

ОБҐРУНТУВАННЯ ВИБОРУ ВИКОРИСТАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ

Бородіна О. С.

*к. пед. н., доцент кафедри соціально-реабілітаційних технологій
Житомирський економіко-гуманітарний інститут
Університету «Україна»*

У даний час аналіз наукових літературних джерел показує актуальність і необхідність використання здоров'язберігаючих технологій. Найчастіше використовують здоров'язберігаючі технології наступних напрямів: технології збереження і стимулювання здоров'я; технології навчання здоровому способу життя; корекційні технології.

До технологій збереження і стимулювання здоров'я належать: стретчинг (комплекс вправ, спрямований на досягнення м'язами всього тіла певної гнучкості і еластичності, на заняттях проробляється все тіло: шия, спина, руки, ноги, прес тощо); динамічні паузи (зменшують відчуття втоми під час навчальної діяльності, для цього необхідно періодично здійснювати зміну виду діяльності); рухливі і спортивні ігри; релаксація (глибоке м'язове розслаблення, що супроводжується зняттям психічної напруги); гімнастика (пальчикова, для очей (ефективна і проста допомога при перевтомі зору, допомагає впоратися із зоровою втомою і зміцнити очні м'язи), для мозку (брейн-фітнес — допомагає відпочити від «інформаційного фаст-фуду» і зберегти ясність розуму в старості, уповільнити неминучий процес когнітивного згасання і підтримувати здоров'я мозку як у фізичному, так і в розумовому сенсі), дихальна (не лише високоефективний допоміжний метод лікування легеневих захворювань, в результаті щоденних заняття допомагають зупиняти напади задухи, знімають головний біль та біль у серці, нормалізують артеріальний тиск, зміцнюють імунітет, а також підвищують розумову і фізичну працездатність)); гімнастика: динамічна, коригуюча, ортопедична тощо.

До технології навчання здоровому способу життя відносять: фізкультурні заняття; проблемно-ігрові заняття: ігротренінг, ігротерапія (різновид арт-терапії, що є психотерапевтичним методом, який базується на застосуванні рольової гри в якості однієї з найбільш інтенсивних методик впливу на особистісний розвиток); комунікативні

ігри (сприяють розвитку вміння спілкуватися, вміння співпрацювати і взаємодіяти з людьми в різноманітних життєвих ситуаціях); точковий самомасаж (направлені на активізацію біологічно активних точок, які пов'язані з внутрішніми органами і системами, наприклад: акупунктурні і ортопедичні масажні килимки) тощо.

Серед корекційних технологій розрізняють: технології музичного впливу, арт-терапія (гармонізації психічного стану через розвиток здатності самовираження і самопізнання, в основі якого є мистецтво і творчість), казко терапія (психологічний напрям, який, використовуючи метафоричні ресурси казки, дозволяє розвинути самосвідомість, удосконалювати творчі здібності, поліпшити взаємодію з навколишнім світом, побудувати особливі близькі стосунки з оточуючими, позбутися багатьох страхів і комплексів), технології впливу кольором (хромотерапія — лікувальний вплив кольору на організм, попереджує і лікує захворювання та стресові стани), психогімнастики (головним засобом комунікації є рухова експресія за допомогою засобів міміки, пантоміми), фонетична ритміка (один з прийомів роботи з формування і корекції вимовної сторони мови, розвиває почуття слуху і ритму, увагу і пам'ять, формує природну якісну вимову) тощо.

Зусилля працівників освіти сьогодні як ніколи спрямовані на оздоровлення особистості, що навчається, культивування здорового способу життя. Не випадково саме ці завдання є пріоритетними в модернізації освіти.

Вибір здоров'язберігаючих педагогічних технологій в конкретному закладі освіти залежить від: типу закладу освіти; конкретних умов навчального закладу; організації здоров'язберігаючого середовища; від програми, за якою працюють освітяни; тривалості перебування в закладі освіти; від показників здоров'я особистостей, що навчаються; професійної компетентності педагогів.