

мультимедійне) забезпечення сприятимуть успішному росту і розвитку особистості, її духовного і фізичного вдосконалення, а в подальшому багато в чому успішного життя.

Список використаних джерел

1. Волкова І.В., Марінушкіна О.Є., Покроєва Л.Д., Рябова З.В. Становлення шкіл сприяння здоров'ю. – Харків: ХОНМІБО, 2007. – 40 с.
2. Гігієнічні та соціально-психологічні аспекти моніторингу здоров'я школярів: Матеріали науково-практичної конференції // Харків: ІОЗДП АМНУ, 2006. – 226 с.
3. Гуріненко Н.О., Рибалка О.Я. Освітні здоров'язберігаючі технології – шлях до збереження здоров'я школярів // [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://dspace.pnpu.edu.ua/handle/123456789/3276>.
4. Здоров'язберігаючі технології // [Електронний ресурс.] Режим доступу: <http://www.novapedahohika.com/noloms-331-1.html>.
5. Нова українська школа: poradnik dla vchytelja / Під заг. ред. Бібік Н.М.— К.: ТОВ «Видавничий дім «Плеяди», 2017. — 206 с. – С. 14-15.
6. Поняття «здоров'язберігаючі технології» та їх класифікації [Електронний ресурс]. Режим доступу: https://school89.ucoz.ua/publ/zdorov_39_ja/ponjattja_zdorov_jazberigajuchi_tekh_nologiji_ta_jikh_klasifikaciji/25-1-0-132.

Гриньків С.М., директор,

Нагірянська загальноосвітня школа І-ІІ ступенів
Чортківський район Тернопільська область

ШЛЯХИ ВПРОВАДЖЕННЯ СИСТЕМИ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧОЇ ТА ПРОФІЛАКТИЧНОЇ РОБОТИ В ШКОЛІ ПО ЗМІЦНЕННЮ ФІЗИЧНОГО Й ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ДІЯЛЬНОСТІ ШКОЛИ СПРІЯННЯ ЗДОРОВ'Ю

Головна мета сучасного педагога - це виховати високорозвинених, культурних, здорових, творчих особистостей, але сучасна освіта, яка стоїть на порозі реформування, характеризується безліччю проблем, що негативно впливають на реалізацію зазначеного завдання: перевантаження дітей, низька якість викладання, недостатність матеріально-технічних ресурсів та основна проблема, наслідки якої важко подолати - це порушення фізичного, психічного та соціального здоров'я особистості.

Збереження і зміцнення здоров'я дітей, молоді та всього населення є найважливішим завданням держави й суспільства. Відповідно до

визначення експертів Всесвітньої організації охорони здоров'я, запропонованого ще у 1948 році, здоров'я – це стан повного фізичного, психічного та соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб та фізичних дефектів.

Наша участь з 2002 року у Міжнародному проекті -конкурсі Шкіл сприяння здоров'ю спонукала наш педагогічний колектив зробити якісно новий підхід до питання формування в дітей та підлітків позитивної мотивації на здоровий спосіб життя. Адже не секрет, що проблема здоров'я людини в наш час стає особливо актуальною.

Експеримент, який ми проводили на базі нашої школи у 2006 році за завданням Тернопільського ОКІППО «Система спортивно – оздоровчої та профілактичної роботи в школі по зміцненню фізичного та психічного здоров'я дітей та підлітків», не тільки загострив нашу увагу на проблемах, які істотно впливають на здоров'я дитини, але й дав можливість сформувати шляхи їх подолання.

Багаторічні спостереження від моменту, коли дитина переступила поріг школи і аж до її закінчення показали, що учні на початку навчання не мають твердої орієнтації на здоровий спосіб життя і тому головними завданнями педагогів на цьому етапі є такі:

- Сформувати в учнів правильне уявлення про роль здоров'я у житті, шляхи реалізації особистого потенціалу людини і на цій основі виховати ставлення до здоров'я, як важливого життєвого пріоритету.
- Сформувати в школярів стійкий інтерес до проблеми здоров'я, навчити основ здорового способу життя.

Найпершим ключовим моментом впровадження здоров'язберігаючих технологій в умовах нашого навчального закладу, як Школи сприяння

здоров'ю – є організація рухового режиму учнів, який забезпечує активний відпочинок і задовольняє потребу в рухах. Молодші школярі, особливо учні першого класу, на уроках швидко втомлюються. Відбувається внутрішнє гальмування, яке призводить до зниження уваги й працездатності дітей. Нашими вчителями розроблені комплекси фізкультхвилинки, які вони систематично проводять на кожному уроці. Кожна фізкультхвилинка має музичний супровід, у віршованій грайливій формі допомагає вчителю зняти з дітей напругу, на деякий час переключити їх увагу та налаштувати на ефективну роботу. Як показали наші дослідження і рекомендації психологів, найбільшого ефекту фізкультхвилинка досягають на 14 – 17 хвилинах від початку уроку. Вони також сприяють активному відпочинку дітей на уроці, поліпшенню їх постави, координації рухів.

Важливою складовою формування фізичного здоров'я учнів є уроки фізичної культури, заняття у спортивних секціях та участь у спортивних змаганнях. В школі працюють спортивні секції з футболу, баскетболу та легкої атлетики. Крім того при школі працює філіал Чортківської дитячо- юнацької спортивної школи, де у двох групах відточують свою футбольну майстерність хлопчики молодших та середніх класів. На уроках фізкультури вчитель не тільки працює з дітьми за програмою, але й детально пояснює значення кожної вправи та її вплив на фізичний стан дитини, вчить правильно розподіляти фізичні навантаження на опорно-руховий апарат, м'язову активність.

Велику увагу ми приділяємо системі відновлення фізичного та психічного стану дитини після занять фізкультурою та спортивних змагань. У 2010 році ми відповідно до рекомендацій психологів та спеціалістів з лікувальної фізкультури обладнали кабінет психологічного розвантаження та релаксації. Це

дає можливість дітям, особливо молодших класів, за 5 – 7 хвилин у зручних м'яких кріслах, або просто лежачи на килимі, за відповідного музичного супроводу (шум моря, спів пташок у лісі, легка спокійна мелодія), дуже швидко відновити свої фізичні сили та заспокоїти нервову систему. Як показало опитування серед дітей, особливо позитивно релаксація впливає на їх фізичний та емоційний стан. Цим ми вчимо учнів вміти і знати, як правильно дозувати свої фізичні навантаження та оцінювати їхню ефективність.

Завдяки чіткій організації та впровадженню стратегії фізичного виховання та спортивно-масової роботи, учні школи регулярно беруть участь у спортивних змаганнях, постійно стають переможцями і призерами районних та обласних змагань серед загальноосвітніх шкіл I – II ступенів.

Комплексне застосування усіх форм фізкультурно-оздоровчої роботи в режимі навчального дня позитивно впливає на динаміку розумової працездатності дитини впродовж року, семестру, робочого тижня, навчального дня. При цьому спостерігається значно більша рухова активність учнів, покращується їх фізична працездатність.

На сьогодні однією з актуальних соціально-психологічних проблем сучасної школи є забезпечення нормального розвитку особистості. У своїй роботі значну увагу ми стараємось приділяти зміцненню психічного здоров'я школярів. В.О.Сухомлинський стверджував, що «потрібно зміцнювати здоров'я людини в дитинстві, не допустити, щоб дитина вступила в юність кволою і млявою, - це означає дати їй усю повноту життєвих радощів». Шкільним психологом систематично проводиться діагностика і корекція мотиваційної сфери учнів, надаються рекомендації батькам та учителям щодо формування адекватної самооцінки в учнів, створення комфортних умов для їхнього навчання, виховання та розвитку проводяться тренінгові заняття та розвивальні ігри з окремими групами учнів, з педагогами.

Проведені моніторингові дослідження показали, що в дітей все частіше з'являються такі відхилення в поведінці:

- надмірне збудження;
- гіперактивна поведінка;
- агресивність;
- виражені гальмівні процеси;
- підвищена тривожність.

Особливо важливо в цей період надати дитині позитивних емоцій, яких вона потребує й чекає від дорослих. Ми вважаємо, що ключовою

фігурою у системі захисту психологічного здоров'я дитини в цей період має бути педагог, який найближче стоїть до дитини, а саме - класний керівник. У системі функціонування нашої школи, як Школи сприяння здоров'ю, перед класними керівниками у їх виховній роботі, у системі планування окремим пунктом стоїть організація роботи з охорони життя, здоров'я та інтересів учнів, яка включає такі напрямки:

- вивчення вікових і психофізичних особливостей учнів;
- впровадження здорового способу життя;
- турбота про охорону здоров'я й безпеку;
- дотримання санітарно-гігієнічних норм харчування;
- виховання свідомого ставлення до зміцнення свого здоров'я;
- попередження появи шкідливих звичок (паління, алкоголь, наркотики).

Все це має важливе значення для здійснення здоров'язберігаючих діяльності, дозволяє вчителю виділяти цілі, інтереси, потреби учнів, правильно проводити аналіз того, що відбувається у сфері життєдіяльності дитини. Визначальним аспектом роботи наших вчителів, психолога, медика щодо здійснення здоров'язберігаючої діяльності є постійний аналіз, осмислення, експертиза власних дій та станів, тобто рефлексія діяльності.

Варто зазначити, що дуже важливо виробити ставлення вчителя, батьків, учнів до здоров'я як головної якості особистості, складової частини і культури кожної людини. Без сучасного наукового розуміння здоров'я і знань про те, як учень повинен берегти його, не можна оптимізувати навчальний процес, використовувати гуманістичні прийоми вироблення сукупності ставлення учня до самого себе, природи, суспільства.

Список використаних джерел

1. Амосов М.М. Роздуми про здоров'я. К. Здоров'я, 1992р. – 116с.
2. Бех І.Д. Виховання особистості. К. Либідь, 2003р. – 280с.
3. Ващенко Л.С. , Бойченко Т.Є. Основи здоров'я. Книга для вчителя. К. Генеза, ЮНІСЕФ, 2005р. – 246с.
4. Гриньків С.М. Школа здоров'я. Директор школи №7 (535), лютий 2009р. с. 19 – 28.
5. Гриньків С.М. III Всеукраїнська науково-практична конференція з міжнародною участю «Освіта і здоров'я: формування здоров'я дітей та молоді в умовах навчального закладу», Суми – 2010р. - 46с.
6. Гриньків С.М. Збірник матеріалів міжобласного науково-практичного семінару «Формування здорового способу життя в умовах загальноосвітнього навчального закладу: управлінський аспект. Ужгород – 2016р. – 72с.
7. Мурашко Н.М. Здоров'я дитини – запорука здоров'я нації. Директор школи – 2002р. №34-40 , с. 3 – 7.

Зуб В.М., керівник фізичного виховання,
Кременецький медичний коледж імені Арсена
Річинського

МОДЕЛЬ ФОРМУВАННЯ ЦІННОСТЕЙ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

***Анотація.** На основі спеціальної навчальної літератури і практичного досвіду встановлено: недостатня увага приділяється комплексному системному аналізу формування у студентів цінностей здорового способу життя в умовах навчальних закладів. Визначені фактори, які формують здоровий спосіб життя.*