

# **ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ: ТЕОРІЯ І ПРАКТИКА**

**Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції,  
присвяченої 25-річчю Медичного інституту  
Сумського державного університету**

**(Суми, 17–19 жовтня 2017 року)**

За загальною редакцією О. О. Єжової



Духовні цінності народу, його традиції і звичаї, які накопичувалися протягом багатьох віків відіграють сьогодні вирішальну роль в становленні особистості, у формуванні духовно-етичних якостей підростаючих поколінь. У них зосереджені такі гуманістичні цінності, які не схильні до старіння. У той же час вони створюють етнічну специфіку народу, прикрашають його духовну подобу. У сучасному освітньому процесі важливо забезпечити дотримання принципів єдності, системності та наступності поколінь, що сприятиме внесенню національного й етнопедагогічного компонентів у структуру теорії й практики виховання здорового способу життя, що дозволить більш ефективно формувати мотивацію і цінності оздоровчої активності дітей та молоді України.

УДК 371.315.6:51

## **ІННОВАЦІЙНІ ОЗДОРОВЧІ ТЕХНОЛОГІЇ НАВЧАННЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ**

*Л.В.Самойленко*

*Комунальна установа Сумська загальноосвітня школа I-III ступенів №6,  
Суми, Україна  
[svitlo70@ukr.net](mailto:svitlo70@ukr.net)*

W niniejszym artykule omówione zostały zagadnienia wykorzystania innowacyjnych technologii w sektorze ochrony zdrowia w szkole podstawowej. Podano zestaw ćwiczeń gimnastycznych, skierowanych na stan fizycznego oraz psychologicznego relaksu u uczniów podczas lekcji.

«Даючи знання, не відбирай здоров'я», – так ще у Давньому Римі було сформульовано один із найгуманніших принципів освіти. Не втратив він актуальності й у наш час. Адже збереження та зміцнення здоров'я молодого покоління – найважливіша функція шкільної освіти. Тому у педагогічній діяльності використовуються оздоровчі технології.

Початковій школі належить особливе місце у структурі загальної середньої освіти, оскільки цей період є початком навчальної діяльності, яка вимагає від дитини не лише значного розумового напруження, а й великої фізичної витривалості, вольових зусиль. Моніторинг медоглядів показав, що найбільше проблем у дітей маємо із захворюваннями зору, порушеннями постави та захворюваннями органів травлення. Знання без здоров'я нікому не потрібні, тому більш важливо й економічно вигідно навчити дитину берегти здоров'я, ніж лікувати.

Мета: ознайомлення з інноваційними здоров'язбережувальними технологіями навчання молодших школярів.

Виклад основного матеріалу. Формування культури здоров'я молодших школярів передбачає такі завдання: поширювати культ здоров'я в школі та сім'ї; забезпечити відповідну рухову активність дітей; забезпечити наступність та взаємозв'язок здоров'язбережувальної педагогічної діяльності на уроках та в позаурочний час; формувати уявлення щодо взаємозв'язку між здоров'ям дитини та здатністю до самореалізації в майбутньому; розвивати духовну сферу учнів.

Учителі – творці майбутнього, які знаходяться в постійному творчому пошуку, щоб дитина, у світі повному новизни та інформації, була щасливою і здоровою в шкільній родині. Тому на сьогоднішній день будь-яка технологія, яка використовується у початковій школі і не тільки, повинна бути здоров'язбережувальною та здоров'язміцнювальною. Адже, простежується значне погіршення стану здоров'я дітей молодшого шкільного віку, особливо на етапі початкового навчання. Дана обставина спонукає до пошуку нових ефективних дидактичних методик, форм і методів навчання.

На початок 1 класу – 10,1% дітей мають I групу здоров'я; закінчують молодшу школу – 3,8% здорових дітей; лише 30% дітей шкільного віку можуть виконувати фізичні нормативи без ризику для здоров'я; лише у 18-24% дітей процеси відновлення функціонального стану організму після виконання нормативів відбуваються сприятливо.

Більшість відхилень у стані здоров'я молодших школярів пов'язане з розумовим навантаженням, у порівнянні з дошкільним дитинством, скорочення часу рухової активності внаслідок довгого сидіння за партою як у процесі навчання, так і під час приготування домашніх завдань. Тому переосмисливши сутність усіх складових здоров'я, створено здоров'язбережувальне середовище в класі. У класі є куточок «релаксації», де в оточенні зелених рослин під музичний супровід діти можуть відновити свою розумову і фізичну працездатність. Використовуються для ігрових посиденьок «килимки добрих справ»; на «кріслі емоційного розвантаження» діти можуть висловлювати свої болі, невдоволення, пожалітися або поділитися радістю перемоги чи відкриття.

Необхідно посилювати здоров'язбережувальну складову навчального контенту. Тому у процесі підготовки до уроків зміст програм і підручників доповнюємо творами, у яких популяризується здоровий спосіб життя. Це можуть бути тексти диктантів, вправ, сюжетні задачі, добірка текстів для позакласного та родинного читання.

Здоров'язбережувальні технології створюють оптимальні умови для збереження здоров'я школярів і сприяють підвищенню результатів навчання. На уроках для формування потреби цінувати власне життя та здоров'я інших, при появі перших ознак втоми в учнів використовуються оздоровчі технології: ранкова, кінезіологічна, дихальна, пальчикова та звукова гімнастики, вправи

для очей, імітативні руханки, вправи-енерджайзери, фізкультхвилинки, казкотерапія, психорегулювальні вправи, аромотерапія, сольові мішечки.

Одним із альтернативних підходів для зняття загальної втоми та перевтоми та поліпшення ефективності засвоєння навчального матеріалу є «навчання в русі». Основою педагогічної технології «навчання в русі» – є рухове відтворення навчального матеріалу. Зміст навчального матеріалу, який вивчається, супроводжується руховими діями певної структури, що сприяє психофізичному розвитку школярів. Учені вважають, що запам'ятовування та усвідомлення отриманої інформації краще відбувається тоді, коли людина стоїть або рухається, а найбільш оптимальною формою є фонові рухові активності, яка доповнюється асоціаціями. З власного досвіду можна засвідчити, що у системі пізнавально-рухового навчання рухова активність школярів поліпшує якість сприйняття навчальної інформації. Пізнавально-рухове навчання спонукає дітей демонструвати свої розумові здібності та знання. Під час ігрової діяльності поєднаної з використанням математичних знань, мовлення та рухів у школярів здійснюється у тісному взаємозв'язку між слуховим та руховим сприйняттям, та відповідно, мовленевим і руховим відтворенням. Зміст навчального матеріалу, який вивчається, супроводжується руховими діями певної структури, що сприяє психофізичному розвитку школярів.

Наприклад, на уроках математики:

- усі цифри, приклади, арифметичні дії, які вивчаються у процесі рішення задач можна запам'ятовувати не лише під час написання їх у зошиті або біля дошки, а й одночасно з усним промовлянням, доповнювати паралельно за допомогою рухів плечовими суглобами - плечами, або «писати» їх носиком у повітрі, що сприяє зняттю втоми з шийного та грудного відділів хребта, які несуть найбільше статичне навантаження під час сидіння за партою;

- швидкість мислення під час закріплення математичних дій відображати у русі – показ руками геометричні фігури, обчислювальні дії (+, – тощо);

- завдання «ланцюжок»: стоячи між партами, учні один одному задають приклад, відповідно пройденому матеріалу, і повернувшись, сповіщає його стоячому за ним школяру. Наступний учень розв'язує приклад і продовжує гру новим прикладом, повернувшись на 180° та плескаючи у долоні. Виграє ряд, який швидше закінчить розв'язувати приклади.

На уроці української мови:

- для закріплення правопису літер застосовувати написання їх плечовими суглобами або кінчиком носа в повітрі;

- відображати кожну вивчену літеру (алфавіт тілорухів) або побудова слова у вигляді імпровізованих рухів (1 клас). Учні тілом зображують букву, слово, а це рух, мислення, розвиток;

- показ руками буквоз'єднань(верхнє, нижнє);

- для закріплення знань частин мови та для розвитку швидкості мислення можна застосовувати гру «Впізнай частину мови». Учні кожного ряду піднімаються, приймають правильну поставу (сольові мішечки у дітей на голові), коли назвали частину мови, означену вчителем для їх ряду. Наприклад, 1-й ряд – іменник, 2-й – прикметник, 3-й – дієслово.

Учитель читає вірш, а учні повинні впізнати частину мови та своєчасно встати, продемонструвавши правильну поставу або піднявши руки догори, або руки за голову. Виграє команда ряду, яка зробила найменше помилок. Такі методичні підходи дозволяють засвоювати учням навчальну інформацію та своєчасно запобігати прояву розумової втоми або знімати її, розв'язуючи навчальні, оздоровчі і виховні завдання.

Для формування правильної постави, починаючи з 1 класу, учні привчаються тримати мішечки з сіллю на голові під час письма та усних відповідей.

Кінезіологічні вправи або «гімнастика мозку» синхронізують роботу півкуль, покращують розумову діяльність, сприяють поліпшенню пам'яті та уваги, полегшують процес читання та письма. Кінезіологічні вправи нагадують звичайну зарядку й прості у виконанні. Для їх виконання відводиться 1хвилина на уроці. Учні із задоволенням виконують такі вправи:

#### Вухо-ніс

- лівою рукою беремося за кінчик носа, а правою – за ліве вухо;
- плескаємо долоньками;
- правою рукою беремося за кінчик носа, а лівою – за праве вухо;
- плескаємо долоньками.

Щоб емоції владнати,  
Маму будемо навчати.  
Треба взяти вушко й ніс,  
Плесніть всі в долоні – please.

#### Дзеркальне малювання

Покладіть на стіл чистий аркуш паперу, візьміть в кожену руку по олівцю, малюйте одночасно обома руками дзеркально-симетричні малюнки, літери та цифри.

#### Кулак – ребро – долоня

Три положення руки на площині столу, послідовно змінюють один одного. Стиснута в кулак долоня, положення долоні ребром, долоня притиснута до площини столу. Виконується спочатку лівою, потім правою рукою, а потім двома руками разом. Повторити 8-10 разів.

Такі методичні підходи дозволяють засвоювати учням навчальну інформацію та своєчасно запобігати прояву розумової втоми або знімати її, розв'язуючи навчальні, оздоровчі і виховні завдання.

Випускники початкової школи кажуть: Я – фізично здоровий; всезнайко; культурна особистість; дослідник; шукач нового; патріот. Життя мене навчило, що формування культури здоров'я молодших школярів є головним напрямком, який започаткує здоровий спосіб життя як ціннісну орієнтацію дитини в майбутнє.

#### Література

1. Богосвятська А.І. Як зробити смачний, ароматний, кольоровий урок літератури. – Львів 2015. – С. 5,6
2. Ващенко О., Свириденко С. Готовність вчителя до використання здоров'язберігаючих технологій у навчально-виховному процесі // Здоров'я та фізична культура. – 2006. – №8. – С. 1-6.
3. Дубогай О. Навчання в русі.- Шкільний світ, 2006. –С.98
4. Петрочко Ж.В. Концептуальні засади Школи, дружньої до дитини / Петрочко Ж.В., Єжова О.О., Кириченко В.І. // Довідник директора школи. – 2014. – №1–2. – С.24–27.
5. Програми для початкової школи загальноосвітньої школи. 1-4 класи. – К.: Видавничий дім «Освіта» – 2016
6. Ноосферна освіта в Україні. Методичний посібник. За ред. Г.В. Курмишева і Т. В. Олійник. – Х., 2010. – 333 с.

УДК 316.324+37.015.3

### **ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ МОДЕЛЬ ПРОФИЛАКТИКИ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ СРЕДИ УЧАЩИХСЯ СРЕДНЕЙ И СТАРШЕЙ ШКОЛЫ**

*Александр Спицын*

*Государственный институт управления и социальных технологий  
Белорусского государственного университета,  
Минск, Республика Беларусь  
[Spitsyn.a.a.1979@gmail.com](mailto:Spitsyn.a.a.1979@gmail.com)*

Internet addiction now has become a significant pedagogical problem. It is the decline in academic performance of students and senior students due to abuse of Internet resources in their time attracted attention and led to the very notion of Internet addiction. Since then, the situation is moving towards increasing the number of Internet-dependent learners. In this case, the emergence of this deviant type of behavior in adolescents and young people is more likely than in older persons. The main advantages of the technology of diagnostics and prevention developed by us are: 1) the ability to differentially approach the prevention of Internet addiction, taking into account the sexual, constitutional and psychological characteristics of students; 2) its independence from a specific implementation in the learning process in the context of any school.