

Не дивлячись на наявність різноманітних методик збереження і поліпшення зору, матеріал з профілактики порушень зору відсутній в нині чинних програмах і навчальних посібниках з фізичного виховання. Спостерігається відсутність профілактичних заходів в режимі навчального дня школярів, де зорове навантаження особливо велике, що є недотриманням гігієнічних вимог до умов навчання учнів в сучасних загальноосвітніх установах.

Використовуючи відомі методи збереження і відновлення зору, нами розроблені програми профілактики порушень зору для учнів молодшого шкільного віку, які в комплексі фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі навчального дня дозволили б зупинити процес прогресу порушень зору на сучасному етапі

Таким чином, порушення зору частіше виникають унаслідок недостатньої тренуваності, внаслідок слабкості очних м'язів, відповідальних за узгоджені рухи, фокусування зображень на сітчасту оболонку ока. Саме від сили, або слабкості очних м'язів залежить гострота зору, тому їх необхідно тренувати, щоб попередити виникнення порушень зору. Дуже важливо дотримуватись гігієнічних вимог, займатися оздоровленням і загартовуванням організму, щоб зберегти зір.

Отже, в цілях профілактики порушень зору в процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності молодших школярів необхідно: включати релаксаційні вправи для зняття зорової навантаження у фізкультхвилинках на початку уроків, використовувати спеціальні вправи для тренування окорухових і акомодативних м'язів у фізкультхвилинках в середині уроків. Використовувати спеціальні зорові ігри для вдосконалення зорових функцій в групах продовженого дня.

#### Література

1. Аветисов Э.С., Ливадо Е.И., Курпан Ю.И. Физкультура при близорукости. – М.: Советский спорт, 1993. – 80 с.
2. Сухиненко И.В. Физическое воспитание детей с миопией средней степени в условиях общеобразовательной школы: Автореф.дис. ... канд. пед. наук. – М., 1980. – 22 с.
3. Утехин Ю.А. Гимнастика „Зоркость“. //Искусство быть здоровым. – М.: 1984. – С.313-320.
4. Аветисов Э.С., Мац К.А. Метод тренировки цилиарной мышцы при ослабленной аккомодации // Материалы научной конференции по вопросам профилактики, патогенеза и лечения заболеваний органа зрения у детей. – М.: 1971. – С. 60-65.

### **ОРГАНІЗАЦІЙНО-ПЕДАГОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я ШКОЛЯРІВ У НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОМУ ПРОЦЕСІ**

*Гресь О.В.  
Управління освіти Московського району Харківської міської ради*

Пріоритетним завданням сучасної школи є забезпечення збереження здоров'я особистості у процесі навчання.

Власне самому процесу навчання притаманний ряд чинників, що пов'язані з ризиком здоров'я школярів (невідповідність змісту, форм і ме-

тодів освіти віковим та індивідуальним потребам учнів; інформаційне перенасичення й нерациональна організація навчального процесу; авторитарність учителя, його неповажане, упереджене ставлення до учня; відсутність у багатьох учасників педагогічного процесу мотивації здоров'я та здорового способу життя тощо).

Урахування вище зазначених чинників зумовлює цілеспрямовану організацію здоров'язберігаючого навчально-виховного процесу, тобто такого процесу, який не наносить прямої або опосередкованої шкоди здоров'ю учнів, створює безпечні й комфортні умови перебування дітей у школі, забезпечує індивідуальну траєкторію навчання й виховання дитини, запобігання стресів, перевантаження, втоми вихованців.

Збереження здоров'я школярів охоплює всі сфери життєдіяльності школи та має здійснюватися в таких основних напрямках: медичному (забезпечення санітарно-гігієнічних умов освітнього процесу, профілактика й корегування здоров'я учнів); психологічному (психологічна підтримка й супроводження розвитку дитини); педагогічному (захист і підтримка здоров'я дітей засобами як навчальної, так і позанавчальної діяльності).

Ефективність діяльності із збереження здоров'я дітей передбачає трансформацію педагогічної самосвідомості, пов'язану зі змінами у ставленні вчителя до навчально-виховного процесу як засобу підтримки й зміцнення здоров'я учнів, з усвідомленням власного впливу на здоров'я вихованців і здійсненням діяльності з позиції здоров'язбереження учнів.

## **ЛІКУВАННЯ І МУЗИКОТЕРАПІЯ**

*Гриньова В.С.*

*Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка*

Звуки музики допомагають людям при лікуванні різних захворювань. Одним з перших, хто пояснив лікувальний ефект музики був Піфагор. Він стверджував, що музика підкоряється вищому закону (математиці) і відновлює в організмі людини гармонію. А давньогрецький лікар Гіппократ лікував музикою безсоння та епілепсію. Пізніше вчені зробили висновки, що музика може знімати втому й заряджати людину енергією, позитивно впливати на систему кровообігу та дихання.

Вчені стверджують, що спів може лікувати хвороби. У стародавньому Єгипті співом хору лікували безсоння. Сьогодні фахівці радять батькам, діти яких страждають на заїкання, віддати їх на хор. Хоровий спів також допомагає тим, хто не вимовляє певні звуки. Загалом спів нормалізує фізичний стан людини. Під час цього процесу активно задіяний весь організм – активно б'ється серце, дихають легені, виконуються рухові функції. Після 5-10 хвилин власного співу покращується настрій, підвищується активність.

Застосування музики з терапевтичною метою бере свій початок з доісторичної доби, адже музика була частиною «магічних», релігійних та цілительських ритуалів. Однак першими письмовими пам'ятками, де згадується про вплив музики на людське тіло, є єгипетські папіруси, знайдені англійським археологом Пітрі у 1889 р. Ці папіруси датуються 1500-м р. до н.е. Музика в них описана як засіб, здатний зцілювати тіло, заспокоювати розум та очищувати душу; так, зокрема, вона наділяється властивістю