

**Застосування профілактичних заходів  
в сучасній школі**

*Гуменна О.А.\* Ситник Р.М.\*\**

*Сумський державний педагогічний університет ім. А.С.Макаренка,  
кафедра БОФК\* і ОПС\*\**

Аналіз даних літератури вказує на суттєве зниження здоров'я населення країни, особливо серед дітей. Сучасна освіта, хоча й поступово переходить на 12-річний термін навчання, але її інтенсивність не знижується. Вплив часто діючих стресових ситуацій, слабка мотивація до збереження здоров'я, недостатня рухова активність, факультативні заняття із важких предметів, які плануються в другій половині дня, після обов'язкових предметів Типової навчальної програми, все це призводить до швидкої втоми учнів, яка з часом може призвести до розвитку патологічних станів. Тому актуальним на сьогодні є розробка і впровадження в режим дітей щоденних профілактичних відновних заходів. Попередньо вивчивши гігієнічні аспекти умов навчання, фізичний розвиток, фізіометричні, психофізіологічні і емоційні характеристики учнів сучасного освітнього закладу, нами був розроблений, запропонований і впроваджений профілактичний комплекс адекватних прийомів, який дозволив оптимізувати навчальний процес учнів молодшого шкільного віку інноваційного закладу м.Суми. Комплекс передбачав застосування заходів в трьох напрямках – гігієнічному, оздоровчо-профілактичному і динамічному. Запровадження такого комплексу дало можливість зменшити стомлення учнів, стабілізувати розумову діяльність і увагу протягом дня, тижня, навчального року, забезпечити покращення психофізіологічних функцій та стабілізувати психоемоційний стан. Таким чином, експериментальним шляхом було доведено, що застосовуючи розроблений комплекс оздоровчих заходів можна нівелювати несприятливий вплив сучасних освітніх технологій і зміцнити здоров'я підростаючого покоління.