

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

**Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний
університет імені К.Д. Ушинського»**

Національний університет «Чернігівський колегіум імені Т. Г. Шевченка»

Uniwersytet Szczeciński (Polska)

University of Bucharest (Romania)

Медичний факультет

Кафедра біології і охорони здоров'я

АДАПТАЦІЙНІ МОЖЛИВОСТІ ДІТЕЙ ТА МОЛОДІ

З Б І Р Н И К Н А У К О В И Х П Р А Ц Ь

**XIV МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ,
присвяченої 205 річчю з дня заснування Державного закладу
«Південноукраїнський національний педагогічний
університет імені К. Д. Ушинського»**

15–16 вересня 2022 року

м. Одеса

Частина 2

Одеса – 2022

A. I. Bosenko

**DEPARTMENT OF BIOLOGY AND HEALTH PROTECTION –
SOURCE MEDICAL FACULTY OF USHYNSKY UNIVERSITY**

Historical information on the organization of the medical faculty of Ushynsky University is presented and the role of the Department of Biology and Health Care as the main structural unit, which formed the foundation of the faculty in the past and whose employees carried out the licensing of the specialty 222 "Medicine" in the present time, which served as the first step, is highlighted before the formation of the medical faculty.

Key words: *medical faculty, department, teachers, disciplines.*

УДК: 376:615.851.4

О. А. Балим

(Україна, м. Кривий Ріг)

**НОВІТНІ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ В СИСТЕМІ
РОБОТИ ЗАКЛАДУ ДЛЯ ДІТЕЙ З ПОРУШЕННЯМ ІНТЕЛЕКТУ ЯК
ОДИН ІЗ МЕТОДІВ РЕАЛІЗАЦІЇ ВИХОВАННЯ ЦІННІСНОГО
СТАВЛЕННЯ ДО СЕБЕ**

Стаття розкриває сутність використання новітніх здоров'язбережувальних технологій в освітньому процесі закладу. Проаналізовано вплив технологій на стан здоров'я учнів та ефективність систематичного використання здоров'язбережувальних технологій на заняттях для профілактики перевтоми в учнів, засоби підвищення ефективності навчання учнів з інтелектуальними порушеннями у формуванні рухових якостей, вмінь та навичок, що відіграють значну роль під час навчально-виховного процесу.

Ключові слова: діти з порушенням інтелекту, фізичний розвиток, рухова діяльність, корекція, новітні здоров'язберезувальні технології.

Постановка проблеми. Час змінює стандарти, стереотипи, потреби, і сьогодні школа теж потребує реформування. Колись метою школи було навчити якомога більше людей читати та писати. Зараз – це рівень початкової школи. А загальні цілі зовсім інші. У школі викладається безліч предметів, але інформаційний простір сьогодні майже безмежний (телебачення, радіо, інтернет), тому вчитель перестає бути єдиним джерелом знань. А метою сучасної школи є підготовка дітей до життя. Кожен учень має отримати під час навчання знання, що знадобляться йому в майбутньому житті.

Здійснення означеної мети можливе за умови запровадження новітніх здоров'язберігаючих педагогічних технологій.

Отже, здоров'я – єдність фізичного, психічного, духовного, соціального, інтелектуального та творчого аспектів здоров'я, а не лише відсутність хвороб або фізичних вад.

У своїх працях видатний педагог В. О. Сухомлинський видмичав, що головною причиною приблизно 85% невстигаючих учнів є поганий стан здоров'я, нездужання або захворювання. На думку великого педагога, школа та вчитель, зокрема, повинні брати активну участь у збереженні здоров'я учнів.

Учитель та вихователь, володіючи сучасними педагогічними знаннями, при постійній взаємодії з учнями, їхніми батьками, медичним працівником та шкільним психологом, повинен планувати й організовувати свою діяльність з урахуванням пріоритетів збереження та зміцнення здоров'я всіх суб'єктів педагогічного процесу.

Чому ми звертаємось сьогодні до теми здоров'язбереження у закладі освіти? Тому що здоров'я дітей – одне з основних джерел щастя, радості і повноцінного життя.

Мета статті полягає у визначенні недостатньо відповідних завдань

корекції недоліків розвитку дітей з інтелектуальними порушеннями та впровадження і використання новітніх здоров'язберезувальних технологій.

Поняття «здоров'язберігаючі технології» об'єднує в собі всі напрями діяльності загальноосвітнього закладу щодо формування, збереження та зміцнення здоров'я учнів. Під здоров'язберігаючими технологіями розуміють:

- сприятливі умови навчання дитини в закладі (відсутність стресових ситуацій, адекватність вимог, методики навчання та виховання);
- оптимальну організацію навчального процесу (відповідно до вікових, статевих, індивідуальних особливостей та гігієнічних норм);
- повноцінний та раціонально організований руховий режим.

Урок – це основна структурна одиниця навчального процесу. Урок у здоров'язберігаючих технологіях не повинен викликати в учнів погіршення здоров'я. Сучасний урок вважається інноваційним, він викликає в учнів і вчителів задоволення, стимулює цікавість, творчість. Усе це досягається різноманітними формами роботи з використанням інноваційних технологій.

Рефлексотерапія, як засіб реабілітації (вправи на нейроскакалках) – це відмінний кардіотренажер, який тренує та контролює концентрацію уваги, відмінний спосіб розвивати міжпівкульну взаємодію, вестибулярну систему. Вправи на нейроскакалках на стадії навчання і дівчата які вже не перший раз удосконалюють свої навички (рис. 1).

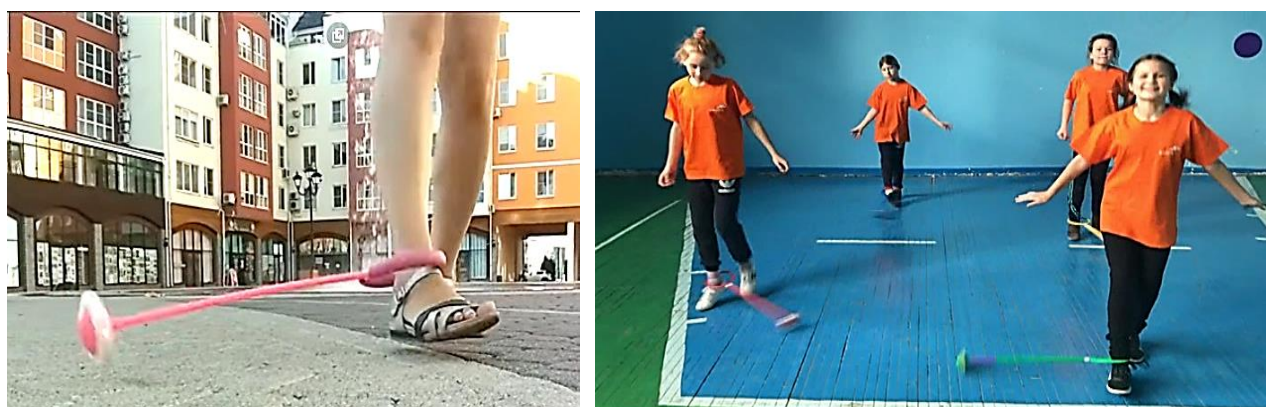


Рис. 1. Вправи на нейроскакалках на стадії навчання (зліва) і на стадії удосконалюють навички

Заняття фізичними вправами засобами «алтимат»-фризбі – це дуже динамічний і видовищний вид спорту, потребує відмінної реакції, техніки кидка і прийому, швидкості і витривалості, концентрації уваги, просторової орієнтації (рис. 2).



Рис. 2. Заняття фізичними вправами засобами «алтимат»-фризбі

Резинка для фітнесу являє собою компактну еластичну стрічку зі спеціального матеріалу у вигляді кільця. Навантаження забезпечується за рахунок опору, який виникає при розтягуванні гумки. Цей дуже простий і доступний інвентар, неймовірно функціональний і ефективний! Під час занять з фітнес-гумкою можна легко регулювати навантаження за рахунок амплітуди розтягування (рис. 3).

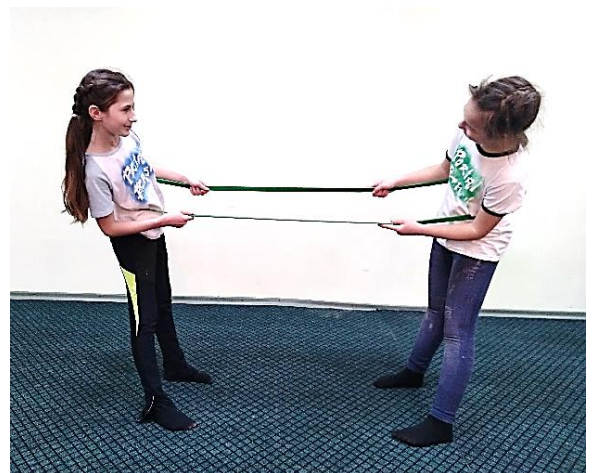


Рис. 3. Заняття з фітнес-гумкою

Крім того, цей міні-еспандер та максі-еспандер не шкодить скелетній мускулатурі і суглобово-зв'язковому апарату, тому що за кольором розподіляється навантаження за фізичними можливостями кожного учня. Гумки для фітнесу забезпечать підвищення сили і пружності м'язів, позбавлення від проблемних зон, поліпшення якості тіла, зміцнення м'язового корсету, якісну роботу над сідничними м'язами, мінімальний тиск на суглобово-зв'язковий апарат (див. рисунки).

Фітбол – гімнастика та аеробіка, одна з нетрадиційних форм роботи з дітьми. Вправи на великих м'ячах сприяє розвитку рухової координації і витривалості, покращує поставу, гармонійно зміцнює основні групи м'язів, забезпечує тренування серцево-судинної та дихальної системи (рис. 4).

Впроваджуються вправи на всіх рівнях розвитку дитини, починаючи з дошкільного віку.

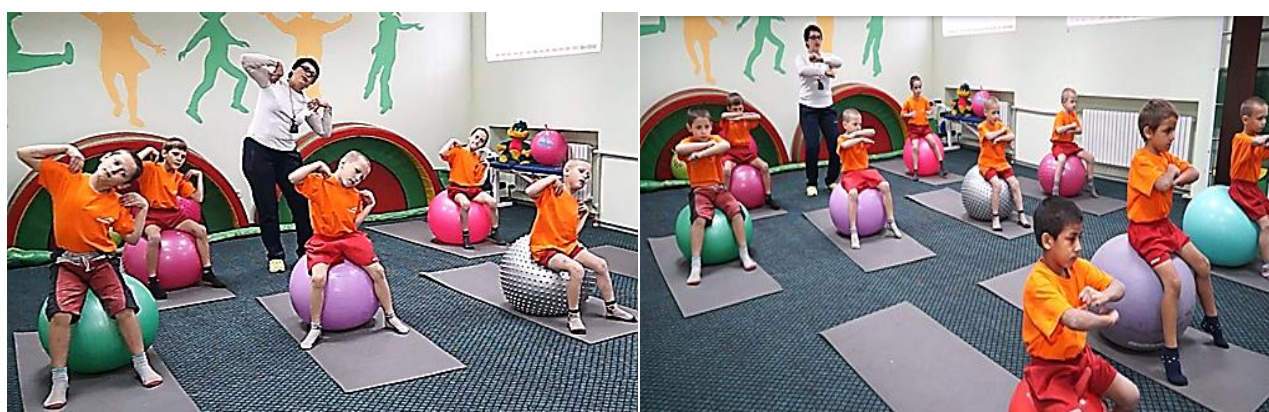


Рис. 4. Використання фітболів на уроках з фізичного виховання

Під час уроків та виховних заходів проводяться оздоровчі фізкультхвилинки, які повинні комбінувати в собі фізичні вправи для осанки, вправи для очей, рук, шиї, ніг. Фізкультхвилинки краще проводити під музичний супровід. Цей прийом допомагає зняти втомленість, відновити рівновагу учнів. Такі вправи можна надавати проводити самим учням або поєднувати з елементами ігор.

Рухливі руханки на перервах – дозволяють швидко відпочити, покращити самопочуття дітей, налаштуватись на нові звичаги в навчанні, та, звичайно ж,

об'єднати клас. Крім того, активний перепочинок у процесі навчання дозволяє вивільнити зайву енергію дітей, спрямувавши її у потрібному напрямку. Руханки необхідні для збереження здоров'я учнів, для того, щоб підняти їм настрій, зняти статичну напругу. Тому їх потрібно проводити на перервах для зняття навантаження, що буде відчутно впливати на продуктивність праці під час уроку. Доцільно варіювати різноманітні форми проведення руханок (комплекси загальнорозвиваючих вправ, ігрові завдання, нескладні ігри малої інтенсивності, танцювальні вправи з музичним супроводом і т. д.). Вправи повинні бути різноманітні, оскільки одноманітність знижує інтерес до них, а отже, їх результативність. Вправи мають добиратися таким чином, щоб протягом дня цілеспрямовано навантажувалися і розслаблялися різні групи м'язів дітей: плечового поясу, спини, тазостегнових суглобів. Необхідно включати в комплекс вправи для відпочинку очей, дихальні вправи, вправи на координацію рухів.

Висновки. Із впровадженням здоров'язбережувальних технологій для дітей з порушенням інтелекту слід враховувати навантаження на дітей в процесі їх фізичного виховання. Наявність в учнів різних недоліків в фізичному розвитку, стані здоров'я, руховій діяльності, а також відхилень у психічній, розумовій діяльності вимагає тісного контакту в роботі вчителів, вихователів та медичних працівників. За допомогою активних методів навчання діти отримують важливу для себе інформацію, що сприяє формуванню знань, умінь та навичок щодо здорового способу життя. Ми, дорослі, повинні навчити дитину робити вибір, що не зашкодить життю та здоров'ю, бо всі ми хочемо бачити дітей здоровими та успішними.

Здоров'я дітей – одне з основних джерел щастя, радості і повноцінного життя батьків, учителів, суспільства в цілому. Для України, головною проблемою, яка пов'язана з майбутнім держави, є збереження і зміцнення здоров'я дітей та учнівської молоді.

Список використаних джерел

1. Вержиховська О. М. Теорія і спеціальна методика виховання дітей з особливостями інтелектуального розвитку: Навчально-методичний посібник / О. М. Вержиховська, О. М. Бонецька, А. В. Козак. Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня Рута», 2013. 372 с.
2. Липа В. А. Основы коррекционной педагогики: учеб. пособ. Донецк: Лебидь, 2002. 327 с.
3. Сучасні здоров'язбережувальні технології: монографія / за загальною редакцією проф. Ю. Д. Бойчука. Харків: Оригінал, 2018. 724 с.
4. Фізичне виховання учнів початкових класів у позакласній роботі загальноосвітніх навчальних закладів: навч.-метод. посіб. / В. В. Івашковський, О. І. Остапенко, М. В. Тимчик; [за ред. М. Д. Зубалія]. Кіровоград: Імекс-ЛТД, 2014. 172 с.

O. A. Balym

LATEST HEALTH-SAVING TECHNOLOGIES IN THE INSTITUTIONAL SYSTEM FOR CHILDREN WITH INTELLIGENT DISABILITIES AS ONE OF THE METHODS OF SENIAG REALIAS

The article reveals the essence of the use of the latest health technologies in the educational process of the institution. The impact of technology on the health of students and the effectiveness of systematic use of health technologies in the classroom to reduce fatigue in students, to increase the effectiveness of teaching students with intellectual disabilities in the formation of motor skills, abilities and skills that play a significant role in learning. educational process.

Keywords: *children with intellectual disabilities, physical development, motor activity, correction, the latest health-saving technologies.*