

# ПЕДАГОГІКА ЗДОРОВ'Я

Збірник наукових праць

Навчально-науковий інститут права і соціальних технологій

Кафедра фізичної реабілітації



Міністерство науки і освіти України  
ДНУ «Інститут модернізації змісту освіти»  
Чернігівський національний технологічний університет  
Харківський національний педагогічний  
університет імені Г. С. Сковороди

## **ПЕДАГОГІКА ЗДОРОВ'Я**

Збірник наукових праць  
ІХ Всеукраїнської науково-практичної конференції  
27-28 вересня 2019 року

Чернігів-2019

УДК 371.7+376  
ББК 51.1(4УКР)0+74.580.053.34  
П 24

**Голова оргкомітету – Шкарлет Сергій Миколайович**, доктор економічних наук, професор, заслужений діяч науки і техніки України, ректор Чернігівського національного технологічного університету

**Співголова оргкомітету – Прокопенко Іван Федорович**, доктор педагогічних наук, професор, академік НАПН України, ректор Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди

**Заступник голови оргкомітету – Маргасова Вікторія Геннадіївна**, доктор економічних наук, професор, заслужений економіст України, проректор з наукової роботи Чернігівського національного технологічного університету

**Заступник голови оргкомітету – Бойчук Юрій Дмитрович**, доктор педагогічних наук, професор, проректор з наукової роботи Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди

**Відповідальний секретар, координатор конференцій – Зайцев Володимир Олександрович**, кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри фізичної реабілітації Чернігівського національного технологічного університету

**Члени оргкомітету:**

**Березна Таміла Іванівна**, кандидат педагогічних наук, старший науковий співробітник Державної наукової установи «Інститут модернізації змісту освіти»;

**Бондар Віталій Іванович**, доктор педагогічних наук, професор, академік НАПН України, заслужений працівник народної освіти України, професор кафедри спеціальної педагогіки Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди;

**Гончаренко Марія Степанівна**, доктор біологічних наук, професор, професор кафедри валеології Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна, голова Всеукраїнської громадської організації «Асоціація валеологів України»;

**Завалевський Юрій Іванович**, доктор педагогічних наук, професор, в.о. директора Державної наукової установи «Інститут модернізації змісту освіти» МОН України;

**Остапенко Людмила Анатоліївна**, кандидат юридичних наук, доцент, директор Навчально-наукового інституту права і соціальних технологій Чернігівського національного технологічного університету;

**Левицька Надія Сергіївна**, кандидат психологічних наук, доцент, декан факультету соціальних технологій, оздоровлення та реабілітації Чернігівського національного технологічного університету

*Затверджено до друку рішенням Вченої ради  
Чернігівського національного технологічного університету,  
протокол № 8 від 02.10.2019 року*

П 24 **Педагогіка здоров'я**: збірник наукових праць ІХ Всеукраїнської науково-практичної конференції «Педагогіка здоров'я» (м. Чернігів, 27-28 вересня 2019 р.). – Чернігів, 2019. – 392 с.

Збірник містить наукові праці, які присвячені висвітленню результатів психолого-педагогічних досліджень щодо збереження та формування здоров'я дітей, учнівської та студентської молоді. Розглянуті теоретико-методологічні основи педагогіки здоров'я; сучасні підходи до створення здоров'язбережувального освітнього середовища; роль фізичного виховання у збереженні здоров'я; психолого-педагогічні основи профілактики шкідливих звичок та соціально-небезпечних захворювань; здоров'язбережувальні освітні технології; актуальні проблеми корекційної педагогіки та сучасних інклюзивних процесів у загальноосвітніх навчальних закладах.

## ЗМІСТ

### РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВАЛЕОЛОГІЇ. ПРАКТИЧНІ ШЛЯХИ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ

<b>Агапова В.Ю., Мальована М.П., Серета А.В.</b> Дослідження здорового способу життя серед студентів медичного коледжу	8
<b>Астахова М.С.</b> Актуальні питання підвищення кваліфікації керівників та педагогів закладу дошкільної освіти з безпеки життєдіяльності	10
<b>Бабич В.І., Зайцев В.О.</b> Правова відповідальність як важлива складова соціального здоров'я підлітка	13
<b>Бережна Т.І.</b> До питання феномену здоров'язбережувального середовища у школі здоров'я	15
<b>Біджлева Л.Т., Олефіренко І.В.</b> Формування готовності до ведення здорового способу життя студентів медичного коледжу на основі компетентнісного підходу	20
<b>Білик В.Г.</b> Інтегративний підхід як один із чинників формування природничо-наукової компетентності майбутніх психологів у закладах вищої освіти	23
<b>Болотна А.С., Силіна Д.Р., Ревякіна Є.Є.</b> Основи раціонального харчування молоді	26
<b>Борщик Л.М., Титаренко Л.В., Савіна О.Г., Павленко О.В.</b> Вплив батьків на формування здоров'я у дітей	28
<b>Бугаєв А.Ф., Гончаренко М.С.</b> Валеомедицина как фактор экологической безопасности	32
<b>Буравель С.Д., Ерецкий В.В.</b> Труд как источник здоровья человека	40
<b>Ващенко О.М.</b> Програма «Абетка харчування» як складова здоров'язбережувальної діяльності вчителя початкової школи	44
<b>Воронина В.В., Реуцкая А.И.</b> Профилактика нарушения зрения во время учебных занятий	47
<b>Галій А.І.</b> Значення психічного здоров'я для формування самоактуалізації особистості	49
<b>Глотова Л.І.</b> Профілактика шкідливих звичок та соціально-небезпечних захворювань на заняттях з англійської мови в медичному коледжі Харківського національного медичного університету	52
<b>Гончаренко М.С.</b> Компоненти готовності до професійної діяльності майбутніх учителів основ здоров'я	55
<b>Горобей М.П., Дерябкіна Т.В., Колодяжна Т.П.</b> Формування культури здоров'я в системі чинників самозбережувальної поведінки студентів	57
<b>Дембіцька С.В., Кобилянський О.В.</b> Забезпечення міжпредметної інтеграції безпеки життєдіяльності з фаховими дисциплінами у підготовці майбутніх фахівців механічної інженерії	60
<b>Демиденко М.Д., Овсієнко В.В.</b> Шкідливі звички та їх профілактика	63
<b>Дехтярьова О.О., Наседкіна В.К.</b> Особливості процесу адаптації студентів-першокурсників до навчання у закладах вищої освіти	66
<b>Дудченко О.В., Підберезкіна Т.Є., Нейкалюк Н.Х., Кабацька О.В., Ушакова Н.О.</b> Важливість формування духовності підлітків у Новій українській школі	69
<b>Єрмачкова Д.О.</b> Причини порушень репродуктивного здоров'я молоді	71

<b>Жема С.М., Черняков В.В.</b> Психолого-педагогічні аспекти ставлення школярів до занять з фізичної культури	74
<b>Жигульєва Е.О., Хомовська К.О.</b> До питання патофізіології внутрішньоутробного розвитку	78
<b>Жога А.В.</b> Застосування здоров'язбережувальних технологій в закладах освіти	81
<b>Іващук Л.Ю.</b> Етичні і соціальні аспекти абортів та їх наслідки	84
<b>Ільченко А.Р., Прокопчук К.С., Помілійко В.О., Мілова Д.І.</b> Поняття про стрес та методи психоемоційного розвантаження	87
<b>Каверіна А.С., Пустильник О.С.</b> Здоров'язбережувальні освітні технології	89
<b>Карленко Н.В., Терещенко Н.Д.</b> Формування духовних цінностей особистості в умовах здоров'язбережувального освітнього простору (за підсумками II (концептуально-діагностичного) етапу дослідно-експериментальної роботи всеукраїнського рівня)	93
<b>Кіреєв І.В., Жаботинська Н.В.</b> Профілактика шкідливих звичок та соціально-небезпечних захворювань у студентів Національного фармацевтичного університету	98
<b>Князькіна Д.В., Подтикан І.В.</b> Психолого-педагогічний супровід процесу формування безпечного освітнього середовища	100
<b>Колодцько А.О.</b> Поняття про нервово-психічну перенапругу	103
<b>Котляр Т.І.</b> Досвід роботи прилуцького медичного училища по реалізації соціального проекту «Школа сприяння здоров'ю»	106
<b>Кривич І.П., Гусєва Г.М., Олай-Верано В.В.</b> Методичні аспекти оптимізації навчального процесу	109
<b>Кричківська А.М., Заярнюк Н.Л., Губицька І.І., Болібрех Л.Д., Хоменко А.І., Новіков В.П.</b> Інтернет залежність як одна серед поширених шкідливих звичок та соціально-небезпечних захворювань серед молоді	113
<b>Лаврінєнко Л.І.</b> Педагогіка здоров'язбереження в умовах Нової української школи	118
<b>Ларіонова Л.О.</b> Поняття про вітаміни та їх значення для здоров'я	122
<b>Лукаш Л.В.</b> Аспекти оптимізації процесу формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх учителів початкової школи	125
<b>Лісова З.І., Найдьєнова Г.О., Чорненька В.Д.</b> Спеціально-психологічні аспекти психології здоров'я	129
<b>Майдіков Ю.Л.</b> Професійний відбір як вагома складова збереження здоров'я і трудового потенціалу молоді	133
<b>Марчик В.І., Бороденко В.І., Мінжоріна І.Л.</b> Правильні звички учнівської та студентської молоді	136
<b>Мешко Г.М., Мешко О.І.</b> Гендерні аспекти професійного здоров'я вчителя	138
<b>Мулявіна Є. В.</b> Причини та профілактика безпліддя	142
<b>Мухіна О.Ю.</b> Розповсюдження <i>Trichomonas vaginalis</i> серед населення м. Харкова	145
<b>Міхєєнко О.І.</b> Ліки від хвороб чи для здоров'я	147
<b>Нардєд Л., Якуба Д., Баранович С.</b> Вплив фізичних вправ на організм людини	150
<b>Науменко Н.В., Козлов А.В.</b> Професійна підготовка викладачів вищої школи до духовного розвитку сучасної студентської молоді	153
<b>Невінчана І.І.</b> Вплив біологічно активних добавок на здоров'я людини	157

<b>Нечепоренко В.О., Кучерган Є.В.</b> Проблеми здоров'язбереження студентів, які пов'язані з сидячою роботою	159
<b>Новикова В.Е.</b> Развитие химических компетенций студентов в процессе профессиональной подготовки инженеров пищевых производств	162
<b>Олійник Н.М.</b> Вплив інформаційного перевантаження на психічне здоров'я молоді	165
<b>Панкратова О.М.</b> Здоров'язбережувальні технології як складові уроків російської мови та літератури	168
<b>Парфіненко Т.О.</b> Формування здорового стилю життя студентської молоді як педагогічна проблема	169
<b>Подтикан І.В., Князькіна Д.В.</b> Культура статевого виховання	172
<b>Полікарпова М.С.</b> Правильна форма постави як спосіб підвищення самооцінки людини	174
<b>Пугач В.М.</b> Здоров'я населення як соціально-економічна та психоло-педагогічна категорія	177
<b>Пунтус М.О., Пустильник О.С.</b> Ключові питання біоетики – плюси і мінуси	180
<b>Родионов В.А.</b> Создание родителями генетических основ здоровья детей	183
<b>Романенко Л.В.</b> Здоров'язбережувальна діяльність вчителя початкової школи як наукова проблема	187
<b>Руденко І.М.</b> Використання методів саморегуляції для підтримки психологічного здоров'я працівників закладів освіти	190
<b>Ріпчанська К.Р., Чупир Ю.В., Пушкарьова О.М.</b> Особливості раціонального харчування студентів та учнів	193
<b>Сачава Н.М.</b> Порядок денний на XXI століття від нового покоління людей: світоглядна освіта як стратегія становлення віртуальної особистості	196
<b>Семенова М.О.</b> Вирішення проблем формування культури здоров'я майбутніх учителів початкової школи засобами етнопедагогіки	199
<b>Сергєєв М.Г., Капінос І.О., Мажара А.А.</b> Методика вивчення ієрогліфіки, запам'ятовування та аналітичні здібності людини	203
<b>Сливка Л.В.</b> Історіографія проблеми здоров'язбережувального виховання учнів загальноосвітніх шкіл Польщі: аналіз розвідок міжвоєнної доби XX століття	205
<b>Степанюк А.В.</b> Формування природовідповідної моделі поведінки майбутніх учителів біології в контексті біоетичних парадигм	208
<b>Таймасов Ю.С., Зуб О.В.</b> Формування готовності майбутніх фахівців служби цивільного захисту до самозбереження у професійній діяльності	210
<b>Уліцька О.М., Безродня Т.І., Бабічева С.М., Бесараб В.І.</b> Паління як загроза здоров'ю	213
<b>Федорова С.Е., Луговець І.С.</b> Дослідження ступеня залежності від інтернету та комп'ютера у студентів медичного коледжу	216
<b>Фундюр Н.М., Кушнір О.В.</b> Культура харчування студентської молоді – як складова стратегії формування здоров'язбережувальної поведінки особистості	219
<b>Чаркіна Т.І.</b> Формування здоров'язбережувальної компетентності шляхом проектної діяльності	222
<b>Шелевер А.М.</b> Шлях до здоров'я через правильне харчування	225
<b>Шеремета О.П.</b> Окремі методичні рекомендації науково-педагогічним працівникам щодо формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх офіцерів державної кримінально-виконавчої служби	229

<b>Шукатка О.В.</b> Формування індивідуальних стратегій здоров'язбереження майбутніх бакалаврів природничих спеціальностей в університетах	232
<b>Щербак Н.І., Мулявіна Є.В.</b> Визначення стану опорно-рухового апарату учнів загальноосвітньої школи	234
<b>Щербак І.М., Кічка Д.В.</b> Шляхи формування репродуктивного здоров'я молоді	236
<b>Щербак І.М., Секіна Н.Д., Смілянська О.О.</b> Організаційно-педагогічні здоров'язбережувальні технології на уроках китайської мови	239
<b>Щербак І.М., Шевченко А.С., Грезва Г.Ю.</b> Стрес та його вплив на організм людини	243
<b>Saturska H., Panchyshyn N., Petrashyk Y., Terenda N., Romanjuk L., Lytvynova O., Romanjuk N., Smirnova V., Slobodian N., Lishtaba L.</b> Sustainable development principles and their implementation into the education process of public health masters	246
<b>Shcherbak I.M., Perlova S.D., Kopylova D.A., Koval K.O.</b> Influence of the healthy way of life on efficiency in studies	247

## РОЗДІЛ II. АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ КОРЕКЦІЙНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ІНКЛЮЗИВНОЇ ОСВІТИ

<b>Балим О.А., Телих О.А., Балим В.Г.</b> Корекційно-реабілітаційна робота по забезпеченню соціалізації та зміцненню здоров'я дитини з порушенням інтелекту	250
<b>Баграченко Д.В.</b> Особливості розвитку сюжетно-рольової гри у дітей із ЗНМ	254
<b>Бережна В.С.</b> Вплив ігрової діяльності дітей із ТПМНА міжособистісну взаємодію як основний чинник розвитку дитини дошкільного віку	257
<b>Бондар В.І., Золотоверх В.В.</b> Освітня інтеграція дітей з особливостями інтелектуального розвитку: пошуки і перспективи	259
<b>Бондаренко А.О.</b> Особливості навчання дітей дошкільного віку розповіді за серією сюжетних картинок	263
<b>Бондаренко Ю.А.</b> Корекційний вплив музичної діяльності на розвиток особистості дошкільника зі зниженим зором	266
<b>Бровченко А.К., Шаповалова В.О., Шаповалов В.В.</b> Підґрунтя та проблеми медико-психологічного та юридичного супроводу в інклюзивній освіті	268
<b>Білик К.В.</b> Сучасні аспекти особливостей розвитку та сюжетно-рольової гри у дітей із загальним недорозвиненням мовлення	273
<b>Голуб Н.М., Перлова В.В.</b> Підготовка майбутніх педагогів до роботи з дітьми з особливими освітніми потребами	275
<b>Зверєва С.М.</b> Фонематичні процеси як основа формування звуковимови	278
<b>Іонова О.М., Партола В.В.</b> Інклюзивна освіта молодших школярів: антропософсько-орієнтований підхід	281
<b>Казачінер О.С.</b> Розвиток інклюзивної компетентності вчителів мов і літератури у системі післядипломної освіти	285
<b>Калашникова О.О.</b> Формування фонематичних процесів у дітей дошкільного віку	288
<b>Коваленко В.С.</b> Взаємодія шкільного та позашкільного освітнього середовища в інклюзивному навчанні дітей з інтелектуальними порушеннями	290
<b>Лавренко Ю.К.</b> Особливості діалогічного мовлення дітей дошкільного віку	293
<b>Петрищева К.В., Шах М.О.</b> Логоказка як метод розвитку артикуляційної моторики у дошкільників із загальним недорозвиненням мовлення	295
<b>Прокопєнко І.Ф., Рябченко О.Л., Бойчук Ю.Д., Мірошинченко О.М.</b> Професор Іван Панасович Соколянський: харківський період життя і діяльності	298

<b>Смага О.А., Таршина С.А.</b> Актуальні проблеми корекційної педагогіки	308
<b>Сокол О.О.</b> Психолого-педагогічний та реабілітаційний супровід сучасних інклюзивних процесів у закладах дошкільної, загальної середньої та вищої освіти	311
<b>Сучкова К.А., Туренко Н.М.</b> Стан дрібної моторики у дітей з дизартрією	314
<b>Туренко Н.М., Литвиненко А.В.</b> Розвиток дрібної моторики пальців рук як необхідна умова психічного розвитку дитини	316
<b>Туренко Н.М., Шах М.О.</b> Кінезіотейпування у логопедичній практиці	319
<b>Шмалей С.В.</b> Проблема діагностики причин порушення слуху у дітей	321
<b>Шпачинський Д.В.</b> Особливості підготовки вчителів початкових класів до роботи з дітьми з особливими освітніми потребами в умовах інклюзивного навчання	324
<b>Щербина Т.В.</b> Збереження психічного здоров'я учня на уроці шляхом підвищення пізнавальної активності	327

### **РОЗДІЛ III. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ, ЕРГОТЕРАПІЯ, ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ТА РЕКРЕАЦІЯ У ЗБЕРЕЖЕННІ, ВІДНОВЛЕННІ Й РОЗВИТКУ ЗДОРОВ'Я**

<b>Арабаджи Т.Д., Арабаджи А.Ю.</b> Фізична реабілітація та рекреація при травмах колінного суглоба у спортсменів-баскетболістів	331
<b>Баканова О.Ф.</b> Можливості використання фізкультурно-оздоровчих ресурсів у формуванні здорового способу життя студентської молоді	333
<b>Бершова А.А.</b> Особенности арт-терапии как метода снятия стресса	336
<b>Борисенко В.В., Козерук Ю.В., Козерук К.В.</b> Морфофункціональні зміни в організмі й закономірності розвитку рухових якостей в студентському віці	339
<b>Брюхович В.І.</b> Петлі <i>TRX</i> – сучасний вид фітнесу в роботі зі студентами	341
<b>Буц А.М.</b> Формування фізичної культури студентів на заняттях з фізичного виховання як складової загальної культури особистості	343
<b>Зубченко Л.В., Голик В.А.</b> Формування здорового способу життя школярів засобами <i>FITNESS BOOT CAMP</i>	346
<b>Іванова М., Науменко А., Черкун В.</b> Регулярні вправи з рівномірним навантаженням як профілактика захворювання шийного остеохондроза	350
<b>Козуб С.В.</b> Сучасні напрямки оздоровчої аеробіки – як ефективний засіб зміцнення здоров'я	355
<b>Коробейніков Г.В., Адирхасв С.Г., Дудник О.К.</b> Біологічний вік у спортсменів-ветеранів	359
<b>Лучко О.Р., Довженко С.С.</b> Використання сучасної оздоровчої програми <i>CrossFit</i> для підвищення рівня фізичної підготовленості студентів вишів	363
<b>Таможанская А.В., Мятга Е.Н., Невеликая А.В., Улаева Л.А.</b> Физическая реабилитация при шейном остеохондрозе на восстановительном двигательном режиме	366
<b>Уривкова А.О., Пономаренко Н.П.</b> Сучасні технології в реабілітації хворих із спинномозковою травмою	369
<b>Черняков В.В., Дудоров О.М., Самійленко В.П.</b> Вимоги до планування підготовчої частини заняття з фізичного виховання у ЗВО	372
<b>Шуба Л.В., Шуба В.В.</b> Метод колового тренування на заняттях оздоровчим фітнесом для дівчат 17-20 років	376



антифонами, наушниками. Отдыхать во время перерыва надо в тишине, в специальных «тихих» комнатах отдыха.

Современный человек труда – личность свободная и творческая. Труд есть жизненной потребностью каждого человека. Важным является то, чтобы он был основой его духовного становления и развития. Достичь этого как можно скорее помогают человеку естественные стимуляторы работоспособности: свежий воздух, водные процедуры, здоровые продукты питания и напитки.

В силу сказанного человек, прекративший работу, оказывается нередко не в лучшем, а в худшем положении. Установившийся годами динамический стереотип труда и отдыха нарушается, жизнь приобретает беспорядочный характер, сопровождаясь бессонницей, беспричинной утомляемостью, повышенной нервной раздражительностью. Врачам и работникам органов социального обеспечения известно немало случаев, когда здоровье человека после прекращения трудовой деятельности ухудшается, падает моральный дух, снижается продолжительность жизни.

**Ващенко О.М.**

Педагогічний інститут Київського  
університету імені Бориса Грінченка

### **ПРОГРАМА «АБЕТКА ХАРЧУВАННЯ» ЯК СКЛАДОВА ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ВЧИТЕЛЯ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ**

Україна не стоїть осторонь сучасних тенденцій модернізації систем освіти розвинених країн світу щодо формування в дітей та молоді потреби бути здоровими. Реалізація цих тенденцій здійснюється через виконання мети та завдань Концепції «Нова українська школа» та нового Державного стандарту початкової освіти. Так, стандарт ґрунтується на певних принципах, серед яких особливе місце займає принцип «Здоров'я». Цей принцип має на меті «формування здорового способу життя і створення умов для фізичного і психоемоційного розвитку, що надзвичайно важливо для дітей молодшого шкільного віку [3, с. 24].

Складовою здорового способу життя молодших школярів є збалансоване та раціональне харчування, навичками якого вони мають можливість оволодіти під час навчання в початковій школі.

Загальновідомо, що харчування – основа життя. Всі процеси, які відбуваються в організмі – енергетичні, пластичні, каталітичні, обмін речовин в цілому, структура і функції клітини, тканин і органів – забезпечуються різноманітними компонентами харчових речовин, що надходять до організму. Наприклад, для здійснення любого виду діяльності – фізичної, розумової, навіть для підтримання основних фізіологічних функцій під час сну (серцебиття, дихання, підтримання на

постійному рівні температури тіла) – організм потребує постійного надходження енергії. Енергія в організмі звільнюється внаслідок безперервних процесів окислення вуглеводів, жирів та білків, які надходять до організму з їжею. Харчування є визначальним щодо забезпечення росту та розвитку дитячого організму, його працездатності, пристосування до впливу шкідливих факторів зовнішнього середовища.

Харчування, забезпечуючи життєдіяльність організму, може виступати як зміцнюючим, так і, в деяких випадках, руйнівним фактором. Для того, щоб воно стало зміцнювальним фактором, харчування має бути повноцінним, тобто раціональним. Під раціональним харчуванням розуміють правильно організоване та своєчасне забезпечення організму їжею, що містить оптимальну кількість і співвідношення поживних речовин, потрібних для його розвитку та функціонування. Раціональне харчування є однією з основних складових здорового способу життя та одним із важливих чинників продовження активного періоду життєдіяльності [2, с. 15].

Набуття навичок раціонального харчування для дітей молодшого шкільного віку є доцільним і необхідним, оскільки науковці доводять, що «організація харчування в багатьох сім'ях незадовільна: 40% дітей вживають переважно смажену їжу, 29% дітей практикують часті перекуси, 25% регулярно вживають «вуличну» їжу (готується та продається на вулиці без дотримання необхідних гігієнічних норм). Значна частина дітей в недостатній кількості отримує необхідні для нормального розвитку продукти харчування (м'ясо тварин та птахів, рибу; овочі та фрукти; крупи та бобові; молочні продукти) та отримує надлишок вуглеводів (картопля, макарони, солодоці); недостатньо вживають рибу 70% дітей, м'ясо – 38%, яйця – 22%. Лише 40% дітей регулярно отримують молоко як окремий напій, в цей же час – 40% дітей вживає за день більше 2 чашок чорного чаю» [5].

Науковці також вважають, що «в українських школярів спостерігається зниження резистентності та адаптаційно-компенсаторних резервів організму, зростання захворюваності за рахунок аліментарнозалежної патології. Одним із найвагоміших чинників, які забезпечують оптимальний фізичний та психомоторний розвиток дитини, достатній рівень імунітету, опір організму до дії шкідливих чинників довкілля, профілактику соматичних аліментарнозалежних захворювань та порушень когнітивних функцій, є раціональне харчування» [4, с. 3].

Зауважується, що гострота цієї проблеми саме для здоров'я дітей пояснюється не лише соціально-економічними умовами, а й відносно низьким рівнем популяризації профілактичних заходів, одним з яких є дотримання вимог раціонального харчування.

Саме тому, доцільним є використання в початковій школі варіативної програми та навчально-методичного комплексу «Абетка харчування», спрямованих на формування в молодших школярів здоров'язбережувальних навичок раціонального та збалансованого

харчування. Так, навчально-методичний комплект складається з інформаційно-методичних матеріалів для вчителя, сучасних яскравих робочих зошитів та дидактичних матеріалів для учнів 1-4 класів [1, с. 9].

Програма «Абетка харчування» передбачає варіативність способів її реалізації: на уроках, у рамках факультативної та позакласної виховної роботи, на групі продовженого дня. Мета програми – формування в молодших школярів первинних знань та навичок з основ здорового харчування як способу збереження і зміцнення здоров'я. Її основними завданнями є:

1. Сформувати в учнів уявлення про: основи раціонального та збалансованого харчування; правила здорового харчування; режим харчування; добовий раціон харчування; практичні аспекти впливу харчування на стан здоров'я дитини; властивості окремих груп харчових продуктів та їх значення для зміцнення здоров'я; сезонне збалансоване харчування; необхідність поєднання смаку, кольору та оформлення страв.

2. Навчити учнів: аналізувати своє харчування; складати особистий раціон харчування; обирати групи продуктів, корисних для здоров'я; обґрунтовано, на підставі особистої переконаності, пропагувати принципи здорового харчування; виконувати правила поведінки за столом; свідомо ставитися до власного здоров'я та дотримуватися вимог раціонального та збалансованого харчування як складової здорового способу життя.

Важливо зазначити, що використання інформаційно-методичних матеріалів вчителями початкової школи програми «Абетка харчування», які відповідають структурі робочих зошитів для учнів, є головними чинниками, що сприятимуть забезпеченню успішного досягнення навчальної мети – гармонійному сприйняттю інформації, розумінню та бажанню дотримуватися принципів раціонального харчування у повсякденному житті.

Отже, як складова здоров'язбережувальної діяльності вчителя початкової школи, програма «Абетка харчування» враховує психофізіологічні особливості розвитку дітей молодшого шкільного віку, розвиває асоціативне мислення, надає знання щодо харчових традицій та культури харчування українців, сприяє формуванню умінь і навичок здорового способу життя та здорового харчування.

#### Література

1. Ващенко О. Абетка харчування. Інтегрований курс // Початкова освіта. – 2010. – № 2. – С. 9-10.
2. Гаубер-Швенк Г. Харчування: dtv-Atlas: Пер. з нім. / Г. Гаубер-Швенк, М. Швенк. – К.: Знання-Прес, 2004. – 183 с.
3. Нова українська школа: поради для вчителя / за заг. ред. Н.М. Бібік. – К.: ТОВ «Видавничий дім «Плеяди», 2017. – 206 с.
4. Шадрін О. Наші діти не доїдають м'яса, риби, молока (про негативні тенденції харчування сучасних школярів) // Здоров'я і довголіття. – 2010. – № 24. – С. 3.
5. Шкіряк-Нижник З.А. Якими зростають наші молодші школярі [Електронний ресурс]. – 2008. – Режим доступу до ресурсу: [http://http://prosvitjany.org.ua/index.php?option=com\\_content&view=article&id=308](http://http://prosvitjany.org.ua/index.php?option=com_content&view=article&id=308).

*Наукове видання*

## **ПЕДАГОГІКА ЗДОРОВ'Я**

Збірник наукових праць  
IX Всеукраїнської науково-практичної конференції

27-28 вересня 2019 року

Відповідальність за наукову достовірність матеріалів  
та відсутність плагіату несуть автори

Статті видано в авторській редакції та за кошти авторів

Формат 60x84/16. Папір офсетний. Гарнітура Times ET.  
Умов. друк. арк. 22,79. Наклад 200 прим. Замов. № 0125/3-20.

Надруковано з готових оригінал-макетів у друкарні ФОП Петров В. В.  
Єдиний державний реєстр юридичних осіб та фізичних осіб-підприємців.  
Запис № 240000000106167 від 08.01.2009 р.  
61144, м. Харків, вул. Гв.Широнінців, 79в, к. 137, тел. (057) 78-17-137.  
e-mail: bookfabrik@mail.ua