

**Міністерство освіти і науки України
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Полтавський державний медичний університет
Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника
Громадська організація «Всеукраїнська асоціація фізичної медицини,
реабілітації і курортології»
National University of Science and Technology Politechnica of Bucharest
(Romania)
CITY University of London (United Kingdom)
Vilnius University (Lithuania)
Vrije Universiteit (Belgium)
Strasbourg University (France)**



**ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ТА
ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ:
РЕАЛІЇ ТА ПЕРСПЕКТИВИ**

Збірник наукових матеріалів ІХ Всеукраїнської науково-практичної
конференції з міжнародною участю

15 листопада 2023 року

Полтава 2023

ефективність, безпечність, і простота, найкращий метод самодопомоги, який нині існує. За допомогою спеціальних кульок («Їжачків») та кілець зручно масажувати пальці, що позитивно впливає на весь організм, дає змогу збільшити потенційний енергетичний рівень дитини, збагачує її знання про власне тіло, розвиває тактильні відчуття.

Література

1. Пак Чже Ву Сам собі лікар / Чже Ву Пак – К.: «Су-Джок Академія», 2019. – 156 с.

2. Рібцун Ю.В. Дошкільнятко: корекційно-розвивальна та навчально-виховна робота з дітьми з фонетико-фонематичним недорозвитком мовлення: навч.-метод. посіб. / Ю. В. Рібцун. – Київ, 2018. – 238 с.

Білокінь А.Ю., студентка
спеціальності «Фізична терапія, ерготерапія»

Горошко В.І., к.мед.н., доцент

*Національний університет «Полтавська політехніка
імені Юрія Кондратюка»*

СУЧАСНІ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ В ОСВІТІ ТА ПОПУЛЯРИЗАЦІЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Здоров'язберігуюча технологія – це система заходів, спрямованих на збереження і зміцнення фізичного, психічного, емоційного, морального і соціального здоров'я об'єкта і суб'єкта освітнього процесу. Особливу увагу в освітніх закладах оздоровлення та відпочинку було приділено організації виховної роботи, спрямованої на загартування школярів, формування в них навичок здорового способу життя, виховання у дітей почуття патріотизму, відродження національних традицій.

Здоров'язберігуючі педагогічні технології застосовуються у різноманітних видах діяльності і представлені як технології збереження і стимулювання здоров'я, динамічні паузи, рухливі і спортивні ігри, релаксація, пальчикова гімнастика, гімнастика для очей, дихальна гімнастика та гімнастика пробудження, руханка під музичний ритм, ранкова гімнастика та розтяжка перед робочим процесом.

У процесі реалізації змісту освіти навчальні заклади використовують такі групи педагогічних технологій : технології пояснювально-ілюстративного навчання, орієнтовані на реалізацію репродуктивного рівня сформованості універсальних навчальних дій, головними методами яких є пояснення в поєднанні з наочністю, адомінуючими видами діяльності – слухання і запам'ятовування. Пояснювально-ілюстративні технології обмежують можливості принципів індивідуалізації і диференціювання навчання; технології особистісно-орієнтованого навчання, які реалізуються на основі особистісно-орієнтованого підходу, використовуються з урахуванням індивідуальних

особливостей розвитку особистості, спрямовані на реалізацію продуктивного і креативного рівнів сформованості універсальних навчальних дій; технології розвивального навчання, які будуються на основі активізації навчання, мотивації учнів/студентів, включення внутрішніх механізмів особистісного розвитку, спрямовані на реалізацію креативного рівня сформованості універсальних навчальних дій, на цілісний гармонійний розвиток особистості; технології проблемного навчання, які дозволяють закріпити теоретичні знання на практиці, перейти від репродуктивного та продуктивного засвоєння змісту освіти до креативного, за якого зростають показники творчого мислення і пізнавальної активності учнів/студентів.

Серед інноваційних технологій, сутність яких полягає в оновленні змісту, методів, форм навчання і виховання, модернізації організації спільної діяльності викладача і учня/студента з метою підвищення ефективності, результативності та якості освіти, найчастіше використовуються технології розвитку критичного мислення; контекстного навчання; імітаційного навчання (акцент на активних методах навчання з урізноманітненням ролей учнів/студентів) ; модульного навчання (організація навчання «блоками» з обов'язковим контролем кожного модуля); інтерактивного навчання, навчання дією, навчання у співпраці; дистанційного навчання, використання можливостей інформаційно-комунікаційних засобів.

Здоров'язберезувальні умови організації освітнього процесу:

- Сприятливі умови навчання/виховання дитини в закладі освіти (відсутність стресу, адекватність вимог, доцільність методик навчання і виховання).
- Оптимальна організація навчального процесу (відповідно до вікових, статевих, індивідуальних особливостей і гігієнічних вимог).
- Необхідний, достатній і раціонально організований руховий режим.

Здоровий спосіб життя – це раціональне та ефективне використання власних життєвих ресурсів. Збалансований робочий час та правильні навантаження на організм.

Для компоненту здорового способу життя можна віднести емоцій стан. Щоб його покращити можна: зайнятися спортом, збалансувати харчування, покращити сон, звернути увагу на читання книг та розвиватися у фінансовій сфері. Розподілити день на періоди. Розвивати інші сфери життя такі як: психологічні, духовні та фізичні якості. Прикрасити своє життя емоційними красками.

Література

1. <https://naurok.com.ua/stattya-zdorov-yazberigayuchi-tehnologi-mogutniy-zasib-formuvannya-cinnisnogo-stavlennya-uchniv-do-vlasnogo-zdorov-ya-96996.html>.
2. <https://dduvs.in.ua/tag/populyaryzatsiya-zdorovogo-sposobu-zhyttya>