологія, яку доцільно використовувати під час здійснення освітньої діяльності в сучасній школі для ефективного формування ключових компетентностей в молодших школярів.

Основною метою казки є прищеплення загальноприйнятих моральних норм і правил поведінки у соціумі. Така казкотерапія допомагає соціалізації школяра, формування його соціальної компетентності. А також допомагають дітям подолати невпевненість, страхи, допомагають фантазувати, приймати нестандартні рішення. Для цього вчителі початкових класів і можуть використовувати у своїй роботі казки різного дидактичного спрямування та хвилинки релаксу з елементами казкотерапії.

Рекомендовано розкрити мету, завдання, види та принципи використання у освітній діяльності початкової школи кольоротерапії. Звернути увагу на особливостях впливу кольорів на здоров'я здобувачів освіти. З'ясувати позитивний так і негативний вплив кольору на здоров'я молодших школярів. Схарактеризувати особливості впливу кольорів на здоров'я дітей молодшого шкільного віку, а саме:

1. *Червоний.* Цей колір полюбують активні та відкриті діти. У них енергія, наче «кипить» у середині, емоції вирують через край. Узагалі червоний — це колір життя та здоров'я. До речі, психологи пропонують, коли дитина хворіє, слід одягати їй одягу червоного кольору, адже вважається, що це допомагає їй швидше одужати. Колір впливає на ті частини головного мозку, що може «дати команду» організму: «Одужуй!»

2. *Жовтий.* Вибирають діти-мрійники, з творчими здібностями та креативним складом розуму. Ці діти наче теплі, як сонечко, вони здатні дитячу мрію пронести через усе життя й у результаті виконати її.

3. *Помаранчевий.* Дуже часто помаранчевий колір стає улюбленим для дітей, схильних до гіперактивності, але змушених з певних причин стримувати себе. Тоді, коли діти не мають можливості виплеснути енергію, вони часто обирають помаранчевий колір.

4. *Блакитний.* Відтінки блакитного для своїх малюнків вибирають спокійні та врівноважені діти. Вони віддають свою перевагу блакитному кольору часто тоді, коли відпочивають та не мають якихось серйозних зобов'язань.

5. *Зелений.* Цей колір асоціюють зі стабільністю і сконцентрованістю на досягненні мети. Діти, які обирають зелені фарби для малюнків, прагнуть до незалежності й самостійності.

6. *Синій.* Картини переважно синього кольору малюють діти тоді, коли знаходяться в стані духовного пошуку. Синій викликає бажання в дітей розмірковувати над життєвими ситуаціями. Потрібно знайти час на бесіди з дитиною, щоб дізнатися, що її турбує.

7. *Фіолетовий.* Діти, які вважають фіолетовий найкращим, — вразливі та чутливі. У них дуже розвинутий внутрішній світ. Фарбами такого кольору люблять малювати здебільшого дівчатка чи хлопчики, які мають м'які риси характеру. Для таких дітей дуже важлива думка інших людей.

8. *Сірий.* На нього дитина нечасто звертає увагу. Він поєднує в собі протилежності білого та чорного. Цей колір вибирають тихі та замкнуті дітки, які можуть перебувати в депресивному стані. Заохочуйте таких дітей розфарбувати свої малюнки в яскраві кольори.

9. *Коричневий.* Колір, який обирають діти, здатні вигадувати свій нереальний світ. Де існує шоколадне місто, ліс чи річка кольору шоколаду. Дитині тепло й приємно, але вона знаходиться в стані, наче як сонце під хмарою. Начебто і світиться, але не на повну силу. Можливо, це переживання, що триватимуть тимчасово.

10. *Чорний.* Колір може свідчити про те, що дитина переживає серйозний стрес. Малюк хоче закритися від усіх, як щитом, сховатися від жаху, що його лякає. Допоможіть йому позбутися всіх негативних емоцій - намалюйте страшний чорний малюнок, що слід розірвати на маленькі шматки, а потім викиньте чи спаліть. Таким чином, можна позбутися непотрібних емоцій.

Таким чином, правильна взаємодія кольорів у навчальному середовищі сприяє:

1. *Стимулюванню пізнавальної активності* учнів початкової школи засобами кольоротерапії

2. *Для Гармонії* - Поєднання споріднених або контрастних кольорів створює відчуття балансу та затишку.

3. *Стимуляції* - Яскраві, насичені кольори підвищують енергійність і активність учнів.

4. *Можливості* - Кольоротерапія має значний потенціал для підвищення ефективності навчання молодших школярів.

Вчителям слід системно застосовувати кольори в освітньому середовищі початкової освіти.

Рекомендовано ознайомитись з методикою використання геліотерапії в умовах початкової школи.

Контрольні запитання:

1. Які особливості впливу кольорів на здоров'я дітей молодшого шкільного віку?
2. Які ви знаєте рівні використання кольоротерапії у освітньому середовищі?
3. Які є види арт-терапії? Яка методика їх використання у початковій школі?

ТЕМА 7. ЗМІСТ І ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ МУЗИКОТЕРАПІЇ, ЗВУКОТЕРАПІЇ ТА СМІХОТЕРАПІЇ У ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ.

ПЛАН

1. Музикотерапія у сучасному педагогічному процесі.
2. Можливості використання звукотерапії у освітньому процесі початкової школи.
3. Сміхотерапія у діяльності вчителя початкової школи.

Рекомендована література:9;12;13.

Ключові слова: музикотерапія, звукотерапія, сміхотерапія, молодші школярі, освітній простір.

Методичні рекомендація. У даній темі розглядаються особливості музикотерапії в початковій школі - як психотерапевтична здоров'язберезувальна технологія, що використовує музику для покращення емоційного стану, соціалізації та розвитку дітей. Її застосовують для корекції емоційно-вольової сфери, розвитку мовлення, уваги, пам'яті, а також для створення позитивної атмосфери через такі активності, як рухові ігри, співи, гра на інструментах та музичне малювання.

Засвоїти мету та завдання музикотерапії в початковій школі:

1.Подолання бар'єрів:

Зняття психічного напруження, подолання труднощів у спілкуванні, створення умов для самовираження.

2.Емоційний розвиток:

Стимулювання емоційного сприйняття музики, формування емоційно-естетичного ставлення до світу.

3.Когнітивний розвиток:

Розвиток уваги, пам'яті, уяви, мислення, а також мовлення та мовленнєвих функцій.

4.Соціалізація:

Набуття навичок адекватної групової поведінки.

5.Фізичний розвиток:

Корекція недоліків моторики, релаксація.

6.Покращення здоров'я:

Загальне покращення та збереження здоров'я дітей, в тому числі шляхом гармонізації енергоінформаційних процесів.

Рекомендовано ознайомитись з методами та видами діяльності музикотерапії в початковій школі:

1.Активна музикотерапія:

- Спів (вокалотерапія)
- Гра на дитячих музичних та шумових інструментах
- Ритмічна декламація
- Музично-рухові ігри та вправи
- Рухові танцювальні елементи

2.Рецептивна (пасивна) музикотерапія:

Прослуховування музичних творів

3.Інтегративна музикотерапія:

- Музикомалювання
- Казкотерапія під музику
- Рухова драматизація під музику
- Дихальні та гімнастичні вправи під музику
- Релаксаційні вправи (психоемоційна та соматична)
- Використання музичних пауз, ранкової зарядки, музичних перерв
- Вплив музики на розвиток дитини

4.Покращує пам'ять:

Допомагає швидше засвоювати матеріал, покращує вербальну пам'ять.

5.Стимулює мислення:

Розвиває навички вирішення проблем та стимулює креативне мислення.

6.Емоційний вплив:

Допомагає виражати емоції, покращує соціальне взаєморозуміння.

Розглянути особливості використання звукотерапії (музикотерапії) у початковій школі — це метод психолого-педагогічного впливу, який через музику, звуки природи та ритмічні вправи знижує стрес, підвищує концентрацію уваги, стимулює розумову діяльність та емоційне розслаблення. Застосування класичної музики (Моцарт, Вівальді) та звуків природи покращує настрій і загальний стан здоров'я дітей.

Розкрити основні напрямки використання звукотерапії:

- **Релаксація та зняття напруги:** Прослуховування спокійної музики, колискових або звуків природи (дощ, ліс) для заспокоєння перед сном або після активних ігор.
- **Активізація розумової діяльності:** Використання ритмічної музики для налаштування на роботу, підвищення працездатності та концентрації уваги під час уроків.
- **Музично-рухові ігри:** Рухливі ігри під музику, що поєднують танці та ритмічні вправи, допомагають розвивати координацію рухів та знімати фізичну втому.
- **Розвиток дрібної моторики:** Гра на простих музичних інструментах (маракаси, барабани, трикутники).
- **Емоційне розвантаження:** Використання музики для створення позитивної атмосфери в класі та зняття емоційної тривожності.

Рекомендації щодо впровадження: Слухання музики кожного дня - це не лише задоволення, але й потужний інструмент для поліпшення нашого життя. Завдяки музиці ми можемо змінювати свій настрій, підвищувати продуктивність, укріплювати соціальні зв'язки та розвивати емоційну інтелігентність. Для ефективного застосування важливо чергувати динамічні мелодії з гармонійним розслабленням, використовувати класичні, фольклорні та популярні танцювальні композиції. Музика повинна бути приємною та не надто гучною.

Зверніть увагу на особливості використання такої здоров'язберігаючої технології як вправи зі сміхом. Як це не дивно звучить, але саме «сміхові» вправи дозволяють виконати всі задачі здоров'язберігаючих технологій, які впроваджуються в навчальних закладах. Корисний сміх і для здоров'я легенів. Під час сміху людина робить більш глибокий і тривалий за часом, ніж видих, вдих. Тому «сміхові» вправи найкраще здатні збагатити організм киснем, очищають верхні дихальні шляхи від слизу, що скупчився. А кисень, необхідний дітям для кращого засвоєння навчального матеріалу. Сміх також прийде на допомогу тим, хто прагне дізнатися, як знайти упевненість в собі. Адже відомо, що страх і боязкість виникають тоді, коли людина дихає неглибоко і поверхово. Позитивно впливає сміх на стан нашого імунітету. Під час сміху організм викидає на слизову дихальних шляхів антитіла, що захищають від різних інфекцій. Також сміх сприяє появі в організмі у великій кількості Т- лімфоцитів, які необхідні для боротьби з різними хворобами.

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 душевну або фізичну 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 звернути увагу, що ефективним вважається далеко не всякий сміх. Він повинен бути щирим і йти від душі. Як правило, здоровий сміх звучить як "ха-ха», а інші варіації реготу («хі-хі», «хо-хо» і т.п.) не роблять настільки позитивного впливу на організм. Запам'ятайте, що окрім гуморесок, які викликають сміх, гелотологи вважають за корисне прослуховування чужого сміху.

Основна ідея - навчити дитину сміятися легко та невимушено, природно й часто. Під час занять з пацієнтами практикують різні види сміху, причому не тільки відомі («сміх – привітання», або «сміх - вибачення»), але й досить несподівані («сміх лева», «сміх миші», «сміх замка дверцяг»).

Зверніть увагу, що серед основних педагогічних порад щодо використання сміхо-терапії у роботі з дітьми можна виділити такі:

- використання хвилинок сміху (за аналогією із фізкультхви-лінками);
- запровадження прийомів «розкріпачення» аудиторії шляхом цікавих, смішних розповідей;
- реалізація педагогічного потенціалу літературних гуморесок;
- запровадження цікавих, жвавих ігор, які швидко викликають бурхливі позитивні емоції у дітей;
- розповідь шкільних анекдотів та цікавих пригод;

- організація конкурсу на найсмійнішу вигадку;
- оволодіння вчителем елементами педагогічного експромту при реагуванні на незвичайну шкільну ситуацію (в стилі «позитивного гумору»);
- володіння прийомами організації позитивної невимушеної атмосфери навчально-виховного процесу, вміння надавати учням слухного часу для сміхотерапії;
- розвиток у вчителя почуття гумору як особистісно-інтелектуальної основи та ознаки професійної майстерності, тощо.

Таким чином, сміхотерапія у початковій школі - це використання сміху для поліпшення емоційного стану та загального розвитку учнів. Вона включає ігри, вправи та заняття, які допомагають зняти напруження, покращити концентрацію, зміцнити імунітет та розвинути креативність, наприклад, смійні танці, імітація рухів тварин, розповіді кумедних історій або спільне малювання посмішок.

ТЕМА 8. РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ОСОБИСТОСТІ ЯК ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНА ТЕХНОЛОГІЯ ЗМІЦНЕННЯ ЇЇ ЗДОРОВ'Я.

ПЛАН

1. Сутність емоційного інтелекту особистості. Емоційний інтелект як ресурс здоров'я.
2. Основні компоненти емоційного інтелекту та їх характеристика.
3. Психолого - педагогічні умови формування та розвитку емоційного інтелекту у особистості.
4. Характеристика типів емоційного інтелекту у молодших школярів. Особливості розвитку емоційного інтелекту у молодших школярів.
5. Інтерактивні методи та прийоми розвитку емоційного інтелекту як здоров'язбережувальної технології. Використання здоров'язбережувальних вправ для розвитку емоційної саморегуляції молодших школярів

Рекомендована література:1;9;11.

Ключові слова: емоційний інтелект, молодші школярі, саморегуляція, здоров'язбережувальні технології.

Методичні рекомендації. У даній темі розглядається, що емоційний інтелект – одна з важливих складових досягнення максимального успіху в житті. Якщо в минулому столітті важливим був логічний інтелект (IQ), то в сучасному світі – актуальний емоційний інтелект (EQ) і пов'язані з ним форми практичного й творчого інтелекту. У Європі є дуже популярний вислів: «Завдяки IQ ви влаштуєтесь на роботу, завдяки EQ – робите кар'єру». Емоційний інтелект (EI) (англ. Emotional intelligence) – група ментальних здібностей, які беруть участь в усвідомленні та розумінні власних емоцій і емоцій оточуючих. Люди з високим рівнем емоційного інтелекту добре розуміють свої емоції і почуття інших людей, можуть ефективно керувати своєю емоційною сферою і тому в суспільстві їхня поведінка має більший коефіцієнт адаптивності, вони легше досягають своїх цілей у взаємодії з оточуючими.

Варто звернути увагу, що емоційний інтелект має наступну структуру: емоційна обізнаність; управління своїми емоціями; самомотивація (мимовільне управління своїми емоціями); емпатія; розпізнавання емоцій інших людей (вміння впливати на емоційний стан інших людей). Дослідження емоційного інтелекту спеціалістами з усього світу свідчать про те, що успіх особистості в професійній діяльності й у житті в цілому залежить від розумного володіння емоціями.

Емоційний інтелект – важлива складова успішності у всіх сферах життя. Завдяки розвиненому EQ людина здатна побудувати кар'єру, налагодити стосунки та почуватися щасливою. Вчитися розуміти емоції та керувати ними варто з дитинства.

Чому важливо розвивати емоційний інтелект дитини.

Емоційний інтелект – це здатність розуміти й керувати власними емоціями та емоціями інших людей. Розвиток EQ у дітей сприяє:

- соціальній адаптації
- ефективній комунікації з оточенням і розв'язувати конфлікти
- розвитку емпатії,
- розвитку логічного мислення
- формуванню стресостійкості

Основні компоненти емоційного інтелекту та їх характеристика.

Складові емоційного інтелекту:

1. Самосвідомість – здатність розуміти власні емоції.
2. Саморегуляція – здатність оцінювати свої негативні емоції.
3. Мотивація – здатність мотивувати себе та радіти власним досягненням.
4. Емпатія – вміння ідентифікувати та розуміти емоції інших.
5. Соціалізація – навички комунікацій та здатність вирішувати конфлікти.

Як дізнатися, чи розвивається емоційний інтелект дитини

Про розвиток емоційного інтелекту дитини свідчать такі фактори:

- вміння висловлювати свої емоції словами або образами, наприклад, малюнками;
- вміння слухати інших;
- готовність сприймати критику.

Якщо в родині емоції ігнорують або намагаються придушити, то, найімовірніше:

- діти не можуть описати те, як вони відчуваються;
- майже не говорять про свої емоції;
- не просять про допомогу, коли відчувають сильні негативні емоції;

- неадекватно реагують на емоції, наприклад голосно кричать або розбивають щось.

Науковці пропонують почати роботу над розвитком емоційного інтелекту в дітей із п'яти кроків:

1. **Звертайте увагу на емоції вашої дитини.** Батькам важливо усвідомлювати емоції дітей та спокійно реагувати на них.
2. **Розглядайте емоції як можливість для спілкування та навчання.** Дитячі емоції не є незручністю або викликом. Це можливість налагодити контакт із вашою дитиною та навчити її керувати власними емоціями.
3. **Слухайте та перевіряйте.** Приділіть дитині всю свою увагу та дослухайтеся до того, як вона виражає свої емоції. Покажіть, що ви розумієте її емоції та відчуття.
4. **Допоможіть ідентифікувати емоції.** Дитина має усвідомлювати як називаються ті емоції, що вона відчуває.
5. **Домовтеся з дитиною, яка реакція на емоції є неприйнятною.** Усі емоції прийнятні, але не будь-яка поведінка. Допоможіть дитині впоратися зі своїми емоціями, розвиваючи навички розв'язання проблем. Домовтеся, що качатися по підлозі або бити ногами меблі не є прийнятним проявом емоцій.

Ознаки високого емоційного інтелекту

Такі діти помітно вирізняються з колективу однолітків. **Серед основних ознак високого емоційного інтелекту:**

- діти вільно і комфортно виражають власні почуття (любов, радість, смуток), вміють визначати емоції, які відчувають у різні моменти життя;
- навіть у шкільному віці є незалежною та самостійною особистістю, яка розумно міркує, приймає рішення;
- мотивовані у навчанні, самостійно обирають собі цілі, яких хочуть досягти (хороші оцінки, перше місце на шкільних змаганнях, медаль на спортивному турнірі);
- можуть аналізувати ситуацію (сварку, конфлікт, неправильні вчинки інших дітей);
- налаштовані оптимістично в різних ситуаціях, спокійно сприймають стреси, рідко схильні до істерик;
- впевнені в собі, при цьому не страждають на самолюбубання, надмірно завищену самооцінку;
- хочуть реалізувати себе у колективі, із задоволенням обирають роль капітана на змаганнях;
- можуть організувати однолітків до роботи над проектом.

Такі діти рідко скаржаться на самотність, легко вливаються у будь-яку компанію, є командними гравцями у всіх сенсах.

Для розвитку емоційного інтелекту у особистості необхідне створення ряду психолого-педагогічних умов. Їх основною функцією постає організація психологічних і педагогічних заходів впливу, які забезпечують науково обґрунтований цілеспрямований процес формування емоційного інтелекту.

Психолого - педагогічні умови можуть бути *зовнішніми та внутрішніми*. До перших, зовнішніх психологічно-педагогічних умов, відносимо соціальне оточення, все навколишнє середовище, яке має хоч якийсь вплив на особистість, на розвиток емоційного інтелекту. До інших, внутрішніх умов, відносять темперамент, самооцінку, характер тощо, які суттєво впливають на формування у молодій людини її емоційного інтелекту.

Обґрунтовуючи умови розвитку емоційного інтелекту, спираємось на наукові дослідження (О. Верітової), яка виокремила відповідні точки організації освітнього процесу до яких належать:

- 1) ресурсне забезпечення (програмно-методичне, матеріально-технічне, інформаційно-комунікаційне тощо);
- 2) обставини (зміст, методи, технології навчання тощо) та середовище (освітнє, інформаційно-освітнє) навчального процесу;
- 3) позиція педагога щодо організації та управління навчанням;
- 4) ставлення учнів до навчального процесу (мотивація, зацікавленість, прагнення, включеність у навчання тощо);
- 5) спрямованість на особистість учня як центральну фігуру навчання та виховання.

Отже, на основі виокремлення таких положень організації освітнього процесу та врахування механізмів функціонування емоційного інтелекту, була виявлена наступна сукупність психолого-педагогічних умов розвитку емоційного інтелекту у особистості:

– стимулювання емоційної самоідентифікації особистості шляхом створення емоційно забарвленого освітнього середовища;

– формування здатності до саморегуляції (вміння регулювати власні емоції та настрої).

Емоційний інтелект - це здатність людини усвідомлювати власні емоції, розпізнавати почуття інших, регулювати емоційні стани та ефективно взаємодіяти у соціумі. Молодші школярі активно пізнають світ, але їхня емоційна сфера ще недостатньо сформована. Вони часто не можуть правильно назвати власні почуття, іноді плутають емоції, не знають, як їх виразити без конфліктів. Саме тому завдання педагога полягає у створенні умов, де дитина навчиться розпізнавати емоції, розуміти їхні причини та наслідки, а також знаходити способи конструктивного вираження. Розвиток емоційного інтелекту допомагає дітям краще розуміти себе, формує емпатію - здатність співпереживати та підтримувати інших, а також сприяє розвитку навичок саморегуляції, що особливо важливо для навчальної діяльності.

У молодшому шкільному віці діти проходять етап активного формування емоційної сфери. Вони вже можуть розпізнавати базові емоції - радість, сум, страх, гнів, але ще потребують допомоги дорослих у їхньому правильному вираженні. Важливу роль відіграє ігрова діяльність: через сюжетно-рольові ігри, театралізацію, читання дитячої літератури учні вчаться розуміти емоційні стани персонажів і переносити цей досвід у власне життя. Казки, оповідання, мультфільми стають своєрідними «тренажерами» для розвитку емпатії та емоційної чутливості.

Методи розвитку емоційного інтелекту у школі можуть бути різноманітними. Один із найефективніших - використання казок та дитячої літератури. Аналізуючи поведінку героїв, діти вчаться співпереживати, розуміти мотиви вчинків, робити висновки про наслідки. Ігрові вправи також мають велике значення: вони вчать розпізнавати емоції за мімікою, жестами, інтонацією. Наприклад, гра «Вгадай емоцію» допомагає дітям навчитися визначати почуття інших за виразом обличчя чи голосом. Групові завдання формують навички співпраці та взаємопідтримки, адже діти вчаться домовлятися, слухати одне одного, знаходити компроміси.

Важливим напрямом є вправи на саморегуляцію. Молодші школярі часто емоційно реагують на труднощі, тому їм потрібно навчитися справлятися з негативними емоціями. Простими й ефективними є техніки «дихання спокою» чи «рахунок до десяти», які допомагають зняти напруження. Творчі завдання - малювання, музика, інсценізації - дозволяють виразити емоції у безпечній формі, що сприяє їхньому усвідомленню та контролю.

Розвиток емоційного інтелекту у школі має ще одну важливу перевагу - він сприяє формуванню позитивного психологічного клімату в класі. Діти, які вміють розуміти й контролювати свої емоції, менше конфліктують, краще співпрацюють, швидше знаходять спільну мову. Це створює атмосферу довіри, підтримки та взаємоповаги, що позитивно впливає на навчальний процес.

Таким чином, емоційний інтелект у молодших школярів - це основа їхнього майбутнього успіху у навчанні та житті. Він формує здатність до саморегуляції, емпатії, комунікації та співпраці. Завдання сучасного вчителя - створювати умови для розвитку ЕІ через ігрові методи, літературу, творчість та групову діяльність. Саме так діти навчаються не лише знати, а й відчувати, розуміти й підтримувати інших, що робить їх більш щасливими та соціально зрілими особистостями.

Інтерактивні методи та прийоми розвитку емоційного інтелекту як здоров'язбережувальної технології. Емоційний інтелект (EQ) у молодших школярів - це здатність розпізнавати свої та чужі емоції, керувати ними та будувати здорові стосунки з оточенням. У віці 6–10 років цей навик є критичним для успішного навчання та соціалізації.

Чому це важливо?

– *Академічна успішність:* Дитина, яка вміє опановувати тривогу або розчарування, краще концентрується на уроках.

– *Соціалізація:* Високий EQ допомагає знаходити друзів і мирно розв'язувати конфлікти.

– *Психічне здоров'я:* Вміння висловлювати почуття словами знижує рівень стресу та ризик появи депресивних станів.

Ключові компоненти EQ для дитини:

1. *Самоусвідомлення:* Розуміння «що я зараз відчуваю?» (радість, сум, злість, нудьгу).
2. *Саморегуляція:* Вміння заспокоїтися, якщо щось іде не так, не вдаючись до агресії.
3. *Емпатія:* Здатність зрозуміти емоційний стан однокласника чи вчителя.
4. *Соціальні навички:* Вміння домовлятися, просити про допомогу та працювати в команді.

Як розвивати EQ у молодших школярів (поради для батьків та вчителів):

- *Називайте емоції:* Використовуйте широкий спектр слів. Замість простого «мені погано», навчіть дитину казати «я розчарований», «я розгублений» або «мені ніяково».
 - *Метод «Термометр емоцій»:* Візуалізуйте шкалу від 1 до 10, де дитина може позначити рівень своєї люті або радості.
 - *Валідація почуттів:* Ніколи не кажіть «не плач» або «тут немає чого боятися». Краще сказати: «Я бачу, що ти засмучений через оцінку. Це справді неприємно».
 - *Читання та обговорення:* Читаючи книги, запитуйте: «Як ти думаєш, що відчув герой у цей момент? Чому він так вчинив?».
 - *Власний приклад:* Діти копіюють дорослих. Проговорюйте свої емоції: «Я зараз дуже втомлена і роздратована, тому мені треба 10 хвилин побути в тиші».
 - *Корисні ресурси та вправи:*
 - *Гра «Вгадай емоцію»:* Показувати мімікою почуття, щоб дитина їх впізнала.
 - *Техніки дихання:* Наприклад, «дихання квадратом» або «надування кульки» для заспокоєння під час гніву.
 - *Щоденник вражень:* Записувати або малювати найяскравішу емоцію за день.
- Для глибшого вивчення методик можна звернутися до матеріалів на платформі НУШ (Нова українська школа), де емоційний розвиток є частиною обов'язкової програми.

4.МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ВИКОНАННЯ СЕМІНАРСЬКИХ ЗАВДАНЬ З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ У ПОЧАТКОВІЙ ОСВІТІ»

Для ефективної участі у практичних (семінарських) заняттях здобувачам вищої освіти рекомендується:

- заздалегідь опрацювати теоретичний матеріал теми;
- виконати та підготувати питання та завдання для самостійної роботи по відповідній темі з навчальної дисципліни;
- підготувати приклади вправ і методик здоров'язбережувальних технологій, які можуть бути використані у початковій школі.

Теми семінарських занять

Тема 1. Сучасні засади організації здоров'язберігаючого освітнього середовища у початковій школі.

Питання, що виносяться на обговорення семінарського заняття

1. Особливості організації безпечного та здоров'язбережувального освітнього простору Нової української школи.
2. Система здоров'язбережувальної діяльності початкової школи закладу загальної середньої освіти.
3. Показники та принципи раціональної організації здоров'язбережувального освітнього середовища в умовах початкової школи.
4. Шкільні фактори ризику, які негативно впливають на здоров'я дітей.

II. Презентація та захист результатів СРС.

Рекомендована література: 3; 4; 11; 13;

Тема 2. Зміст і особливості здоров'язберігаючої діяльності вчителя початкових класів.

Питання, що виносяться на обговорення семінарського заняття

1. Особливості професійно-педагогічної діяльності вчителя у сфері збереження здоров'я молодших школярів.
2. Форми і види здоров'язбережувальної діяльності вчителя початкових класів.
3. Показники, критерії та компоненти здоров'язберігаючої компетентності вчителя початкової школи: мотиваційний, когнітивний, діяльнісний, соціальний.
4. Характеристика здоров'язбережувальної діяльності педагога щодо формування здорового способу життя у молодших школярів.
5. Професійна самоосвіта вчителів початкових класів щодо професійної компетентності у організації безпечного та здоров'язбережувального освітнього середовища.
6. Методи професійної самоосвіти.

II. Презентація та захист результатів СРС.

Рекомендована література: 8; 13; 14;

Тема 3. Врахування природних біологічних ритмів у процесі організації навчальної діяльності молодших школярів.

Питання семінарського заняття, що виносяться на обговорення

1. Загальна характеристика ритмів навколишнього середовища та ритмів життєдіяльності.
2. Сезонні зміни біоритмів. Добові ритми.
3. Поняття про працездатність молодшого школяра. Закономірності розумової працездатності.
4. Навантаження і втома. Особливості і показники визначення порушення стану здоров'я учнів початкових класів.

II. Презентація та захист результатів СРС.

Рекомендована література: 2; 8; 11;

Тема 4. Формування здоров'язберезувальної компетентності молодших школярів за допомогою здоров'язберігаючих педагогічних технологій.

Питання семінарського заняття, що виносяться на обговорення

1. Поняття про здоров'язберігаючі технології.
2. Класифікація здоров'язберігаючих технологій і оздоровчих технік. Їх напрями діяльності, мета, завдання, типи, функції та основні компоненти.
3. Модель здоров'язберігаючого уроку у початковій школі.

II. Презентація та захист результатів СРС.

Рекомендована література: 2; 6; 8;11;14;

Тема 5. Особливості застосування освітньої кінезіології в умовах початкової школи

Питання семінарського заняття, що виносяться на обговорення

- 1.Гармонізація психофізичного стану молодших школярів засобами нейрогімнастики та кінезіологічних вправ.
- 2.Дидактичні засади впровадження кінезіологічних вправ у освітньому середовищі початкової школи.
- 3.Методично-практичні особливості використання нейровправ на уроках у початковій школі.

II. Презентація та захист результатів СРС.

Рекомендована література:7; 8; 14.

Тема 6. Методичні основи використання казкотерапії, кольоротерапії в умовах початкової школи.

Питання семінарського заняття, що виносяться на обговорення

- 1.Методичні основи організації і проведення казкотерапії в умовах початкової освіти.
- 2.Вплив кольорів на організм людини.
- 3.Методики використання кольоротерапії у роботі із молодшими школярами.
- 4.Геліотерапія: базові принципи застосування.

II. Презентація та захист результатів СРС.

Рекомендована література:8;10; 14.

Тема 7. Зміст і особливості використання музикотерапії, звукотерапії та сміхотерапії у освітньому процесі початкової школи.

Питання семінарського заняття, що виносяться на обговорення

1. Використання музикотерапії у сучасному педагогічному процесі початкової школи.
- 2.Можливості використання звукотерапії у освітньому процесі початкової школи.
3. Сміхотерапія, як здоров'язберезувальна технологія у діяльності вчителя початкової школи.

II. Презентація та захист результатів СРС.

Рекомендована література:3;5; 9; 14.

Тема 8. Розвиток емоційного інтелекту особистості молодшого школяра як здоров'язберезувальна технологія зміцнення його здоров'я.

Питання семінарського заняття, що виносяться на обговорення

- 1.Основні компоненти емоційного інтелекту та їх характеристика.
2. Особливості розвитку емоційного інтелекту у молодших школярів.
- 3.Використання здоров'язберезувальних вправ для розвитку емоційної саморегуляції молодших школярів.

II. Презентація та захист результатів СРС.

Рекомендована література:1;3;12;14.

5.МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ВИКОНАННЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ У ПОЧАТКОВІЙ ОСВІТІ»

Самостійна робота здобувачів вищої освіти є важливою складовою освітнього процесу та спрямована на поглиблення, систематизацію й закріплення теоретичних знань, отриманих під час лекційних і практичних занять, а також на формування умінь самостійного пошуку, аналізу та узагальнення наукової інформації.

Під час виконання самостійної роботи студентам рекомендується:

1. *Ознайомитися з темою та навчальними питаннями*, визначеними у програмі дисципліни.
2. *Опрацювати лекційний матеріал*, звертаючи увагу на основні поняття, терміни та закономірності.
3. *Використовувати рекомендовану літературу*, зокрема підручники, наукові статті, електронні ресурси.
4. *Здійснювати конспектування основних положень*, виділяючи ключові ідеї та висновки.
5. *Узагальнювати матеріал* у вигляді схем, таблиць або порівняльних характеристик.
6. *Аналізувати практичні приклади* використання здоров'язбережувальних технологій у початковій школі.
7. *Готувати відповіді на контрольні питання*, що сприяє систематизації знань.

Оформлення результатів самостійної роботи

Результати виконаної самостійної роботи можуть бути представлені у таких формах:

- письмовий конспект або реферат;
- аналітична довідка;
- презентація;
- схема або таблиця;
- коротке повідомлення для обговорення на практичному занятті.

Письмові роботи повинні бути логічно структурованими, містити вступ, основну частину, висновки та список використаних джерел.

Тема 1. Сучасні засади організації здоров'язберігаючого освітнього середовища у початковій школі

1. Проаналізувати наукові підходи до трактування поняття *здоров'язберігаюче середовище* у працях вітчизняних і зарубіжних науковців. (Здійснити анотацію двох наукових статей.)
2. Скласти глосарій по темі (10 термінів).
3. Підготувати реферат на тему «Організаційні та психолого-педagogічні проблеми та шляхи їх вирішення під час організації здоров'язберігаючої освіти в початковій школі».

Тема 2. Зміст і особливості здоров'язберігаючої діяльності вчителя початкових класів

1. Опрацювати наукові статті щодо особливостей здоров'язберігаючої діяльності вчителя початкових класів. (Здійснити анотацію двох наукових статей.)
2. Розробити фрагмент 2-х уроків та 2-х виховних заходів із використанням здоров'язбережувальних технологій у початковій школі.
3. Розробити презентацію на тему «Види та типи здоров'яформуючих проєктів у НУШ».
4. Розробити рекомендації для вчителя початкових класів щодо формування емоційно безпечного освітнього середовища.
5. Розробити рекомендації для батьків молодших школярів щодо зміцнення здоров'я учнів.

Тема 3. Врахування природних біологічних ритмів у процесі організації навчальної діяльності молодших школярів

1. Складання глосарію по темі (10 термінів)
2. Підготувати доповідь на тему «Вікові особливості емоційного розвитку дітей молодшого шкільного віку»
3. Підготувати доповідь на тему «Моніторинг стану здоров'язберігаючого освітнього процесу у початковій школі в ЗЗСО» та проаналізуйте його (на прикладі школи по місцю проживання).

4. Розробити буклети-пам'ятки для молодших школярів здоров'язбережувальну тематику (окремо для кожного класу початкової школи, тему обрати самостійно)

Тема 4. Формування здоров'язбережувальної компетентності молодших школярів за допомогою здоров'язберігаючих педагогічних технологій

1. Складання глосарію по темі (10 термінів)
2. Розроблення один індивідуальний і один груповий проєкт на здоров'язбережувальну тематику для початкової школи (тему обрати самостійно)
3. Опишіть найпоширеніші традиції збереження здоров'я у Вашій родині.

Тема 5. Особливості застосування освітньої кінезіології в умовах початкової школи

1. Складання глосарію по темі (10 термінів)
2. Розроблення фрагментів уроків; добір вправ, фізкультхвилинок, релаксаційних здоров'язбережувальних технік для молодших школярів.

Тема 6. Методичні основи використання казкотерапії, кольоротерапії та світлотерапії в умовах початкової школи

1. Підготувати есе «Аналіз педагогічного досвіду використання казкотерапії, кольоротерапії та світлотерапії в умовах початкової школи (за результатами проходження педагогічної практики)».
2. Підготувати реферат «Казкотерапія, ігротерапія, арттерапія як засоби розвитку емоційного інтелекту»

Тема 7. Зміст і особливості використання музикотерапії, звукотерапії та сміхотерапії у освітньому процесі початкової школи

1. Підготувати реферат, доповідь (здоров'язбережувальну тематику обрати самостійно).
2. Виконання міні-дослідження щодо особливості використання музикотерапії, звукотерапії та сміхотерапії у освітньому процесі початкової школи

Тема 8. Розвиток емоційного інтелекту особистості як здоров'язбережувальна технологія зміцнення її здоров'я.

1. Підготувати доповідь «Порівня понять «емоційна компетентність» та «емоційний інтелект» молодших школярів у контексті здоров'язбережувальних технологій.
2. Виконання міні-дослідження на основі проходження педагогічної практики «Вплив рівня розвитку емоційного інтелекту на навчальну мотивацію та успішність учнів початкових класів»
3. Підготувати есе «Роль співпраці з батьками у розвитку емоційного інтелекту молодших школярів».
4. Підготувати есе «Перспективи впровадження технологій розвитку емоційного інтелекту в початковій освіті».

6. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ У ПОЧАТКОВІЙ ОСВІТІ»

Індивідуальне опитування (усне, письмове), фронтальне усне опитування; виконання письмових робіт; тестування; контрольна робота; залік.

Критерії оцінювання усних відповідей:

- повнота та правильність розкриття питання;
- логічність викладу, послідовність і структурованість відповіді;
- культура мовлення (грамотність, чіткість формулювань професійної лексики);
- уміння оперувати навчальним матеріалом (використання базової та додаткової літератури, посилання на ключові поняття, положення, теорії);
- аналітичність (порівнювати, узагальнювати, формулювати висновки);
- аргументованість та переконливість, здатність пояснити практичне значення матеріалу.

Оцінка «Відмінно» ставиться, якщо здобувач: вільно володіє навчальним матеріалом; дає повну, точну, логічно структуровану відповідь на всі поставлені питання; демонструє глибоке розуміння теоретичних положень і вміє застосовувати їх на практиці; використовує базову й додаткову літературу, наводить приклади та аргументи; виявляє високий рівень аналітичних умінь і робить обґрунтовані висновки.

Оцінка «Добре» ставиться, якщо здобувач: володіє матеріалом на достатньому рівні; дає повну відповідь, але допускає незначні неточності або неповну аргументацію; здебільшого правильно використовує терміни, але має окремі помилки; частково демонструє розуміння практичного застосування матеріалу; відповідає логічно.

Оцінка «Задовільно» ставиться, якщо здобувач: дає неповну або частково правильну відповідь; відхиляється від суті питання, демонструє поверхове знання матеріалу; допускає помилки у використанні термінології та фактичні неточності; має труднощі з аналізом, порівнянням і узагальненням; не може чітко пояснити практичне застосування теоретичних положень.

Оцінка «Незадовільно» ставиться, якщо здобувач: не володіє базовими знаннями з теми; не може відповісти на питання або відповідь є фрагментарною чи неправильною; допускає суттєві помилки в термінах, фактах і логіці; не демонструє розуміння ключових положень дисципліни.

Критерії оцінювання письмових робіт:

- повнота та глибина розкриття питання;
- цілісність і логічність структури письмової відповіді;
- уміння формулювати висновки, робити узагальнення та обґрунтовувати позицію;
- коректність і точність професійної термінології; акуратність і нормативність оформлення;
- дотримання вимог до обсягу та формату письмової роботи.

Письмові роботи включають різноманітні види навчальної діяльності: самостійні роботи, творчі завдання (есе, аналіз педагогічних ситуацій тощо), практичні завдання та інші форми письмової діяльності, що передбачають фіксацію та систематизацію знань.

«Відмінно» – робота повністю і глибоко розкриває питання; виклад цілісний, системний, логічний; чітко сформульовані висновки, узагальнення та аргументована позиція; професійна термінологія використана коректно і точно; робота акуратно оформлена відповідно до вимог щодо структури, обсягу і формату; всі вимоги до письмової роботи дотримані; робота демонструє високий рівень аналітичного та творчого підходу.

«Добре» – робота розкриває питання повністю, але з окремими неточностями або частковою глибиною; виклад здебільшого логічний і системний, допускаються незначні недоліки у структурі; висновки сформульовані, але іноді недостатньо обґрунтовані; термінологія переважно коректна, але можливі незначні помилки; оформлення роботи відповідає вимогам з незначними недоліками; дотримані основні вимоги до обсягу і формату; робота показує достатній рівень аналітичних і творчих навичок.

«Задовільно» – робота розкриває питання частково, виклад поверхневий, логіка та структура порушені; висновки сформульовані слабо або відсутні; термінологія використана неточно, допускаються помилки; оформлення неповне або не відповідає вимогам; обсяг і формат роботи не дотримані повністю; робота має обмежений аналітичний чи творчий потенціал.

«Незадовільно» – робота не розкриває питання або зроблена з численними суттєвими помилками; виклад нелогічний, без структури; відсутність висновків або неправильні узагальнення; термінологія не застосована або використана невірно; оформлення не відповідає вимогам; обсяг і формат роботи не дотримані; робота не демонструє необхідного рівня знань і навичок.

Критерії оцінювання тестових завдань

Оцінювання результатів тестування здійснюється на підставі кількості правильно виконаних завдань та відповідності отриманого результату пороговим рівням засвоєння навчального матеріалу. Для тестів різних типів (з однією правильною відповіддю, множинним вибором, встановленням відповідності, встановленням правильної послідовності, відкритими відповідями) використовуються такі критерії:

- правильність відповідей: кількість правильно виконаних тестових завдань у межах загальної кількості запитань;
 - повнота виконання завдань: у завданнях із множинним вибором – вибір усіх правильних варіантів; у завданнях на відповідність – встановлення всіх правильних пар; у завданнях на послідовність – визначення правильного порядку;
 - точність формулювань у завданнях відкритого типу: відповідність суті питання, коректність використання термінології, логічність відповіді;
 - дотримання вимог до часу виконання тесту: наявність відповідей на всі або більшість завдань у межах відведеного часу;
- рівень засвоєння навчального матеріалу: уміння розпізнавати, аналізувати, пов'язувати факти, поняття й положення відповідно до змісту теми.

Шкала оцінювання тестів:

– «Відмінно» – 80% – 100% правильних відповідей.

– «Добре» – 60% – 70% правильних відповідей.

– «Задовільно» – 40% – 50% правильних відповідей.

Критерії оцінювання модульної контрольної роботи

Під час виконання модульної контрольної роботи здобувач отримує індивідуальний варіант, що містить теоретичні питання та тестові завдання.

«Відмінно» – заслуговує здобувач, який продемонстрував всебічні та глибокі знання навчального матеріалу; засвоїв базу та ознайомився з додатковою літературою; дає повні, обґрунтовані й правильні відповіді на всі питання варіанта; виявляє розуміння основних категорій і понять дисципліни; наводить доречні приклади, уміє робити узагальнення та формулювати висновки.

«Добре» – заслуговує здобувач, який продемонстрував повне знання програмового матеріалу; засвоїв базу літератури і частково – додаткову; виявляє системність знань і здатність до їх самостійного поглиблення, але допускає незначні неточності у формулюванні термінів або наведенні прикладів.

«Задовільно» – заслуговує здобувач, який дає неповні, поверхові або неточні відповіді; припускається помилок у прикладах; недостатньо володіє професійною термінологією; частково розуміє сутність основних понять і категорій.

«Незадовільно» – отримує здобувач, який дає неправильні або фрагментарні відповіді на більшість чи всі питання контрольної роботи; не продемонстрував засвоєння базової літератури; не розуміє сутності основних категорій і понять дисципліни.

Критерії оцінювання підсумкового контролю

Підсумковий контроль проводиться у формі *заліку*. Підсумкова оцінка з дисципліни визначається як сума двох складників: результати поточної успішності та оцінка контрольного заходу помноженого на ваговий коефіцієнт. Для заочної форми навчання підсумкова оцінка дорівнює оцінці за національною шкалою, отриманій на екзамені, з урахуванням вагового коефіцієнта 1,0.

Розподіл вагових коефіцієнтів при оцінюванні рівня засвоєння початкової дисципліни

Модуль №1	
Підсумкова оцінка (середньозважений бал)	
Поточна успішність	
Аудиторна робота (в т. ч. самостійна робота здобувача вищої освіти)	Контрольний захід
середнєарифметичне оцінок за національною шкалою	оцінка за національною шкалою
$k_1=0,8$	$k_2=0,2$
$\sum k_i=1$	

7. ПЕРЕЛІК ПИТАНЬ, ЩО ВИНОСЯТЬСЯ НА ПРОМІЖНИЙ ТА ПІДСУМКОВИЙ КІНТРОЛЬ

1. Організація безпечного та здоров'язберігаючого простору НУШ.
2. Стан здоров'я учнів в сучасних умовах розвитку суспільства.
3. Система здоров'язбережувальної діяльності початкової школи ЗЗСО.
4. Фізкультурно-оздоровча робота у початковій школі.
5. Шкільні фактори ризику, які негативно впливають на здоров'я дітей.
6. Фактори, які створюють безпечні умови для перебування дітей у школі.
7. Значення психологічної служби ЗЗСО у здоров'язбереженні молодших школярів.
8. Особливості професійно-педагогічної діяльності вчителя у сфері збереження здоров'я молодших школярів.
9. Форми і види роботи здоров'язбережувальної діяльності вчителя початкової школи.
10. Компоненти здоров'язберігаючої діяльності вчителя початкової школи.
11. Загальна характеристика ритмів навколишнього середовища та ритмів життєдіяльності дитини.
12. Сезонні зміни біоритмів. Добові ритми.
13. Поняття про працездатність молодшого школяра.
14. Закономірності розумової працездатності молодшого школяра.
15. Рухова активність молодших школярів.
16. Навантаження і види втоми молодшого школяра.
17. Особливості і показники визначення порушення стану здоров'я учнів початкових класів.
18. Психофізіологічний підхід до характеристики сучасного уроку з позиції здоров'язбереження.
19. Поняття про здоров'язберігаючі технології, їх напрями діяльності, мета, завдання, типи, функції та основні компоненти.
20. Здоров'язбережувальні технології, їх роль і місце у сфері збереження та зміцнення здоров'я учнів початкових класів.
21. Сучасні технології навчання, що володіють здоров'язбережувальним потенціалом.
22. Класифікація здоров'язберігаючих технологій і оздоровчих технік.
23. Дидактичні засади впровадження кінезіологічних вправ у освітньому середовищі початкової школи.
24. Методично-практичні особливості використання нейровправ на уроках у початковій школі.
25. Види дихальної гімнастики і особливості використання для молодших школярів.
26. Арт-терапія: завдання, види, умови застосування у системі діяльності вчителя початкової школи.
27. Методичні основи організації і проведення казкотерапії в умовах початкової освіти.
28. Методики використання кольоротерапії із молодшими школярами.
29. Можливості використання звукотерапії у освітньому процесі початкової школи
30. Сміхотерапія у педагогічній діяльності вчителя початкової школи.

8. СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНИХ ТА ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ІНФОРМАЦІЇ

Базова

1. Весна О.Л. Розвиток емоційного інтелекту на уроках музичного мистецтва: методичний посібник. Хмельницький: Хмельницький обласний інститут післядипломної педагогічної освіти, 2018. 50 с.
2. Казачінер О. С. Здоров'язберігаючі технології на уроках у початковій школі: навчальний посібник. Х.: Видавнича група «Основа», 2011. 212 с.
3. Котик Т.М. Нова українська школа: теорія і практика формування емоційного інтелекту в учнів початкової школи: навчально-методичний посібник для вчителів початкової школи. Тернопіль, Астон, 2020. 192 с.
4. Осадченко Т. Створення здоров'язбережувального середовища початкової школи: практичний посібник. Умань: ВПЦ «Візаві», 2016. 234с.
5. Пономаренко В. Безпечна і дружня до дитини школа в контексті реформи «НУШ»: методичний посібник. К.: Алатон, 2020. 64 с.

Допоміжна

6. Починок С. А., Бойко Ю. О. Здоров'язбережувальні технології у початковій школі: практичний poradnik для вчителів: методичний посібник для студентів психолого-педагогічного факультету. Полтава: ПНПУ, 2021. с. 83
7. Рибак О. Ю., Рибак Л. І. Біомеханічні аспекти рухових якостей: вибрані лекції з кінезіології: методичний посібник для студентів ЛДУФК. Львів: ЛДУФК, 2019. Ч. 1. 72 с.
8. Сливка Л. Здоров'язбережувальна педагогіка: навчально-методичний посібник. Івано-Франківськ: видавець Кушнір Г.М., 2016. 225 с
9. Сучасні здоров'язбережувальні технології: монографія за загальною редакцією проф. Ю. Д. Бойчука. Харків: Оригінал, 2018. 724 с.
10. Безпека і здоров'я учасників освітнього процесу в умовах сьогодення :збірник наукових статей VI Всеукраїнської науково-практичної онлайн-конференції, м. Суми, 16 листопада 2023 р. / за заг. ред. В. М. Успенської. Суми: ФОП Цьома С.П., 2023. 394 с.
11. Брославська Г., Дрига Т. Розвиток емоційного інтелекту учнів початкових класів. *Наукові записки кафедри педагогіки*. 2020. № 47. С.7–13.
12. Кампо Д. В., Фенчак Л. М. Форми організації здоров'язбережувальної взаємодії у освітньому середовищі початкової школи. *Нава українська школа: стратегія розвитку особистості*: збірник тез доповідей III Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції (15 грудня 2022 р., м. Мукачєво) / за заг. ред. Г.В. Товканець. Мукачєво, 2022. С.30–31.
13. Лавренова М. В. Підготовка майбутніх учителів до використання здоров'язбережувальних технологій на уроках української мови та літературного читання. *Початкова освіта: історія, проблеми, перспективи*: матеріали Міжнародної науково-практичної конференції, присвяченої Дню початкової освіти (20-21 жовтня 2016 р.). Ніжин, 2016. С.92–93.
14. Максьом К.В. Емоційний інтелект: характеристика феномену та його структурні складові. *Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. Т. 12, вип. 25. 2019. С. 203–210

Навчально-методичне видання

**ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ
У ПОЧАТКОВІЙ ОСВІТІ**

**Методичні рекомендації
до вивчення курсу**

для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
зі спеціальності 013 Початкова освіта

Укладач *Л.М.Фенчак*

Тираж 10 пр.

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до Державного реєстру видавців, виготовлювачів і розповсюджувачів видавничої продукції ДК № 6984 від 20.11.2019 р

Редакційно-видавничий відділ МДУ,
89600, м. Мукачево, вул. Ужгородська, 26



МУКАЧІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

89600, м. Мукачево, вул. Ужгородська, 26

тел./факс +380-3131-21109

Веб-сайт університету: www.msu.edu.ua

E-mail: info@msu.edu.ua, pr@mail.msu.edu.ua

Веб-сайт Інституційного репозитарію Наукової бібліотеки МДУ: <http://dspace.msu.edu.ua:8080>

Веб-сайт Наукової бібліотеки МДУ: <http://msu.edu.ua/library/>