

saw that such an individual has specific qualities, without which the potential just stagnate. Such a person has the following qualities: the desire for self-realization – it has become a necessity, and it seems a continuous process, during which the person is not happy with its results and strives to improve them; passion for the business as a vocation – such a person becomes a “fanatic” of his craft and devotes himself to professional activity; the authenticity of the individual – the desire to show the society its true face, not hide it behind masks and not be ashamed of somebody’s own abilities; independence of thought – the ability to make any opinion and turn it to the advantage, even if it is a criticism; confidence in somebody’s own abilities; individuality and flexibility – the ability to prove oneself as a producer of ideas in specific situations, execution and a deft adjustment of the actions under the already established goal and finding different ways to achieve the objectives better; criticality and a high degree of reflection. In general, all the components must be in harmony and complement each other, and it will become the driving force of creative potential of the personality. The person who can achieve certain results is able to fairly large actions, which will ultimately have an impact not only on the overall development of pedagogical science, but on the humanity as a whole.

Key words: *creative activity, creativity, professional motivation, personal approach, modern teacher.*

УДК 615.85:7.07:371.32:613:373

Аліна Ольховик, Інна Мордвінова
Сумський державний педагогічний
університет імені А. С. Макаренка

ЗАСТОСУВАННЯ АРТ-ТЕРАПІЇ ПІД ЧАС ВИВЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОГО ПРЕДМЕТУ «ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я» У ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ

У статті висвітлено питання впровадження в навчальний процес арт-терапії як одного з видів здоров'язберезувальних технологій. Розкрито сутність найпопулярніших видів арт-терапії: казкотерапії, ігротерапії, музичної терапії. Розглянуто питання нетрадиційного підходу до проведення уроків «Основ здоров'я» із використанням аромотерапії та дихальної гімнастики О. М. Стрельникової. Використання різних елементів арт-терапії в початковій школі спрямоване на засвоєння учнями знань про здоров'я, здоровий спосіб життя, безпечну поведінку, взаємовідношення дитячого організму з природним, суспільним та техногенним середовищами; виховання в учнів потреби у здоров'ї; використання в повсякденному досвіді здоров'язберезувальної діяльності до власного здоров'я.

Ключові слова: *здоров'я, здоровий спосіб життя, здоров'язберезувальні технології, початкова школа, молодші школярі, навчальний предмет «Основ здоров'я», арт-терапія.*

Постановка проблеми. Протягом попередніх років в Україні спостерігається погіршення стану здоров'я молодших школярів. Залишається актуальною проблема збереження, формування та зміцнення здоров'я підростаючого покоління на сучасному етапі розвитку суспільства. Згідно зі статистичними даними МОЗ України за 2015 рік, найпоширенішими хворобами дітей 6–11 років є хвороби органів дихання, ендокринопатії, розлади психіки та поведінки, хвороби очей тощо [10, 54].

Головним завданням сучасної школи є забезпечення незагрозливого, здоров'язбережувального навчально-виховного середовища, що можливе через поновлення змісту навчальних програм, планів і методик проведення уроків, виховних заходів та організації проведення навчання й виховання із використанням новітніх здоров'язбережувальних технологій.

Здоров'я молодших школярів залежить, насамперед, від умов навчання, режиму дня, харчування, рухової активності й сімейного виховання [1, 12]. Аналізуючи низку літературних джерел було з'ясовано, що школярі недостатньо проінформовані про засоби й методи збереження власного здоров'я [5, 243]. Таким чином, основне завдання вчителя початкової школи – виховати в учнів високий рівень знань, умінь і звичок про ведення здорового способу життя, культуру здоров'я, проінформувати про види профілактико-терапевтичних засобів та методів, одним із яких є застосування на уроках у початковій школі різних видів арт-терапій: казкотерапія, ігрова, музична, кольоро-, танцювально-рухова та фототерапія.

Аналіз актуальних досліджень. Вивченням даної проблеми займалися Л. Д. Короткова (2001), Л. А. Аметова (2003), Л. Д. Лебедева (2003), А. І. Копитін (2005), М. В. Кисельова (2008), які пропонували застосувати різні види арт-терапії не тільки на уроках «Образотворче мистецтво», «Трудове навчання», а й на уроках «Літературне читання», «Природознавство», «Українська мова». Л. О. Хижняк (2014) пропонує структуру, способи й методичку здійснення арт-терапії на уроках образотворчого мистецтва. На відміну від своїх попередників, В. Черній (2010) радить поєднувати музичну, художню й рухову арт-терапію на уроках математики та літературного читання. Незважаючи на значну кількість робіт, присвячених використанню різних видів арт-терапії в навчально-виховному процесі початкової ланки, це питання залишається недостатньо розробленим [2, 5–6; 4, 27].

Мета статті – розкрити сутність і зміст арт-терапії та головних умов її успішного використання на уроках основ здоров'я в початковій школі.

Відповідно до мети визначено такі **завдання**:

- означити аспекти педагогічної діяльності з використанням арт-терапії на уроках «Основи здоров'я» в початковій школі;
- визначити ефективність використання одного з видів здоров'язбережувальних технологій.

Для реалізації поставленої мети та розв'язання визначених завдань використано такі **методи дослідження**: аналіз навчально-методичної літератури та педагогічне спостереження.

Виклад основного матеріалу. Під здоров'язбережувальними технологіями О. Ващенко та С. Свириденко (2006) розуміють умови, які будуть сприяти вихованню та навчанню дитини в початковій школі [1, 12–

15; 5, 244]. Проаналізувавши літературні джерела дослідники виокремили такі типи здоров'язбережувальних технологій:

– здоров'язбережувальні – технології, які продукують незагрозливі умови для навчання та праці в школі; технології навчання здоров'я – гігієнічне навчання, формування повсякденних навичок, профілактика травматизму;

– оздоровчі – технології, які сприяють зміцненню фізичного, психічного здоров'я учнів початкових класів і підвищують зацікавленість до власного здоров'я;

– виховання культури здоров'я – виховання в учнів особистих якостей, які сприяють збереженню та зміцненню здоров'я, формуванню уявлень про здоров'я як цінність, підвищенню потенціалу до повсякденного здорового способу життя [1,14–15; 5, 244].

Серед здоров'язбережувальних технологій, що використовуються в освітній системі, Н. Смирнов (2003) виділяє кілька груп: 1) медико-гігієнічні; 2) фізкультурно-оздоровчі; 3) технології гарантування безпеки життєдіяльності; 4) здоров'язбережувальні освітні технології; 5) соціально-адаптуєчі та особистісно-розвивальні технології тощо [7; 138].

Проведений аналіз наявних здоров'язбережувальних технологій засвідчив, що основну групу утворюють здоров'язбережувальні освітні технології, які поділяються на організаційно-педагогічні технології (визначають структуру навчального процесу, регламентовану санітарно-гігієнічними нормами, і сприяють попередженню перевтоми, гіподинамії та інших дезадаптаційних станів); психолого-педагогічні (робота вчителя на занятті спрямована на психолого-педагогічний супровід усіх етапів освітнього процесу); навчально-виховні технології (уміщують програми, спрямовані на зміцнення здоров'я та формування культури здоров'я молодших школярів, формування мотивації до ведення здорового способу життя й попередження та викорінення шкідливих звичок тощо) [8, 77].

Процес упровадження здоров'язбережувальних технологій у навчально-виховний процес загальноосвітніх навчальних закладів включає низку складових, однією з яких є арт-терапія.

Уперше термін «арт-терапія» з'явився в кінці 30-х – на початку 40-х років минулого століття. Засновником «арт-терапії» вважають англійського вченого А. Хіла (1938), який започаткував Британську школу арт-терапії.

У нашій країні це поняття використовується зовсім недавно. На думку А. І. Копитіної, це поняття можна трактувати як «лікування, засноване на заняттях художньою (образотворчою) творчістю...» [6, 9]. Однак, у практичній діяльності вчителів початкових класів арт-терапію використовують як засіб психічної гармонізації і всебічного розвитку школяра на шляху до вирішення поставленої здоров'язбережувальної проблеми під час проведення уроку «Основи здоров'я» в учнів 1–4 класів.

Різноманітність форм арт-терапії дозволяє використовувати її на різних етапах уроку: актуалізація базових знань молодших школярів; вивчення нового матеріалу; закріплення здобутих знань, умінь і навичок; під час проведення фізкультхвилинки тощо.

На початковому ступені навчання в школі відбувається становлення особистості молодшого школяра, закладаються основи формування його ціннісних орієнтирів. Серед необхідних умінь і навичок, які формуються в початковій школі, поряд із предметними та універсальними навчальними вміннями, істотне місце посідає збагачення в учнів знань про здоров'я, здоровий спосіб життя, безпечну поведінку, взаємовідношення дитячого організму з природним, суспільним та техногенним середовищами; виховання в учнів потреби у здоров'ї; використання в повсякденному досвіді здоров'язберезувальної діяльності до власного здоров'я.

Незважаючи на різноманітність використання педагогами початкової школи різних видів арт-терапії, нашу увагу привернули: казкотерапія, ігрова та музична терапія з упровадженням їх на уроках «Основ здоров'я», як спосіб постійної мотивації учнів до ведення здорового способу життя й безпечної життєдіяльності.

Казкотерапія – це процес установаження зв'язків між казковими подіями й поведінкою дитини в реальному житті, процес переносу казкових символів у реальність. Джерелом цієї концепції казкотерапії є роботи Л. Виготського (терапія казковими сюжетами), В. Проппа (казкові сюжети і символи), а також терапія казковими історіями (Т. Вачкова, Т. Зінкевич-Євстігнєєвої, Д. Соколова, М. Скребцової) [3, 15]. Основним завданням застосування казкотерапії під час викладання «Основ здоров'я» є: моделювання конкретних життєвих ситуацій, їх інсценізація; обговорення поведінки персонажів; виокремлення позитивних і негативних рис характеру казкових героїв, яке спрямовано на підвищення ефективності практичної діяльності учнів. Зміст текстів казок сприяє збагаченню словникового запасу школярів, розвитку пам'яті та створенню здоров'язберезувального й безпечного середовища на уроці.

Ігрова терапія є однією з найефективніших форм роботи з дітьми, яка допомагає зацікавити та спонукати їх до вивчення й засвоєння нового матеріалу, а саме: «Вдягни ляльку» (1 клас), «Вибір корисних для здоров'я продуктів» (2 клас), «Як діяти при витоку газу», «Викликаємо служби 101, 102, 103, 104» (3 клас) тощо. Також практикують проведення уроків та заходів на свіжому повітрі з метою загартовування та проведення рольових і рухливих ігор у максимально наближених до шкільного середовища умовах.

На всіх уроках учителі використовують такий метод здоров'язберезувальної технології, як музикотерапія. Даний метод поєднують із гімнастикою для очей, пальчиковою гімнастикою, точковим масажем, активними руховими фізкультхвилинками, дихальною гімнастикою

О. М. Стрельникової, які супроводжуються відповідною музичною композицією, танцювальними рухами, віршами й відеофайлами.

Дихальна гімнастика О. М. Стрельникової впливає на підвищення рухової активності тіла молодших школярів, активізує м'язовий апарат діафрагми та грудної клітки, тренує й відновлює порушені функції, забезпечує діафрагмальну вентиляцію легень із одночасним масувальним впливом мускулатури органів черевної порожнини та їхніх клапанних апаратів, ліквідує венозне повнокров'я органів грудної й черевної порожнин, коригує та нормалізує крово- і лімфообіг у клітинах і тканинах організму, відновлює та стимулює порушені обмінні процеси; нормалізує процеси збудження-гальмування кори головного мозку й підкоркових структур, їх біоелектричну активність, природну корекцію різних патологічних порушень у діяльності органів та систем і поновлює нормальне функціонування організму в цілому. Її рекомендують здійснювати в середині або наприкінці уроку. Найпоширенішими вправами є: «Малий маятник», «Повороти головою», «Вушки», «Долоні», «Погончики», «Обійми плечі», «Насос», «Великий маятник», «Кішка» і танцювальні рухи. Норма виконання вправ: по 4 вдихи-рухи – 24 рази; по 8 вдихів-рухів – 12 разів; по 16 вдихів-рухів – 6 разів; по 32 вдихи-рухи – 3 рази [9, 5–7].

Одним із цікавих та дієвих методів здоров'язберезувальної технології є аромотерапія, що допомагає стимулювати мозкову діяльність дітей, сконцентрувати їхню увагу та провести профілактику захворювань. Діти молодшого шкільного віку швидко втомлюються і втрачають зосередженість, тому досвідчені педагоги використовують стимулювальні й тонізуючі ефірні масла, які покращать пам'ять та увагу: грейпфрут, розмарин, лимон тощо.

Висновки. Аналіз сучасної науково-методичної літератури, узагальнення досвіду провідних фахівців свідчать про те, що впровадження здоров'язберезувальних технологій – арт-терапії ще недостатньо обґрунтовано й досліджено під час вивчення навчального предмету «Основи здоров'я» в початковій школі. Використання на уроках казкотерапії, ігрової терапії, музикотерапії, аромотерапії та дихальної гімнастики О. М. Стрельникової як новітньої технології значно підвищує якість викладання, доцільно й ефективно використовує внутрішні потенційні ресурси молодших школярів і збагачує їх знання про ведення здорового способу життя.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з вивченням ефективності й методики проведення уроків «Основ здоров'я» та використанням арт-терапії в загальноосвітніх навчальних закладах.

ЛІТЕРАТУРА

1. Ващенко О. Здоров'язберезувальні технології в загальноосвітніх навчальних закладах / О. Ващенко, С. Свириденко // Директор школи : науково-методичний журнал. – Київ : Плеяда, 2006. – № 20. – С. 12–15.
2. Вознесенська О. Особливості арт-терапії як методу / О. Вознесенська // Психолог. – 2005. – № 39. – С. 5–8.

3. Живицька Л. Використання казкотерапії в роботі з молодшими школярами / Л. Живицька, О. Фігура // Валеологічна освіта в навчальних закладах України : стан, напрямки й перспективи розвитку. – Кіровоград : КДПУ імені Володимира Винниченка. – 2006. – 296 с.

4. Лебедева Л. Д. Арт-терапия в педагогике / Л. Д. Лебедева // Педагогика. – 2000. – № 9. – С. 27–34.

5. Мордвінова І. Сучасні технології здоров'язбережувального виховання молодших школярів / І. Мордвінова // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Шевченка. – Чернігів : ЧНПУ, 2013. – Т. 1. – Вип. 107. – С. 243–245. – (Серія «Педагогічні науки. Фізичне виховання»).

6. Практикум по арт-терапии / под ред. Александра Ивановича Копытина. – СПб. : Питер, 2001. – 448 с.

7. Смирнов Н. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы / Н. Смирнов. – М. : АРКТИ, 2003. – 284 с.

8. Система работы по внедрению здоровьесберегающих технологий в образовательном учреждении / [сост. Т. Мирошниченко]. – Волгоград : ИТД Корифей, 2007. – 124 с.

9. Щетин М. Н. Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой / М. Н. Щетин. – М. : Метафора, 2004. – 367 с.

10. Щорічна доповідь про стан здоров'я населення, санітарно-епідемічну ситуацію та результати діяльності системи охорони здоров'я України. 2014 рік [Електронний ресурс] / за ред. О. Квіташвілі ; МОЗ України, ДУ «УІСД МОЗ України». – К., 2015. – 460 с. – Режим доступу :

<http://www.uiph.kiev.ua/download/Vidavnictvo/Shchorichna%20dopovid/%D0%A9%D0%BE%D1%80%D1%96%D1%87%D0%BD%D0%B0%20%D0%B4%D0%BE%D0%BF%D0%BE%D0%B2%D1%96%D0%B4%D1%8C.2015.pdf>).

РЕЗЮМЕ

Ольховик А., Мордвінова И. Применение арт-терапии при изучении учебного предмета «Основы здоровья» в общеобразовательных учебных заведениях.

В статье рассмотрены вопросы внедрения в учебный процесс арт-терапии как одного из видов здоровьесберегающих технологий. Раскрыта сущность самых популярных видов арт-терапии: сказкотерапии, игротерапии, музыкальной терапии. Рассмотрены вопросы нетрадиционного подхода к проведению уроков «Основы здоровья» с использованием ароматерапии и дыхательной гимнастики А. Н. Стрельниковой. Использование различных элементов арт-терапии в начальной школе направлено на усвоение учащимися знаний о здоровье, здоровом образе жизни, безопасное поведение, взаимоотношения детского организма с естественной, общественной и техногенной средами; воспитание у учащихся потребности в здоровье; использование в повседневном опыте здоровьесберегающей деятельности к собственному здоровью.

Ключевые слова: здоровье, здоровый образ жизни, здоровьесберегающие технологии, начальная школа, младшие школьники, учебный предмет «Основы здоровья», арт-терапия.

SUMMARY

Olkhovyk A., Mordvinova I. The use of art therapy in the study of teaching subject «Fundamentals of health» in secondary schools.

The main task of the modern school is provision benign, health-saving educational environment, it is possible through renovation of curriculum, plans and methods of

conducting classes, educational activities and organization of teaching and education of using the latest technologies of health-saving.

The purpose of the article is to reveal the nature and content of art therapy and the main conditions for their successful use on the lessons of health basics in elementary school.

Under the theme and purpose, the following tasks are defined: identify aspects of educational activities using art therapy at the lessons «Fundamentals of health» in the primary school; determine the effectiveness of the use of one type of health-saving technology.

To achieve this goal and resolve identified tasks the following methods were used: analysis of methodological and educational materials and teacher's observation.

Health-saving process of introducing technology in the educational process of primary schools includes a number of components, one of which is art therapy. A variety of forms of art therapy allows to use it at different stages of the lesson: actualization of basic knowledge of primary school children; learning new material; consolidation of the acquired knowledge and skills; during physical workout etc. Despite the variety of art-therapy types that primary school teachers use such types of art therapy attracted our attention: tales-therapy, play therapy and musical therapy which are used at the lessons of «Fundamentals of health» as a way to motivate the learner to permanent healthy lifestyles and safe life. The main task of the tales-therapy during teaching «Fundamentals of health» are: modeling specific situations, their staging; discussing the behavior of the characters; separation of positive and negative traits of the fairytale characters, which is aimed at improving the efficiency of practice of learner. Game-therapy is one of the most effective forms of work with children, which helps to interest and encourage them to study and assimilation of a new material. At all the lessons teachers use a method of health-saving technology like music therapy. This method is combined with exercises for eyes, finger exercises, acupressure, active physical training workouts, and breathing exercises by O. M. Strelnikova, accompanied by appropriate music, dance moves, poetry and video files. One of the interesting and effective methods of health-saving technology is aromatherapy, which helps stimulate brain activity of children to focus their attention and conduct disease prevention.

Analysis of modern scientific and methodological literature, summarizing the experience of leading experts indicate that the implementation of such health-saving technology as art therapy is not justified and not completely investigated in the study process of school subject «Fundamentals of health» in primary school. Prospects for further research are related to the study of the effectiveness and methodology of lessons «Fundamentals of health» and the use of art therapy in secondary schools.

Key words: *health, healthy lifestyles, health-saving technology, primary school, younger students, subject «Fundamentals of health», art therapy.*