

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧІ ТЕХНОЛОГІЇ: ШЛЯХИ ДО ГАРМОНІЙНОГО РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ

Опара Надія Миколаївна

доцент, кандидат сільськогосподарських наук,

Полтавська державна аграрна академія

м. Полтава

Здоров'язберігаючі технології – це система заходів, що включає взаємозв'язок і взаємодію усіх факторів освітнього середовища, спрямованих на збереження здоров'я дитини на усіх етапах її навчання та розвитку.

Здоров'язберігаючі технології – цілісна система виховно-оздоровчих, корекційних і профілактичних заходів, які здійснюються у процесі взаємодії дитини і педагога, дитини і батьків, дитини і лікаря.

Мета цих освітніх технологій забезпечити дитині можливість збереження здоров'я, сформувати необхідні знання, уміння й навички здорового способу життя, навчити використовувати отримані знання у повсякденному житті.

До здоров'язберігаючих технологій ми відносимо:

- кольоротерапію;
- музикотерапію;
- ігротерапію;
- фітотерапію;
- пісочну терапію;
- аромотерапію;
- вітамінотерапію;
- фізіотерапію;
- релаксацію;
- психогімнастику;
- повітряні ванни;
- дихальну гімнастику;

- загартовування;
- профілактику плоскостопія;
- профілактику порушень статури;
- масаж та самомасаж;
- гімнастику пробудження.

Здоров'я як предмет здоров'язберігаючих технологій передбачає здоров'я фізичне, психічне, соціальне та етичне. Завдяки використанню здоров'язберігаючих технологій у дітей відбувається покращення пам'яті, уваги, мислення, підвищення здібностей до довільного контролю, покращення загального емоційного стану, підвищується працездатність.

Здоров'язберігаючі 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.

Задачі здоров'язберігаючих технологій:

- зберегти здоров'я дітей;
- створити умови для їх своєчасного і повноцінного розвитку;
- забезпечити кожній дитині можливість радісно і змістовно прожити період дошкільного дитинства.

Результативність освітнього процесу, формує у педагогів і батьків цілісні орієнтації. Здоров'язберігаючі педагогічні технології застосовуються у різноманітних видах діяльності і представлені як:

1. Технології збереження та стимулювання здоров'я:

- ритмопластика;
- динамічні паузи;
- рухливі та спортивні ігри;
- релаксація;
- пальчикова гімнастика;
- гімнастика для очей;

- дихальна гімнастика;
 - гімнастика, що бадьорить;
2. Технології навчання здоровому способу життя (ЗСЖ):
- ранкова гімнастика;
 - фізичні заняття;
 - самомасаж;
 - серія занять «Азбука здоров'я».
3. Корекційні технології:
- артикуляційна гімнастика;
 - технологія музичної дії;
 - казкотерапія.

Основні правила здоров'язбереження:

1. Дотримуйтесь режиму доби.
2. Звертайте більше уваги на харчування.
3. Більше рухайтесь.
4. Спіть у прохолодній кімнаті.
5. Не гасіть у собі гнів, дайте вирватися йому назовні.
6. Постійно займайтеся інтелектуальною діяльністю.
7. Проганяйте від себе смуток та хандру.
8. Адекватно реагуйте на всі прояви свого організму.
9. Намагайтеся отримувати як можна більше позитивних емоцій.
10. Бажайте собі і оточуючим тільки добра.

Принципи здоров'язберігаючої педагогіки.

1. Принцип не нанесення шкоди.
2. Принцип пріоритету діючої турботи про здоров'я учнів.
3. Принцип безперервності і приємственности.
4. Принцип суб'єкт-суб'єктивної взаємодії з учнями.
5. Принцип відповідності змісту і організації навчання віковим особливостям учнів.
6. Комплексний міждисциплінарний підхід.

7. Принцип медико-психологічної компетентності учителя.
8. Принцип гармонічного поєднання педагогічних впливів.
9. Пріоритет позитивних впливів над негативними (заборони, покарання).
10. Пріоритет активних методів навчання.
11. Принцип поєднання охоронної та тренувальної стратегій.
12. Принцип формування відповідальності учнів за своє здоров'я.
13. Принцип відтермінованого результату.
14. Принцип контролю за результатом.

Застосування у роботі здоров'язберігаючих педагогічних технологій підвищує результативність освітнього процесу, формує у педагогів і батьків цілісні орієнтації.