

УДК 373.3:613.86

Особливості впровадження здоров'язбережувальних технологій в освітній процес початкової школи

О. Бондар,

учителька початкових класів,

учителька вищої категорії, старша вчителька,

Херсонський навчально-виховний комплекс

«Дошкільний навчальний заклад - загальноосвітня школа І-ІІІ ступенів» № 33

Херсонської міської ради

e-mail: olgabondar931@gmail.com

Анотація. У статті відзначено, що здоров'язбережувальні технології мають на меті формування в учнів необхідних знань, вмінь та навичок про ментальне здоров'я для активного використання цих принципів у повсякденному житті. Розглянуто особливості інтеграції здоров'язбережувальних технологій в освітній процес як ефективний спосіб сприяння здоровому розвитку учнів. Виокремлені напрями цієї діяльності охоплюють створення сприятливих умов для розвитку та зміцнення здоров'я, організацію освітнього процесу з урахуванням психофізіологічних аспектів, реалізацію програм культури здоров'я та профілактики шкідливих звичок, а також підтримку фізичного і психологічного розвитку учнів. Також у статті наведені професійні приклади застосування здоров'язбережувальних технологій і вправ задля підтримки ментального здоров'я, які доцільно та доречно реалізовувати на всіх уроках у початковій школі і які діють результативно щодо зняття стресу та задоволення учнівських потреб. Розглянуто медитаційні та релаксаційні техніки, які можуть бути важливою частиною уроків у початковій школі задля підтримки ментального здоров'я школярів.

Ключові слова: здоров'я, ментальне здоров'я, здоровий спосіб життя, здоров'язбережувальні технології, освітній процес, початкова школа.

Постановка проблеми. У національній стратегії розвитку освіти чітко визначено мету державної політики стосовно просування освітньої сфери. Ця мета полягає в створенні сприятливих умов для розкриття потенціалу кожної особистості та сприянні її творчій самореалізації. Основними пріоритетами є формування покоління громадян, здатних не лише ефективно функціонувати в сучасному світі, але й неперервно навчатися та розвиватися протягом усього життя. Крім того, наголошується на необхідності збереження та нарощування культурних цінностей та громадянської свідомості серед населення, що є невід'ємною складовою будівництва суверенної, незалежної, демократичної, соціально справедливої та правovo орієнтованої держави, яка активно

інтегрується в європейську та світову спільноту. Проте перед сучасними навчальними закладами постає складне завдання: як досягти зазначених результатів навчання та виховання особистості, зберігаючи при цьому її фізичне та психічне здоров'я [3].

Згідно з висновками вчених та практиків, існують численні фактори, які призводять до погіршення здоров'я учнів та спричиняють стрес, тривожні стани, страхи та шкільну дезадаптацію, а саме:

1. Стресова педагогічна тактика, яка може бути занадто суворою або неадекватною до потреб учнів, що призводить до психологічного напруження.

2. Інтенсифікація навчального процесу, коли вимоги до учнів щодо навчання та виконання завдань стають надмірно великими, що викликає перевантаження та стрес.

3. Невідповідність методик та технологій навчання віковим та функціональним можливостям учнів, що може призвести до відчуття невпевненості та невдачі.

4. Нераціональна організація навчальної діяльності, коли розподіл часу та ресурсів не враховує індивідуальних потреб учнів.

5. Комп'ютеризація освітнього процесу, яка хоча і може забезпечити доступ до інформації, але також може призвести до надмірного використання технологій та віддаленості від реального спілкування.

6. Низька функціональна грамотність педагогів та батьків у питаннях збереження та підтримки здоров'я, що може призвести до неправильного підходу до виховання та навчання дітей.

З метою покращення ситуації, важливо розвивати свідомість серед педагогів та батьків щодо необхідності забезпечення фізичного та психічного благополуччя учнів, а також розробляти та впроваджувати адаптовані до потреб учнів методики та підходи до навчання та виховання.

Підкреслення важливості збереження та підсилення здоров'я кожного громадянина є стратегічним завданням нашого суспільства, особливо в умовах воєнного стану, який був оголошений 24 лютого 2022 року в Україні і продовжується досі. Зараз особливо актуальні питання про те, як зберегти психічне здоров'я дітей у цей непростий період, а також які технології можуть бути найбільш ефективними в цьому контексті.

Отже, центральною метою освіти є створення навчального середовища, сприятливого для фізичного та морального розвитку дітей, збереження і зміцнення їхнього здоров'я, формування здорового способу життя та виховання культури здоров'я, яка ефективно протистоїть негативним впливам як зовнішніх, так і внутрішніх факторів середовища.

Успішність та ефективність забезпечення ментального здоров'я учнів у закладах загальної середньої освіти залежить від застосування сучасних педагогічних підходів, що сприяють активним формам навчання. Важливо використовувати методи, що стимулюють творчий підхід до навчання, підтримують дослідницьку діяльність учнів і сприяють розвитку їх здатності до самовираження та формування самостійних поглядів. Педагогічні стратегії, що наголошують на взаємодії, співпраці та використанні різноманітних методів для

залучення учнів до навчальної діяльності, відіграють важливу роль у створенні стимулюючого та сприятливого навчального середовища. Крім того, ці практики суттєво сприяють розвитку навичок критичного мислення, творчих здібностей школярів, знижують заповідання стресу та покращують психічне здоров'я дитини.

Аналіз попередніх досліджень. Останнім часом педагоги та наукові експерти взяли за комплексне дослідження інноваційного підходу для підтримання нормального стану ментального здоров'я. У психолого-педагогічній літературі проблему зміцнення та збереження здоров'я, формування здорового способу життя розглядали у своїх працях Л. Волкова, Г. Власюк, О. Дубогай, М. Зубалій, І. Петренко, Н. Хоменко (формування здорового способу життя засобами фізичної культури); Г. Голобородько (формування поняття здорового способу життя в учнів основної школи); С. Свириденко (формування здорового способу життя молодших школярів у позакласній роботі); А. Турчак, В. Оржеховська (запобігання шкідливим звичкам, девіантній поведінці школярів); О. Вакуленко (здоровий спосіб життя як соціально-педагогічна умова становлення особистості у підлітковому віці); Т. Бойченко, Г. Зайцев, М. Гончаренко, Л. Татарникова, С. Юрочкіна (валеолого-педагогічні основи забезпечення здоров'я людини в системі освіти, створення валеологічної освіти в загальноосвітніх закладах, валеологічне виховання у дошкільних закладах); І. Бех, С. Лапаєнко (виховна робота в школі з формування здорового способу життя і створення сприятливих психолого-педагогічних умов для реалізації особистісно зорієнтованого виховання дітей та учнівської молоді) [4]. Однак проблема підготовки вчителя до застосування здоров'язберігаючих технологій задля підтримання ментального здоров'я досі залишається не до кінця вивченою.

Останнім часом в арсенал засобів збереження здоров'я долучилися арттерапевтичні методики. Наукові дослідження зарубіжних арттерапевтів, таких як М. Бетенські, Е. Крамер, М. Лібман, М. Наумбург, ретельно досліджують методи та техніки арттерапії. Хоча в Україні арттерапія все ще знаходиться на етапі становлення, вона вже привернула увагу представників наукової спільноти. Такі відомі вітчизняні дослідники, як О. Вознесенська, Л. Волкова, Є. Пінчук, Г. Побережна, О. Сорока, В. Шевченко та інші, активно досліджують арттерапію і розкривають її потенціал [1].

Учені також підкреслюють важливість глибокого розуміння вчителями сутності ментального здоров'я. Це показує, що педагоги повинні бути обізнані глибокими знаннями задля застосування доцільних методів і форм у роботі з підтримки ментального здоров'я.

Мета роботи – розкриття змістовних і ґрунтовних методів, прийомів і форм навчання задля підтримки ментального здоров'я учнів на уроках у початковій школі; характеристика особливостей роботи вчителя початкової школи із здоров'язбереження школярів на основі застосування ними здоров'язберігаючих технологій в освітньому процесі і позанавчальній виховній діяльності.

Виклад основного матеріалу. Одним із значущих завдань учителя сучасності є формування навичок створення для учнів сприятливого середовища освіти, спрямованого на збереження їхнього ментального здоров'я, та використання здоров'язберігаючих методик. Ключовою є готовність до плідної співпраці з практичними психологами з метою підтримки ментального благополуччя дітей.

Згідно з визначенням ВООЗ, ментальне здоров'я є станом щастя та добробуту, в якому людина може реалізувати свої творчі здібності, протистояти стресам життя, працювати продуктивно та внести свій внесок у суспільне життя [3].

Це свідчить про те, що ментальне здоров'я включає в себе гармонію фізичного та психічного стану особистості, а також її соціальну адаптованість. Це важливо для досягнення особистісних цілей, задоволення бажань та забезпечення оптимального фізичного самопочуття. З іншого боку, стан психічного благополуччя кожного індивіда має велике значення для ефективності суспільного функціонування [4].

У науковій спадщині Василя Сухомлинського відзначається значимість піклування про здоров'я дітей. Він вважав, що здоров'я – це не лише фізичний стан, але й повнота духовного життя, радість та ясний розум, які залежать від особистості [5]. Згідно з О. Савченко, проблема виховання здорового способу життя у дітей має багатоаспектний характер, охоплюючи впровадження нового змісту та створення умов для позитивного впливу на всі аспекти здоров'я. Крім того, необхідно впроваджувати інноваційні технології для збереження та підтримки здоров'я.

Фахівці у сфері здоров'язбереження наголошують на тому, що вчителі можуть здійснити значний вплив на здоров'я сучасних учнів, набагато більший, ніж лікарі. Проте це не означає, що вчителі повинні займатися обов'язками медичного персоналу. Роль учителя полягає в забезпеченні того, щоб процес навчання у школі не зашкоджував здоров'ю школярів. Для досягнення цієї мети педагог повинен мати ряд важливих професійних якостей, які допомагають розробляти ефективні педагогічні стратегії та досягати позитивних результатів. Ці якості включають в себе високий рівень професійно-етичної культури, комунікативних навичок і здатність до рефлексії, знання про психічні процеси та особистісні властивості, здатність до співробітництва та самопізнання, а також основи здорового способу життя. Вчителі повинні володіти знаннями про проєктування та використання здоров'язберігаючих технологій у навчальних програмах, вміти передбачати результати своєї діяльності та розвивати власний стиль педагогічної роботи. Усі ці якості взаємопов'язані та впливають на ефективність використання засобів та методів здоров'язбереження у навчально-виховному процесі при роботі з молодшими школярами.

Треба відзначити, що впровадження здоров'язберігаючої діяльності в школі передбачає створення спеціального здоров'язберігаючого середовища, яке сприяє розвитку особистості, враховуючи її фізіологічні та інтелектуальні особливості, задоволення потреб та розвиток можливостей. Це може бути досягнуто шляхом спільної діяльності всього колективу школи та вчителів,

спрямованої на створення такого сприятливого середовища. Ключовим етапом є підготовка вчителів до проведення здоров'язберігаючої роботи та оволодіння ними відповідними технологіями. Це означає, що педагоги мають мати не лише знання з цієї області, а й уміти застосовувати їх на практиці в освітньому процесі. Така підготовка вчителів є необхідною передумовою для ефективної реалізації здоров'язберігаючої діяльності в школі та досягнення позитивних результатів у розвитку учнів.

Основними напрямками роботи вчителя початкової школи щодо збереження ментального здоров'я школярів є:

1. Створення здоров'язберігаючої інфраструктури, що включає комплекс умов для розвитку дитини та збереження її здоров'я:

– стан і утримання будівлі й приміщень школи (важливо забезпечити, щоб шкільна будівля і приміщення відповідали гігієнічним нормативам і були безпечними для учнів. Це включає належне опрацювання приміщень, провітрювання, належне опалення та освітлення);

– медичний кабінет (наявність медичного кабінету з необхідним обладнанням і медичним персоналом дозволяє надавати першу медичну допомогу та вести профілактичну роботу серед учнів);

– якісне харчування (організація збалансованого та здорового харчування для учнів допомагає підтримувати їхнє фізичне і психічне здоров'я);

– кваліфікований склад спеціалістів (наявність кваліфікованого медичного персоналу, вчителів фізичної культури, психологів, логопедів, які здійснюють роботу з учнями, дозволяють забезпечити комплексну підтримку їхнього здоров'я та розвитку).

2. Раціонально організований освітній процес:

– дотримання гігієнічних норм і вимог до навчального навантаження (необхідно враховувати індивідуальний темп навчання кожної дитини, створюючи умови для її психологічного благополуччя та успішності. Це означає раціональне розподілення шкільних і домашніх завдань, а також обсягу навчального навантаження);

– використання активних і інтерактивних методів навчання (вчителі повинні використовувати методи та методики навчання, які відповідають віковим можливостям та особливостям учнів, сприяють їхньому розвитку та забезпечують ефективне засвоєння матеріалу);

– впровадження інновацій у навчальний процес з контролем спеціалістів (будь-які нові методи або підходи до навчання повинні впроваджуватися з обов'язковим контролем спеціалістів, щоб уникнути негативного впливу на психічне здоров'я учнів);

– раціональне використання технічних засобів навчання (важливо дотримуватися вимог до використання технічних засобів навчання, таких як комп'ютери та аудіовізуальні засоби, щоб уникнути інформаційного перенавантаження, яке може вплинути на психічне здоров'я учнів);

– організація уроків фізичної культури (не менш важливим аспектом є раціональна організація уроків фізичної культури, що сприяє не лише фізичному, але й психічному здоров'ю учнів).

3. Організація фізкультурно-оздоровчої роботи:

– ранкова гімнастика, динамічні паузи, фізкультхвилинки на уроках: (важливо включати короткі фізичні вправи в ранковий розпорядок дня та під час уроків, щоб активізувати кровообіг, покращити концентрацію та підтримувати фізичну активність учнів);

– заняття ЛФК (організація занять лікувально-фізкультурною корекцією допомагає учням покращити свою фізичну форму, виправити поставу та зміцнити м'язовий корсет);

– робота спортивних секцій (створення та організація спортивних секцій дає можливість учням розвивати свої спортивні здібності та зацікавленість у різних видах спорту);

– проведення спортивно-оздоровчих заходів (організація днів спорту, змагань, олімпіад та походів сприяє не лише фізичному, але й психологічному розвитку учнів, підвищує їхню мотивацію та відчуття колективної приналежності).

4. Профілактика і динамічне спостереження за станом здоров'я учнів:

– використання рекомендованих методів профілактики захворювань (важливо вживати заходи для профілактики порушень постави, зору та стомлюваності, що виникає внаслідок розумового навантаження. Це може включати правильну організацію робочого місця учня, регулярні паузи під час навчання та занять, а також використання спеціальних вправ для зміцнення м'язів і поліпшення зору);

– аналіз і обговорення на педрадах стану здоров'я школярів (педагогічний колектив може систематично аналізувати стан здоров'я учнів на педрадах та обговорювати можливі заходи для покращення цієї ситуації);

– ведення карти здоров'я класу/школи (важливо систематично фіксувати дані щодо здоров'я учнів у спеціальній карті здоров'я класу або всієї школи. Це дозволяє вчасно виявляти проблеми та вживати заходів для їхнього вирішення);

– залучення медичних працівників та шкільних психологів (співпраця з медичними працівниками та шкільними психологами дозволяє забезпечити комплексний підхід до збереження та покращення здоров'я учнів. Вони можуть надавати консультації, проводити обстеження та рекомендації для учнів, педагогічного колективу та батьків).

5. Просвітницько-виховна робота:

– самопізнання (учні вчаться розуміти свої емоції та стан загального душевного комфорту. Виховується система ціннісних установок, яка сприяє розвитку позитивного ставлення до себе та інших);

– Я і інші (робота спрямована на соціальну адаптацію учнів та навчання способів взаємодії та поведінки в суспільстві. Учні вчаться спілкуватися, розуміти і поважати думки та почуття інших);

– здоровий спосіб життя (вивчення стану здоров'я та профілактика шкідливих звичок є важливою частиною освіти. Учні отримують знання про правильне харчування, фізичну активність та важливість здорового способу життя);

– введення до системи роботи навчального закладу програм, спрямованих на формування цінностей здоров'я і здорового способу життя (школа впроваджує програми, які сприяють формуванню свідомого ставлення до здоров'я та активного життєвого стилю);

– лекції, бесіди, консультації (ці форми роботи дозволяють учням отримати інформацію та поради з питань збереження та зміцнення здоров'я, а також профілактики шкідливих звичок);

– проведення «Днів здоров'я», конкурсів, свят (ці заходи сприяють популяризації здорового способу життя та стимулюють учнів до активної участі у спортивних заходах та заняттях);

– створення громадської ради з проблем здоров'я (участь адміністрації, учнів та батьків у громадській раді дозволяє обговорювати та вирішувати актуальні питання з покращення стану ментального здоров'я учнів).

6. Просвітництво батьків з питань здоров'я дітей.

Педагогічне просвітництво батьків з питань впливу сім'ї на ментальне здоров'я дитини має важливі напрями та може бути здійснене різними шляхами: історико-етнографічним, аксіологічним, медико-біологічним, психолого-педагогічним. Підготовка батьків до розвитку та виховання дитини може здійснюватися через самоосвіту за допомогою спеціальної літератури, участі у тренінгах, семінарах та консультаціях, а також через навчання в умовах освітніх закладів освіти, де проводяться спеціальні заходи для батьків. Молодший шкільний вік є періодом, коли важливо активно залучати батьків до педагогічного процесу та підтримувати їх у свідомому впливі на здоров'я дитини. Важливо інформувати батьків про ознаки недостатньої рухової активності та її наслідки для здоров'я, щоб стимулювати їх до спільних заходів з покращення фізичного розвитку своєї дитини. Найнесприятливішим чином позначається така недостатність на серцево-судинній системі дитини [2].

Під час навчальних занять та у позаурочний час учителі ставлять перед собою не лише завдання відкрити молодшим школярам чотири основні аспекти здоров'я – фізичне, психічне, соціальне, духовне – але й забезпечити їх належний розвиток.

Психічна складова здоров'я визначає розвиток особистості та забезпечує душевне благополуччя. Це проявляється через розвиток основних функцій психіки людини. Врахування особистісного фактора в освітньому процесі має велике значення [1].

Кожна індивідуальність вражає своєю неповторністю, володіючи власним унікальним образом, що відбивається в характері та здібностях. Тому урок інтегрованого курсу «Я досліджую світ» проводиться під гаслом «Твоє здоров'я у твоїх руках, тож бережи його щоденно!». Під час вивчення тем «Емоції і почуття», «Характер і здоров'я», «Особистість та індивідуальність», «Хочу, можу і повинен» учні розуміють, що кожен з них – унікальна особистість, яка вірить у власні здібності, стійко долає труднощі та має правильну самооцінку. Аналізуючи і визначаючи самооцінку дітей, використовуються різноманітні методи та прийоми для виховання в них поваги до себе та інших, впевненості

у власних можливостях та бажання бути здоровими, а головне – радості від життя та бажання його повноцінно жити.

У формуванні у дітей здорового способу життя у колективі велику роль відіграють вправи на уроках української мови, зокрема, «Продовж речення». До прикладу: «Назар на цьому тижні найкраще ... (захопився новою книгою, показав свої таланти на уроці музики, допоміг товаришу в складній ситуації)». Або: «Я хочу подякувати Марійці за те, що вона ... (поділилася зошитом, підтримала мене в складну мить, показала дружність та турботу)». Це щоденна рутинна робота, але вона має важливе значення. Такими вправами ми сприяємо формуванню позитивної самооцінки у дітей. Їхнє переконання у власних здібностях складається з наших слів, взаємин та взаєморозуміння. Часом, навіть непомітно для нас, унаслідок нашої уваги або недбалості, може змінитися їхнє відношення до себе та світу.

Слід прагнути розвивати в дітей віру в себе та впевненість у власних силах, а також навчати їх цінувати індивідуальність у людях. У цьому процесі велику допомогу надають презентації сімейних газет, до яких долучається вся родина. Завдання вчителя полягає у направленні цього процесу. Сімейні газети можуть мати різні тематичні спрямування, такі як «Мої домашні улюбленці», «Моя родина», «Тато, мама і я – здорова сім'я» та інші. У газетах батьки разом із дітьми малюють, пишуть статті про сімейні традиції, рецепти здоров'я, поради лікаря, додають родинні фотографії. Діти з великим захопленням презентують такі газети. Виготовлення газет – це не лише спільно проведений час з дитиною, а й цікаве та довірливе спілкування, формування родинних цінностей та орієнтацій. Це сприяє нормальному розвитку ментального та духовного здоров'я.

Під час уроків з «Я досліджую світ», екскурсій та особистого спілкування важливо розповідати дітям про збереження здоров'я, здоровий спосіб життя та дії у ситуаціях, що можуть загрожувати здоров'ю людини, використовуючи їхній власний досвід. Треба враховувати особливості сприйняття молодших учнів і переваги образного мислення над абстрактним. Емпіричне навчання є ефективним методом. Наприклад, під час вивчення теми «Охайність і особиста гігієна школярів» учні можуть розглянути під мікроскопом свої руки, щоб побачити кількість мікробів на немитих руках і зрозуміти необхідність митися. Під час зустрічі з лікарем стоматологом діти дізнаються про чистку зубів і можуть спостерігати, як мікроби руйнують зуби. Дослід з курячою печінкою та «Пепсі-колою» допоможе їм зрозуміти важливість здорового харчування. Такі практичні приклади орієнтують дітей на ведення здорового способу життя, тобто правильно харчуватися і дотримуватися правил гігієни для збереження ментального та фізичного здоров'я.

Здоров'язбережувальні технології надзвичайно ефективно впроваджуються в різні сфери освітнього процесу, що сприяє наданню учням широкого спектру знань, навичок та мотивації для підтримки здорового способу життя і забезпечення оптимального ментального благополуччя. Розглянемо ключові методи інтеграції здоров'язбережувальних технологій:

1. Фізичне виховання та спорт:

- застосування різноманітних фізичних вправ і рухливих ігор, спрямованих на зміцнення та розвиток організму;
- використання ігрових моментів, що підтримують активний спосіб життя та сприяють командній взаємодії в початковій школі;
- впровадження елементів йоги, тайцзи та інших релаксаційних практик для розминки та розтяжки тощо.

2. Предмети природничого циклу:

- дослідження анатомічної будови людського тіла, основ фізіології, правильного харчування та впливу різних звичок на здоров'я є основними аспектами науки про здоров'я;
- вивчення впливу навколишнього середовища на здоров'я та екологічні аспекти здорового способу життя стає все більш актуальним у сучасному світі, де екологічні проблеми мають значний вплив на наше благополуччя.

3. Психологічна освіта:

- організація психологічних тренінгів та занять з розвитку емоційної компетентності допомагає людям зміцнити свої емоційні навички та керувати своїми почуттями;
- впровадження практик медитації, релаксації та дихальних вправ також сприяє зменшенню стресу та підвищенню рівня концентрації.

4. Харчування та здоровий спосіб життя:

- введення в навчальний план вивчення основ правильного харчування, раціонального вживання продуктів та створення збалансованого меню сприяє формуванню здорового харчового стилю;
- проведення майстер-класів з приготування здорових страв та навчання основам гігієни допомагає підвищити свідомість про важливість здорового способу харчування.

5. Виховна робота:

- організація тематичних днів та тижнів здоров'я, які охоплюють різні аспекти здоров'я та сприяють популяризації здорового способу життя;
- залучення учнів до проєктів, що спрямовані на підтримку та взаємопідтримку в сфері здоров'я, допомагає формувати позитивні підходи до здорового життя;
- організація батьківських зборів для обговорення питань здоров'я та спільної розробки підходів до підтримки здорового способу життя дітей є важливим аспектом виховної роботи;
- проведення тематичних виставок, творчих конкурсів та інших заходів, які стимулюють вияв креативності та підтримують здоровий спосіб життя, сприяє популяризації цінностей здоров'я серед учнів та вчителів.

Аналіз наукових та навчально-методичних джерел підтвердив актуальність впровадження медитаційних практик та релаксаційних технік в освітній процес початкової школи. Ці практики відіграють важливу роль у покращенні психоемоційного стану дітей та підвищенні їхньої фізичної витривалості. Медитаційні практики та релаксаційні техніки допомагають дітям сконцентруватися на своїх діях, заспокоїтися та знизити рівень стресу.

Це особливо важливо під час фізичних навантажень, коли потрібно зберігати психологічний комфорт і впевненість. Впровадження цих практик на уроках у початкових класах може позитивно вплинути на загальний стан здоров'я дітей та підтримати їх у процесі активного рухання та фізичної активності. Наприклад:

1) *Дихальні практики*. Прості дихальні вправи можуть бути корисним інструментом для допомоги дітям у зосередженні та заспокоєнні перед фізичною активністю або після неї. Наприклад, одна з таких вправ – «Будинок Дихання», де діти повільно вдихають через ніс, тримають подих, а потім повільно видихають через рот, уявляючи, як їхнє дихання створює дах і стіни будинку, що допомагає їм зосередитися та відпочити.

2) *М'язове розслаблення*. Після фізичних і когнітивних навантажень важливо дати м'язам можливість розслабитися. Для цього можна виконувати вправи на розслаблення м'язів. Наприклад, діти можуть по чергово напружувати і розслабляти різні групи м'язів, вони вчаться розрізняти відчуття напруги і розслаблення, що сприяє покращенню самопочуття та підвищенню ефективності відновлення після праці.

3) *Візуалізація*. Під час релаксації важливо дати дітям можливість уявити себе у спокійному місці, де вони можуть відпочити і відволіктися від повсякденних турбот. Наприклад, вправа «Місце спокою» допомагає дітям уявити місце, де вони почувають себе найспокійніше (природа, пляж, ліс або будь-яке інше місце, де вони відчувають гармонію). Під час виконання цієї вправи важливо уявляти всі деталі цього місця – звуки, запахи, кольори, що допомагає їм максимально поглибити стан релаксації.

4) *Звукова релаксація*. Використання спокійних мелодій або звуків природи може допомогти дітям ще більше поглибити стан релаксації. Дитина може закрити очі, уявити себе на природі і зануритися у музичний світ спокою, що допомагає зняти стрес і напругу після фізичних і когнітивних навантажень або просто в будь-який момент, коли вони потребують відпочинку та релаксації.

Також хочу виділити дієві техніки, які будуть описані нижче, які дуже часто використовуються учнями для підтримки ментального та емоційного здоров'я, позитивно впливають на настрій, самопочуття та активність дітей.

1) **Відзначте п'ять почуттів.**

1. *Запах*. Запам'ятайте і звертайте увагу на різноманітні аромати, які оточують вас у повсякденному житті. Це можуть бути аромати парфумів, мил, лосьйонів, чаю, ефірних масел та інше. Створіть звичку вдихати цей запах щоранку, перед сном або в якийсь інший певний час дня. Носіть з собою аромат та вдихайте його кожен раз, коли вам потрібно заземлитися, поєднуючи цей процес з глибоким і повільним диханням.

2. *Текстура і відчуття*. Одягніть ваш улюблений одяг або обгорніться улюбленою ковдрою або пледом і відзначте їх текстуру, колір і запах. Почуйте, як вони лягають на ваше тіло, відчуйте їхню м'якість та приємність на шкірі. Це можуть бути шкарпетки, улюблений светр, м'яка та приємна майка або будь-що інше, що нагадує вам про комфорт і затишок.

3. *Самостійні обійми і масаж*. Закутайтеся щільно в ковдру, створюючи відчуття затишку і безпеки. Потім обійміть себе міцно-міцно, ніби ви даруєте

собі теплу і спокійну обійму. Якщо можливо, попросіть когось обійняти вас, створюючи ще більший комфорт і підтримку. Розітріть свої руки і ноги, звертаючи увагу на кожен дотик. Почніть рухатися знизу вгору, розітріть ноги від стоп до стегон, відчуваючи кожен масажний рух. Потім перейдіть до рук, розітріть їх від плечей до зап'ястя, насолоджуючись відчуттям розслаблення і розслаблення м'язів. Цей простий самомасаж може допомогти зняти напругу і втому після тривалої діяльності, а також підвищити відчуття комфорту та релаксації.

2) Відволікаючи мозок.

1. Додавайте до нуля сім так довго, як у вас виходить (або будь-який інший інтервал): нуль, сім, чотирнадцять, двадцять один, двадцять вісім ...

2. Зіграйте в гру «Вгадай професію». Подивившись на людей навколо себе, можна спробувати здогадатися про їхню роботу або куди вони зараз направляються. Наприклад:

- чоловік із кейсом може бути бізнесменом;
- жінка у білому халаті – медичний працівник;
- людина з інструментами – може бути будівельником або ремонтником.

3. Свідомість про сьогоднішній день. Нагадайте собі, яке сьогодні число, день тижня, місяць, рік, година дня і де ви зараз перебуваєте. Нагадайте собі, що ви зараз саме в цьому моменті, не в минулому, ви зараз у безпеці. Відзначте пору року, яка зараз за вікном, подивіться, як виглядає небо. Назвіть адресу, де ви зараз перебуваєте. Запам'ятавши ці деталі, ви зосереджуєтесь на моменті та реальності, що може допомогти зняти стрес і зануритися в плин теперішнього моменту.

4. Зіграйте з собою в гру «Категорії»: оберіть категорію, наприклад, колір, тварини, їжа, і спробуйте назвати як мінімум 10 об'єктів з цієї категорії. Можна також використовувати алфавіт і спробувати назвати об'єкти з цієї категорії на кожну букву алфавіту, починаючи з А, Б, В і т. д.

5. Оберіть форму (трикутник, коло, квадрат) і спробуйте знайти всі об'єкти цієї форми навколо вас. Те ж саме можна зробити і з кольорами. Наприклад, знайти всі відтінки зеленого кольору в кімнаті.

Завдяки використанню таких технологій і вправ у дітей спостерігається значне покращення самопочуття та позитивні зміни настрою. Вони стають менш тривожними та більш спокійними, а також відзначають підвищення мотивації щодо навчання. Такі методи допомагають дітям краще зосередитися, заспокоїтися та зняти стрес, що так само позитивно впливає на їхній академічний успіх і загальний розвиток.

Висновки. Отже, ключовою рисою здоров'язберезувальних технологій є їхнє спрямування на збереження та покращення ментального здоров'я. Впровадження таких технологій в освітній процес початкової школи сприяє створенню середовища, яке сприяє збереженню здоров'я, а також стимулює інтерес учнів до навчання та вивчення аспектів власного здоров'я та способів його підтримки. Здоров'язберезувальні технології можуть охоплювати широкий спектр аспектів освітнього процесу, включаючи фізичне виховання, психологічну підтримку, формування здорових звичок, освіти з питань

правильного харчування та регулярної фізичної активності, а також розвиток навичок стресостійкості та емоційного саморегулювання. Ці підходи не лише сприяють фізичному та психічному здоров'ю учнів, але й їхньому загальному успіху та добробуту.

Перспективи подальших пошуків у напрямі дослідження. Подальше дослідження може спрямовуватися на вивчення ефективності дистанційних навчальних програм та онлайн-ресурсів, спрямованих на здоровий спосіб життя та психологічну підтримку учнів початкової школи. Це може включати аналіз впливу таких програм на фізичне та психічне здоров'я учнів, їхню академічну успішність, рівень мотивації та загальний стан благополуччя.

Список використаних джерел та літератури

1. Вовк В. В. Здоров'язбережувальні технології в освітньому середовищі початкових класів. *Формування здоров'язбережувальних компетентностей сучасної молоді : реалії та перспективи* : збірник наук. праць Всеукр. наук.-практ. конф., присвяченої Всесвітньому Дню цивільної оборони та Всесвітньому Дню охорони праці (Полтава, 27–28 квітня 2017 р.). Полтава : ПНПУ, 2017. С. 94–97.

2. Усатова І. А. Формування готовності майбутніх учителів до реалізації здоров'язбережувальних технологій : навч.-метод. посіб. Черкаси : Видавець Чабаненко Ю. А., 2014. 128 с.

3. Ващенко О., Свириденко С. Готовність вчителя до використання здоров'язбережувальних технологій у навчально-виховному процесі. *Основи здоров'я та фізична культура*. 2006. № 8. С. 1–6.

4. Демінська Л. О. Аналіз змісту й умов використання здоров'язбережувальних технологій у системі загальноосвітніх шкіл. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. журн.* Харків : ХОВНОКУХДАДМ, 2011. № 11. С. 123–126.

5. Осадченко Т. Створення здоров'язбережувального середовища початкової школи : практич. порадник. Умань : Візаві, 2016. 234 с.