

Міністерство освіти і науки України  
Національний університет  
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»  
Національний університет фізичного виховання і спорту України  
Полтавський державний медичний університет  
Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка  
Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника  
ГО «Всеукраїнське об'єднання фізичних терапевтів»  
Vrije Universiteit, Belgium  
Strasbourg University, France

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

Збірник наукових матеріалів VIII Всеукраїнської науково-практичної  
Інтернет-конференції з міжнародною участю

*24 листопада 2022 року*

**PHYSICAL REHABILITATION AND HEALTHSAVING  
TECHNOLOGIES: REALITIES AND PERSPECTIVES**

Collection of materials of the VIII All-Ukrainian Scientific and Practical  
conferences with international participation

November 24, 2022

Полтава 2022

### *Література*

1. Денисенко Н. Г. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до оздоровчої роботи з молодшими школярами: автореф. дис.. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец.13.00.04 «Теорія та методика професійної освіти» / Н. Г. Денисенко. К., – 2011. – 26с.

2. Джуринский П. Б. Застосування здоров'язбережувальних та оздоровчорозвивальних технологій на когнитивно-збагачувальному етапі підготовки майбутніх учителів фізичної культури / П. Б. Джуринский // Наука і освіта. – 2014. – № 10. – С.54 –59.

Перепелиця С.О., студентка  
спеціальності «Фізична терапія, ерготерапія»

Левков А.А. к.м.н., доцент

*Національний університет*

*«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

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

*Здоров'язбережувальна 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 освітянських 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'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, 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*

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