

критерієм відмінності зрілої особистості та особистості інфантильної є диференційована самооцінка, здатність самостійно приймати рішення. Тобто молодь буде керуватись тією системою ціннісних орієнтацій, яка сформувалась у процесі соціалізації під впливом перетворень сучасного українського суспільства.

Список використаних джерел:

1. Особливості становлення ціннісних орієнтацій у майбутніх лікарів / Н.Л. Свінцицька, Ю.М. Северин, Р.Л. Устенко [та ін.] // Технології здоров'язбережування в сучасних закладах освіти України: проблеми та перспективи: матеріали Всеукр. студ. наук-практ. конф. / за заг. ред. О.О. Момот, Ю.В. Зайцевої, Ю.В. Солохи [та ін.]. – Полтава: Сімон, 2019. – С. 104–109.
2. Свінцицька Н.Л. Формування професійної свідомості у майбутніх лікарів на кафедрі анатомії людини ВДНЗ України «Українська медична стоматологічна академія» // Н.Л. Свінцицька, О.О. Шерстюк, Я.А. Цветкова [та ін.] // Актуальні проблеми сучасної медицини: Вісник Української медичної стоматологічної академії. – Полтава, 2011. – Т. 11. – Вип. 4 (36), част. 2. – С. 178–179.
3. Свінцицька Н.Л. Робота у студентському науковому товаристві – перша ланка у процесі формування сучасного лікаря / Н.Л. Свінцицька, О.О. Шерстюк, Р.Л. Устенко [и др.] // Актуальні проблеми сучасної медицини: Вісник Української медичної стоматологічної академії. – 2015. – Т. 15, вип. 2 (50). – С. 39–42.
4. Свінцицька Н.Л. Деякі питання оптимізації навчального процесу з дисципліни «Анатомія людини» / Н.Л. Свінцицька, А.Л. Каценко, В.В. Литовка // Методика навчання природничих дисциплін у середній та вищій школі (XXVI Каришинські читання): матеріали міжнар. наук.-практ. конф., (м. Полтава, 30-31 травня 2019 р.) – Полтава, 2019. – С. 279–280.
5. Свінцицька Н.Л. Використання нетрадиційних методів навчання студентів на кафедрі анатомії людини ВДНЗ України «Українська медична стоматологічна академія» / Н.Л. Свінцицька, О.К. Солдатов // Вісник проблем біології і медицини. – 2010. – Вип. 1. – С. 215–218.
6. Українське телебачення в процесі національної ідентифікації молоді // Телевізійна й радіожурналістика [Текст] / Зб. наук.-метод. праць. – Л.: ЛНУ ім. Івана Франка, 2003. – Вип. 5. – 93 с.

ФІЗКУЛЬТХВИЛИНКИ ЯК ОЗДОРОВЧА ТЕХНОЛОГІЯ У ПОЧАТКОВІЙ ШКОЛІ

Коритько І.В.
(Полтава, Україна)

Застосування технологій оздоровлення дітей у процесі навчання дає підставу для висновку; рухи тіла (м'язів великих і дрібних), які є складовими різних фізичних вправ, сприяють формуванню рухових умінь і навичок, збереженню, зміцненню та відновленню здоров'я учнів початкової школи. Щоб зацікавити дітей рухами та спонукати до їх виконання, бажано якомога урізноманітнювати їх – тобто пропонувати не тільки ті рухи, що розвивають опорно-руховий апарат, м'язи тіла та активізують кору головного мозку через центральну нервову систему, а й ті, що впливають на функції шкіри, слизову оболонку носа, дихального горла, активізують легені, м'язи серцево-судинної системи, зорові нерви, дрібні м'язи обличчя, пальців рук і ніг. Тобто під час виконання певних рухів мають збуджуватися пропріорецептори всього тіла, всіх його частин [1].

Таким чином, можна систематизувати різні технології, що в певній послідовності застосовувалися б у ранковій, гігієнічній, лікувальній гімнастиках, на фізкультурних

заняттях, під час проведення різних видів навчально-виховних заходів. Оздоровлення учнів молодшого шкільного віку під час проведення різних форм навчання є ефективним за умов: опанування педагогами технологій, які включають рухові дії, що впливають на різні пропріорецептори та активізують у комплексі всі органи та системи організму дітей, їхні аналізатори та сприяють формуванню базових програмових умінь і навичок.

Фізкультхвилинка – це комплекс вправ, які проводяться під час занять, для підвищення працездатності учнів й вчителів зняття втоми, відпочинку організму, нервовій системі, м'язам. У запропонованих фізкультхвилинках діти стежать за рухами рук, імітують різні види рухів, вчаться орієнтуватись в просторі, що спонукає розвиток зорових функцій. Необхідною умовою є повна розкутість у рухах, вільне переміщення в кімнаті.

Фізкультхвилинка включає 3-4 вправи, добре знайомі дітям і легкі для виконання. Кожна вправа виконується 3-4 рази в середньому темпі. Фізкультхвилинки проводяться, як правило, після 20-30 хв. Роботи. Тривалість фізкультхвилинки 2-3 хвилини. Вправи мають добиратися таким чином, щоб протягом дня цілеспрямовано навантажувалися і розслаблялися різні групи м'язів дітей: плечового пояса, спини, тазостегнових суглобів. Необхідно включати в комплекс вправи для відпочинку очей, дихальні вправи, вправи на координацію рухів.

Організація фізкультурних хвилин передбачає підготовку приміщення та учнів, які для виконання вправ повинні закрити книжки, зошити і покласти їх на середину парти, розшпилити комірці. Проводити фізкультурні хвилини може черговий або фізорг. Вправи рекомендується виконувати стоячи біля парти або сидячи за партою. В першому класі необхідно проводити по дві фізкультхвилини на 10-ій і 20-ій хвилин і кожного уроку. Але якщо діти швидко стомлюються, можна провести і три фізкультхвилини протягом уроку. Доцільно збільшувати їх кількість на початку та в кінці тижня, семестру. Вони повинні бути не лише рухливими, а й цікавими і різноманітними за направленням та змістом. Такий перепочинок знімає втому, напругу з органів зору і слуху, з утомлених від письма пальців, нормалізує увагу, відновлює сили, викликає відчуття бадьорості, поліпшує настрій, підвищує працездатність. Під впливом м'язової діяльності прискорюються кровообіг та кровопостачання, поглиблюється дихання, кора головного мозку дістає заряд енергії для подальшої розумової діяльності.

Правила проведення фізкультхвилин на уроках у початкових класах

1. Проводити фізкультхвилини через кожні 15-20 хвилин уроку: в 1-му класі дві, на кожному уроці, у 2-4-х класах – по одній.

2. Виконання вправ повинно проводитись у добре провітрюваному приміщенні.

3. Вправи підбирати для розслаблення різних видів м'язів: плечового пояса, спини, тазостегнових суглобів, включати в комплекс вправ для відпочинку очей, дихальні вправи, вправи на координацію рухів.

4. Тривалість фізкультхвилин зазвичай становить 1-3 хв.

5. Зміст тексту може поєднуватися з темою заняття, його програмовим завданням.

6. Вправи для очей повинні передбачати рух очного яблука за всіма напрямками.

7. Проводити вправи, що можуть перетворити паузу на цікаву гру з елементами творчості, активізувати образне мислення дітей, наприклад порухатися як жук-сонечко, заєць, кіт тощо.

8. При підборі фізкультхвилин під віршовані тексти до конкретного уроку слід звернути увагу на наступне: перевага віддається віршам з чітким ритмом, так як під них легше виконувати різноманітні рухи.

Це сприяє підвищенню емоційного настрою дітей, викликає інтерес до рухової діяльності. Водночас у молодших школярів розвиваються почуття ритму, гнучкість, пластичність та інші фізичні якості. 4-5 елементів точкового масажу: біля носа, за вухами, над бровами. Варто запропонувати дітям вправи для зміцнення зорових м'язів,

нервів очей: подивитися праворуч, ліворуч, угору, вниз або очима простежити доріжку, якою бігають мурашки, стрибають птахи тощо. Ці вправи готують до зосередження зору на конкретних завданнях.

Фізкультхвилинку як здоров'язбережувальну технологію характеризують конкретність та чіткість мети, завдання, наявність етапів початкової діагностики, добір змісту, форм, способів її реалізації; використання сукупності заходів у певній логіці та критеріальна оцінка результатів. Важливою характеристикою здоров'язбережувальної технології є її відтворюваність.

Вчитель разом з дітьми виконує вправи, при чому формою фізкультхвилинки є рухлива сюжетна композиція. Роботу з використання фізкультхвилинки як технології оздоровлення дітей у процесі різних організацій доцільно розпочинати з визначення структури фізкультхвилинки, змісту завдань, що мають реалізовуватися в кожній із них.

Вчитель аналізує роль фізкультхвилинки як технології оздоровлення, її вплив на організм дітей, доцільність і необхідність використання в певній частині заняття. Під час проведення фізкультхвилинки дітям загадують загадки. Діти разом з педагогом розповідають вірші та потішки про рухи та здоров'я. Відповіді на загадки часто викликають у дітей сміх, що емоційно налаштовує їх на виконання складніших рухових завдань. Перед виконанням загальнорозвивальних вправ доцільні ігри на дихання для вентиляції легень і дихання крізь праву ніздрю (елементи йогівського дихання) для активізації лівої півкулі та процесу збудження центральної нервової системи.

Фізкультхвилинка сприяє розвитку психічних процесів (сенсорних та інтелектуальних), що, в свою чергу, підвищує ефективність навчання дітей. Рухи тіла доцільно періодично поєднувати з рухами пальців рук, ніг, наслідуванням елементів дій тварин, птахів, комах або явищ природи дощу, вітру. Дії рук, ніг, обличчя, тулуба дітей бажано супроводжувати музикою, розповіданням коротких віршиків. Це сприяє ефективному оздоровленню організму дітей. У кожну фізкультхвилинку заняття (комплекс загальнорозвивальних вправ) корисно вводити одну-дві вправи коригувального характеру для профілактики або корекції постави дітей.

1. Два крила лелека має,
(діти встають і ставлять руки вперед перед собою)
Ними вправно він махає,
(розводять руки і роблять змахи)
Змах уверх, а потім вниз
Спортхвилинка – не каприз
Трохи ми перепочили,
А тепер за парти сіли!
(діти помахали руками і сіли за парти)

2. Йде по стежці їжачок,
(діти крокують на місці)
Присідає на горбок!
(діти присіли)
Подивись, на ніжки встав,
(діти піднімають голівки і встають)
Й знову він закрокував!
(діти крокують)
Нагулявсь і стишив крок,
А ми продовжуємо урок!
(діти стишують крок і сідають за парти).

Правильне проведення вправ запобігає викривленню хребта, сприяє правильному формуванню його згинів та реабілітують або компенсують вади постави, зміцнюють м'язи ступень.

Отже, під час організації навчальних занять школярам необхідна рухова активність, що адаптована до функціонального стану їх організму. Фізкультхвилинка як здоров'язберігаюча технологія включає весь спектр оздоровчих, загальнозміцнювальних заходів, спрямованих на максимальне відновлення ушкоджених функцій, забезпечують розвивальний ефект без будь-якої шкоди для організму дитини та сприяє покращенню фізичного статусу кожної дитини. Фізкультхвилинка як оздоровча технологія має відповідати основним критеріям технологічності: концептуальності, системності, керованості, ефективності, відтворюваності.

Список використаних джерел:

1. Як виростити дитину здоровою : Посібник для батьків, учнів молодшого шкільного віку / Л. Молодова, Т. Бойченко, Н. Колотій та ін. – К. : Прем'єр-Медіа, 2004. – С. 6–18.
2. Денисенко Н.Ф. Оздоровчі технології – в освітній процес / Н.Ф. Денисенко // Дошкільне виховання. – 2009. – №11. – С. 7–11.

ПОПЕРЕДЖЕННЯ ПСИХОСОМАТИЧНИХ РОЗЛАДІВ ПІД ЧАС АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ ПЕРШОКУРСНИКІВ ДО НАВЧАННЯ У ВИЩИХ МЕДИЧНИХ ЗАКЛАДАХ

Корчан Н.О.

(Полтава, Україна)

*Поведінка є таким самим джерелом патології, як гени й середовище.
Неправильна поведінка людей є більш частою причиною їхніх захворювань, аніж
зовнішні дії чи слабкість природи людини.*
(М. Амосов)

Психологічна адаптація студентів-першокурсників до навчального процесу у ВУЗі включає цілий ряд аспектів, за якими стоять різні зони труднощів, з якими доводиться стикатися студентам на початковому етапі навчання у вузі [4].

Навчальна робота у вищих навчальних закладах медичного спрямування має свої особливості, порівняно з іншими вишами. До однієї з таких особливостей належить графік роботи студентів протягом дня. Зокрема, в Українській медичній стоматологічній академії перша пара починається о 9.30 ранку, а остання четверта пара закінчується об 15.55, натомість у інших навчальних закладах значно раніше. Це говорить про те, що майже весь день студент навчається, але й весь вечір і навіть вночі він продовжує займатися розумовою працею, готуючи домашнє завдання. Розумова праця вимагає менше енергетичних затрат ніж фізична. Але в даному випадку постійна, інтенсивна, можна навіть сказати не контрольована розумову праця потребує постійного зростання потреб головного мозку в кисні, якого постійно не вистачає при такому графіку життя студентів.

Ще однією особливістю навчання у вищих навчальних закладах медичного спрямування і наприклад на кафедрі анатомії людини УМСА це використання під час занять досить специфічних засобів унаочнення. А саме демонстрація на кожному занятті різних видів натуральних препаратів. Практика показує, що пізнавальний характер, наочність і унікальність даних зборів, переконує кожного в осмисленні того шляху, по якому рухається людство. Адже не даремно за народною мудрістю: «Краще один раз побачити, ніж сто разів почути». Ми повинні по-новому подивитись на людський організм і переосмислити наше ставлення до власного здоров'я [5].