

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 Олексійович, 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

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

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

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

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

РОЗДІЛ II. АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ КОРЕКЦІЙНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ІНКЛЮЗИВНОЇ ОСВІТИ

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

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

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

Комплексные биофизические воздействия потенциальных родителей на всех этапах репродуктивного процесса способствуют созданию здорового ребенка, в соответствии с их замыслом.

С 2011 г. по 2017 г. «Репродуктивный метод биофизического воздействия» был опробован десятью супружескими парами

Все десять пар дали положительную оценку репродуктивному методу и сделали выводы о том, что их замыслы по созданию своих детей частично реализованы.

Недостаточно исследованные, в настоящее время, возможности головного мозга человека не должны препятствовать изучению влияния биофизического воздействия на репродуктивные процессы. Вопрос времени - научное обоснование объективно существующих технологий приносящих положительные результаты. Данная тематика имеет огромное значение для развития генофонда нации и человечества. Биофизическое воздействие на репродуктивные процессы - перспективное направление мировой науки.

Литература

1. Горчаков В.Ю. Практическая валеология. - К.: КПИ им. И. Сикорского, 2017. - 218 с.
2. Бреслер С.Е. Введение в молекулярную биологию. - М.-Л.: Академия наук СССР, -1963. -520 с.
3. Тельцов Л.П., Степочкин А.А., Музыка И.Г. Биология развития и законы индивидуального развития человека и животных. - Саранск: МГУ, 2010. - 92 с.

Романенко Л.В.

Київський університет імені Бориса Грінченка

ЗДОРОВ'ЗБЕРЕЖУВАЛЬНА ДІЯЛЬНІСТЬ ВЧИТЕЛЯ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ ЯК НАУКОВА ПРОБЛЕМА

Навчити дітей берегти та зміцнювати своє здоров'я – найважливіша функція шкільної освіти. На законодавчому рівні вона визначена законами України: «Про фізичну культуру та спорт», «Про охорону здоров'я», «Про освіту», «Про загальну середню освіту», Державною національною програмою «Освіта» (Україна XXI століття), Національною Доктриною розвитку освіти України в XXI столітті. У Законі України «Про загальну середню освіту» одним із головних завдань кожного загальноосвітнього навчального закладу визначено виховання свідомого ставлення до свого здоров'я та здоров'я оточуючих як найбільшій соціальної цінності, формування гігієнічних навичок і засад здорового способу життя, збереження і зміцнення фізичного і психічного здоров'я учнів. На сучасну початкову школу покладається завдання виховання компетентної особистості, яка не тільки володіє знаннями в галузі збереження і зміцнення здоров'я, а й уміє застосовувати їх у житті, адекватно діяти у

різних ситуаціях, адаптуватися до складних соціальних умов, долати життєві труднощі, підтримувати своє здоров'я на належному рівні.

Проблема збереження та зміцнення здоров'я учня широко висвітлюється у працях багатьох науковців: Н. Бібік, Ю. Бойчука, М. Віленського, Б. Долинського, О. Ващенко, О. Газмана, В. Клімової, С. Кондратюк, В. Петленко, С. Свириденко, Т. Сущенко та ін. До питання здоров'язбережувального виховання молодших школярів зверталися В. Горащук, О. Дубогай, З. Малькова, Л. Романенко, В. Шахненко та ін.

Процес формування свідомого ставлення до власного здоров'я потребує обов'язкового поєднання інформаційного та мотиваційного компонентів із практичною діяльністю учнів, що сприятиме оволодінню дітьми необхідними, відповідно до віку, знаннями про здоров'я, здоровий спосіб життя, здоров'язбережувальними вміннями і навичками. Діяльність учителя повинна бути орієнтована на формування в дітей стійкої позиції, що передбачає визначення цінності здоров'я, почуття відповідальності за збереження й зміцнення власного здоров'я, поглиблення знань, умінь та навичок, пов'язаних з усіма складовими здоров'я (фізична, соціальна, психічна, духовна). Формування в учнів компетентного ставлення до власного здоров'я неможливе без реалізації всіх складових здоров'я.

У фізкультурно-оздоровчій практиці сучасної школи використовується широкий спектр здоров'язбережувальних технологій: фізкультурно-оздоровчі, профілактично-лікувальні, терапевтичного спрямування, які застосовуються в освітньому процесі (початкової школи; позашкілья; родині) до змісту якого залучено інформацію про здоровий спосіб життя та дієві засоби формування культури здоров'я, потреби у здоровому способу життя як основи життя і людського щастя.

Процес створення вчителями освітнього середовища, в якому застосовуються здоров'язбережувальні технології, спрямовується на:

- розвиток тіла та фізіологічних систем організму дитини, а саме, дихальної, серцево-судинної, нервової систем, опорно-рухового апарату зокрема;
- розвиток пізнавальних процесів (сенсорного та інтелектуального), психічних процесів (адекватності психічного відображення, уваги, позитивного мислення, пам'яті та ін.);
- формування психічних станів (у межах норми імпульсивності, тривожності, агресивності);
- вільний природний прояв позитивних емоцій;
- розвиток особистісних якостей (відповідальності за доручену справу, витривалості, упевненості в своїх силах, знаннях; доброзичливості, самоповаги; емоційно-вольової сфери, активності, цілеспрямованості, ціннісного ставлення до життя, здоров'я, природи, людей);
- подолання негативного ставлення до особистого здоров'я, життя, самого себе, до людей [1].

Здоров'язбережувальний освітній простір ґрунтується на інтеграції оздоровчої діяльності в освітньому процесі, розробці інтегрованих

дисциплін, збільшенні рухової активності учнів, використанні системного підходу до організації позакласної оздоровчої діяльності, роботі психологічної служби школи, удосконаленні фізичного виховання на основі реалізації індивідуального та диференційованого підходів.

Для того, щоб здійснювати діяльність спрямовану на збереження та зміцнення здоров'я дітей, вчитель початкової школи, насамперед, сам має усвідомити цінність особистого здоров'я та здоров'я учнів, відчувати себе суб'єктом здоров'язбережувальної діяльності.

Таким чином, здоров'язбережувальна професійна діяльність учителя початкової школи – це складне, поліфункціональне соціальне явище з управління процесом здоров'язбереження, що передбачає впровадження фізкультурно-оздоровчих, еколого-гігієнічних, психолого-валеологічних та інших здоров'язбережувальних методик, методів, засобів та прийомів у освітньому процесі школи, що сприяють збереженню та зміцненню здоров'я молодших школярів та спрямовані на формування в них здоров'язбережувальної компетентності[2].

Здоров'язбережувальна діяльність учителя початкової школи, забезпечується сформованістю мотивації (усвідомлення важливості здійснення здоров'язбережувальної діяльності з учнями зацікавленість цією діяльністю, бажання досягти успіху в цій діяльності); знаннями (використання особистісно-зорієнтованих технологій фізичного розвитку та здоров'язбереження, змісту, форм і методів організації здоров'язбережувальної діяльності, засобів фізичного виховання у профілактиці захворювань дітей, корекції їх фізичного стану, розвитку фізичних якостей учнів, самостійних знань школярів з метою активного відпочинку в режимі навчального дня й у вихідні дні та під час канікул); уміннями (здійснювати навчальну та оздоровчу діяльність з учнями, що віднесені за станом здоров'я до спеціальних медичних груп, надавати першу медичну допомогу, розробляти сценарії і програми оздоровчих заходів; організовувати та проводити спортивно-оздоровчі свята та змагання, організовувати позаурочні фізкультурно-оздоровчі заходи, здійснювати фізкультурно-оздоровчу діяльність у режимі навчального дня молодшого школяра, використовувати здоров'язбережувальний досвід інших педагогів); навичками (комунікативні, творчі, емпатії, проєктної та рефлексивної діяльності).

Найбільш значущими показниками раціональної організації здоров'язбережувальної діяльності вчителя початкової школи є: організація та проведення уроків на основі принципів педагогіки здоров'язбереження та використання здоров'язбережувальних технологій. Важливою складовою цієї діяльності є фізкультурно-оздоровча, яка має здійснюватися в режимі навчального дня молодшого школяра і має на меті організацію і проведення ранкової зустрічі, фізкультхвилинок, рухливих динамічних перерв, фізкульт пауз, «годин здоров'я», рухливих, спортивних та народних ігор, оздоровчих виховних заходів, що сприятимуть збереженню та зміцненню здоров'я дітей.

Отже, здоров'язбережувальна діяльність учителя в освітньому середовищі початкової школи сприяє правильному фізичному розвитку дітей, підвищенню їхньої розумової працездатності й успішності у навчанні, виховує дисциплінованість і організованість, формує здоров'язбережувальну компетентність молодшого школяра.

Література

1. Ващенко О.М. Організація і методика здоров'язбережувальної діяльності молодших школярів. Перший цикл навчання: 1-2 класи: Навч.-метод. посіб. / укл. О.М. Ващенко, Л.В. Романенко, К.А. Романенко; за заг. ред. О.М. Доукіної. – К.: Літера, 2017. – 128 с.

2. Словник основних термінів і понять з превентивного виховання / під заг. ред. докт. пед. наук, проф. Оржеховської В.М. / ТзОВ «Терно-граф», Тернопіль. – 2007. – 200 с.

Руденко І.М.

КНЗ «Черкаський обласний інститут
післядипломної освіти педагогічних працівників
Черкаської обласної ради»

ВИКОРИСТАННЯ МЕТОДІВ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ДЛЯ ПІДТРИМКИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ПРАЦІВНИКІВ ЗАКЛАДІВ ОСВІТИ

Професія педагога належить до стресогенних, яка вимагає великих психічних ресурсів, оволодіння мистецтвом саморегуляції. Виникнення стресу у педагогів пов'язано з високим соціально-емоційним напруженням, а також інформаційними перевантаженнями в процесі професійної діяльності. Поставивши понад усе інтелектуальні навантаження, учитель піддає організм постійному фізичному та психічному виснаженню. Працюючи, педагоги схильні ігнорувати накопичену напругу і втому, забуваючи потрібне правило про те, що відпочивати потрібно раніше, ніж втомився. Варто підкреслити, що стан напруги створює бар'єри у професійній діяльності педагога; наслідки блокують його комунікативну активність (порушують взаємодію з учнями і педагогічним колективом), впливають на фізичне і психічне здоров'я і в цілому на стресостійкість педагога. Крім того, стресові стани істотно знижують успішність і якість виконання роботи, збільшують ймовірність психосоматичних хвороб, а також можуть мати цілий ряд неприйнятних соціально-економічних і соціально-психологічних наслідків: зниження задоволеності професійною діяльністю, деформація особистісних якостей педагога, поява синдрому професійного вигорання.

Мета статті – здійснити опис методів саморегуляції, що сприяють гармонізації психофізичного стану та підтримці психологічного здоров'я педагога.

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