

в умовах ДООУ, модель якої дозволяє не тільки зберегти здоров'я дитини, але й сформувати основні навички здорового способу життя, підвищити адаптаційні можливості і оптимізувати емоційний фон дошкільників.

### *Література:*

1. Зимановский Ю.Ф. Оздоровительно-профилактический комплекс в дошкольном учреждении / Ю.Ф. Зимановский, М.Н. Кузнецова, Н.В. Баранова // Дошкольное воспитание. – 2001. – № 10. – С. 8–9.
2. Советова Е.В. Оздоровительные технологии в школе / Елена Советова. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2006. – 288с.
3. Баевский Р.М. Оценка адаптационных возможностей организма и риск развития заболеваний / Р.М. Баевский, А.П. Берсенева. – М.: Медицина, 1997. – 180 с.
4. Маликов Н.В. Адаптация: проблемы, гипотезы, эксперименты: [монография] / Николай Маликов. – Запорожье, 2001. – 359 с.
5. Радченко О.М. Психоемоційний стан та тип загальної неспецифічної адаптаційної реакції / О.М. Радченко, В.М. Жакун // Укр. мед. альманах. – 2002. – № 6. – С. 99-101.

## ВИДИ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧИХ ОСВІТНІХ ТЕХНОЛОГІЙ У СУЧАСНІЙ ПЕДАГОГІЧНІЙ ТЕОРІЇ ТА ПРАКТИЦІ

**Ірина Кобзєва**

*Кримський гуманітарний університет (м. Ялта)*

Інтенсивні зміни та інноваційні процеси в системі освіти ставлять питання про збереження здоров'я студентів. Об'єктивним показником неблагополуччя є те, що стан здоров'я студентської молоді погіршується у порівнянні з їх однолітками двадцять або тридцять років тому. Проблема полягає в тому, що найбільш значне збільшення частоти виникнення всіх видів хвороб відбувається у віковій періоді, що збігаються з одержанням середньої та середньої спеціальної освіти. Проблема здоров'я активно розроблялася відомими філософами, культурологами, психологами В. Казначєєвим, В. Климовою, В. Скуміним,

Є. Спіріним, І. Фроловим, В. Леві, А. Маслоу. Не можна залишити поза увагою роботи М.Амосова, Г. Апанасенка, І. Аршавського, В. Волкова, Т. Данилюк, Л. Звиняковського, М. Саричева, що присвячені медико-біологічним особливостям зміцнення здоров'я підростаючого покоління. Особливої актуальності набувають дисертаційні дослідження сучасних педагогів: В. Горащука, О. Дубогай, С. Кириленко, С. Лапасенко, С. Свириденко, С. Тищенко, Н. Хамської, В. Шахненко, у яких розкриваються різні аспекти формування культури здоров'я та здорового способу життя учнів.

За даними Національної академії медичних наук України освітнє середовище навчальних закладів I-III ступенів акредитації значною мірою породжує фактори ризику порушень здоров'я, з дією яких пов'язане 20-40% негативних впливів, що погіршують здоров'я учнів.

У дослідженнях, проведених М. Безруких, проранжовано фактори ризику, що пов'язані з навчанням і порушенням здоров'я студентів, виділено найбільш значимі з них і розміщено їх по убубанню значимості й сили впливу на здоров'я. Це такі фактори, як:

1. Стрессова педагогічна тактика.
2. Невідповідність методик і технологій навчання віковим функціональним можливостям учнів.
3. Недотримання елементарних фізіологічних і гігієнічних вимог до організації навчального процесу.
4. Недостатня грамотність батьків у питаннях збереження здоров'я дітей.
5. Недоліки в існуючій системі фізичного виховання.
6. Інтенсифікація навчального процесу.
7. Функціональна неграмотність педагогів у питаннях збереження й зміцнення здоров'я.
8. Часткове руйнування служб шкільного медичного контролю.
9. Відсутність системної роботи з формування цінності здоров'я й здорового способу життя [1].

На думку М. Смирнова, вирішити цю проблему дозволяє використання в освітньому процесі навчальних закладів здоров'язберігаючих технологій.

Під здоров'ярберігаючою освітньою технологією розуміємо систему, що створює максимально можливі умови для збереження, підвищення й розвитку духовного, емоційного, інтелектуального, особистісного й фізичного здоров'я всіх суб'єктів освіти (учнів, педагогів та ін.). У цю систему входить:

1. Використання даних моніторингу, проведеного медичними працівниками, стану здоров'я учнів, і їх власних спостережень у процесі реалізації освітньої технології, і корекція заходів відповідно до отриманих даних.
2. Урахування особливостей вікового розвитку особистості і розробка освітньої стратегії, що відповідає особливостям пам'яті, мислення, працездатності, активності й т. д. учнів даної вікової групи.
3. Створення сприятливого емоційно-психологічного клімату в процесі реалізації технології.
4. Використання різноманітних видів здоров'ярберігаючої діяльності учнів, спрямованих на збереження й підвищення резервів здоров'я, працездатності [2].

Розглянемо запропоновану класифікацію технологій, запропоновану М.Смирновим [3].

1. Медико-гігієнічні технології (МГТ). До медико-гігієнічних технологій відносять контроль і допомогу в забезпеченні належних гігієнічних умов у відповідності до норм МОЗ та СЕС. Медичний кабінет навчального закладу (коледжу) організує надання консультативної й невідкладної допомоги, проводить заходи щодо санітарно-гігієнічної просвіти студентів і педагогічного колективу, стежить за динамікою здоров'я учнів, організує профілактичні заходи напередодні епідемій (грипу) і вирішує ряд інших завдань, що відносяться до компетенції медичної служби. Автор пропонує проведення психолого-педагогічних консиліумів за участю лікаря (або медичної сестри), на яких мають розглядатися питання, що стосуються окремих студентів із проблемами здоров'я; рекомендує під контролем і при участі медичних працівників проведення занять по програмі «Лікувальна педагогіка»; створити у навчальному закладі стоматологічний,

фізіотерапевтичний й ін. медичні кабінети для надання щоденної допомоги студентам, педагогам, батькам; проводити заняття з лікувальної фізичної культури з тією категорією студентів, яка потребує цього; організувати фітобари і т. п.

2. Фізкультурно-оздоровчі технології (ФОТ). Спрямовані на фізичний розвиток особистості студентів: загартовування, формування і розвиток сили, витривалості, швидкості, гнучкості й інших якостей, що відрізняють здорову треновану людини. Реалізуються зазначені технології на заняттях з фізичної культури, у роботі спортивних секцій, у інших видах і формах організації дозвілля студентської молоді.

3. Екологічні здоров'язберігаючі технології (ЕЗТ). Спрямованість цих технологій – створення природовідповідних, екологічно оптимальних умов життя й діяльності людей, гармонічних взаємин із природою. У навчальних закладах II рівня акредитації це не тільки облаштуваність пришкольньої території, обладнані аудиторії, участь студентів у природоохоронних заходах, а, в першу чергу, дотримання екологічних та медичних норм щодо розташування технічних засобів навчання, зокрема, комп'ютерів, освітленість приміщень, температурний режим у навчальних приміщеннях та ін.

4. Технології забезпечення безпеки життєдіяльності (ТЗБЖ). Їх реалізують фахівці з охорони праці, захисту в надзвичайних ситуаціях, архітектори, будівельники, представники комунальних, інженерно-технічних служб, цивільної оборони, пожежної інспекції й т. ін. Оскільки збереження здоров'я розглядається як окремий випадок головного завдання – збереження життя людини – вимоги й рекомендації зазначених фахівців підлягають обов'язковому урахуванню й інтеграції в загальну систему здоров'язберігаючих технологій. Грамотність студентів коледжу із цих питань забезпечується вивченням навчального курсу ОБЖ, педагогами – курсу «Безпека життєдіяльності».

5. Здоров'язберігаючі освітні технології (ЗОТ) підрозділяються на три підгрупи:

- організаційно-педагогічні технології (ОПТ), що визначають структуру навчального процесу, що сприяють запобіганню ви-

никненню у студентів станів психоемоційного навантаження, перевтоми, гіподинамії та інших дезадаптаційних станів, що негативно позначаються на їх здоров'ї;

психолого-педагогічні технології (ППТ), пов'язані з безпосередньою діяльністю викладача на занятті (стиль спілкування, психологічний клімат, стиль викладання та ін.). Сюди ж автор відносить і психолого-педагогічний супровід всіх елементів освітнього процесу;

навчально-виховні технології (НВТ), які передбачають розробку і використання спеціальних програм навчання правильній турботі про власне здоров'я й формування культури здоров'я студентів; формування у них мотивації щодо здорового способу життя, попередження виникнення залежностей (ігрової, комп'ютерної та ін.) та шкідливих звичок, що вимагає відповідної виховної роботи зі студентами як на заняттях, так і після занять; організовану і цілеспрямовану освітню роботу з батьками та ін.

Окреме місце посідають ще дві групи технологій, які традиційно реалізуються у позанавчальний час:

соціально адаптуючі та особистісно-розвиваючі технології (САОРТ) спрямовані на забезпечення збереження і зміцнення психологічного здоров'я студентів, підвищення ресурсів психологічної адаптації особистості. Сюди відносять різноманітні соціально-психологічні тренінги, програми соціальної й сімейної педагогіки, до участі в яких рекомендують залучати не тільки студентів, але і їх батьків та педагогів;

лікувально-оздоровчі технології (ЛОТ) являють собою самостійні медико-педагогічні області знань: лікувальну педагогіку й лікувальну фізкультуру, вплив яких забезпечує відновлення фізичного здоров'я особистості [3].

#### **Висновок.**

Таким чином, використання здоров'язберігаючих технологій у навчальному процесі дозволить, на нашу думку, досягти поставленої мети – зберегти та зміцнити здоров'я учнівської молоді.

### *Література:*

1. Безруких М. М. – Возрастная физиология. / М. М. Безруких, В.Д. Сонькин, Д.А. Фарбер. – М.: Академия, 2007. – 416 с.
2. Петров К. Здоровьесберегающая деятельность в школе / К. Петров // Воспитание школьников. – 2005. – №2. – С. 19 – 22.
3. Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы / Н. К. Смирнов. – М.: АРКТИ, 2003. – 272 с.

## АНАЛІЗ ВЛАСНОГО ЧОТИРНАДЦЯТИРІЧНОГО СІМЕЙНОГО ДОСВІДУ ЗАГАРТОВУВАННЯ ТА ОЗДОРОВЛЕННЯ ДІТЕЙ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ

**Лариса Мазуркевич**

*Дрогобицький педагогічний університет  
імені Івана Франка*

В літературі найбільш значними і яскравими працями, які присвячені загартовуванню дітей в багатодітній сім'ї є книги сім'ї Нікітіних. Ці праці отримали широку популярність серед батьків, вони видані у різних країнах.

Основними принципами авторів – педагогів є:

- природне вигодовування немовлят до появи першого зуба;
- фізична близькість матері і дитини;
- розвиток світогляду та пізнання навколишнього світу;
- запуск усіх рефлексів, закладених Природою;
- легкий натуральний одяг;
- збагачена обстановка в будинку, квартирі чи кімнаті.

Також цінним надбанням є вчення Порфирія Іванова «Детка».

Положення вище згаданих праць є вірними, проте не завжди можливо їх дотримуватися. Однак дещо із цих робіт ми запозичили для використання у нашій сім'ї.

У нас троє дітей. Старшій дочці – 13 років, середній – 7 років, сину – 4,5 роки. Ми з чоловіком працюємо, няні немає, батьки живуть далеко, тому всі сімейні та господарські роботи робимо удвох.