



Наталія КЛІМКІНА,
кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри психології,
інклюзивної освіти, методик природничо-математичних дисциплін
і технологій ХОІППО ім.А.Назаренка

Здоров'язбережувальні технології у навчальному процесі при роботі з дітьми з особливими освітніми потребами

Питання підтримання та збереження здоров'я підрастаючого покоління є надзвичайно актуальним, бо визначатиме економічний потенціал суспільства після встановлення довготривалого миру. За умов воєнного стану наша економіка перебуває в стані дисбалансу, отож потрібно буде відбудувувати країну, підняти ВВП, зміцнювати національну валюту.

Наша країна є найбільш замінованою країною у світі і на її розчищення знадобиться багато часу, а також новітніх роботизованих технологій, до створення яких згодом буде долучене молоде покоління науковців. Окрім того, за тривалий період війни маємо збільшення кількості людей, які потребують протезувань, оскільки втратили кінцівки внаслідок бойових дій. Здорове молоде покоління згодом зможе налагодити виробництво, в основі якого будуть найновіші та найдоступніші технології, що допомагатимуть людям та дітям, які зазнали каліцтв, повернутися до різних сфер життєдіяльності.

Забезпечення умов, які позитивно впливали б на здоров'я, є досить складним, оскільки держава-агресор вдається до терористично-геноцидальних дій. В рамках геноциду також здійснюється екоцид. Територія України забруднюється речовинами, які заборонені міжнародною спільнотою у веденні війни. Оскільки на планеті Земля тривають процеси кругообігу речовин і води в природі, то лише питання часу, коли ці «суміші» зможуть досягти тих територій, які відносно чисті й знаходяться далі від території бойових дій.

Здоров'я також є найважливішою передумовою до пізнання довкілля та сприйняття себе у ньому. Бути здоровою людиною це вкрай важливо і модно сьогодні. Про що свідчать ряд прислів'їв:

1. Без здоров'я, немає щастя.
2. Люди часто хворіють, бо берегтися не вміють.
3. Хворому і мед гіркий.
4. Сміх краще лікує, ніж усі ліки.
5. Вартість здоров'я знає лише той, хто його втратив.
6. Доки здоров'я служить, людина не тужить [3, с.15].

Підтримка здоров'я є складним процесом, однак має чіткі вектори вирішення. Тож спробуємо розібратися, що може зробити сьогодні вчитель. Вважаємо, що завдання сучасної школи - наповнити життя дітей змістом та зберегти здоров'я. Окрім того, одним із важливих чинників успішності інклюзивного навчання є забезпечення належних умов для емоційного та психологічного перебування дитини з ООП у шкільному закладі. Розуміння педагогами

глибинних потреб дітей з особливими освітніми потребами дає можливість почуватися комфортно та більш ефективно навчатися. Важливо формувати позитивну мотивацію на здоровий спосіб життя як учнів, так і їх батьків, оскільки діти переймають модель поведінки у сім'ї.

Суттєве значення в системі забезпечення всебічного розвитку школярів із особливими освітніми потребами та оптимізації їх освітньої діяльності має здоровий спосіб життя та його складники, особливо – оптимальний режим рухової активності, що сприяє формуванню здоров'я та підвищенню адаптаційного потенціалу учня. У зв'язку з цим набуває актуальності питання оптимізації застосування для дітей із психосоматичними порушеннями різних здоров'язберігаючих і здоров'яформувальних освітніх технологій.



Здоров'язберігаюча технологія – це система певних заходів, які спрямовані саме на те, щоб зберегти та зміцнити фізичне, психічне, емоційне, духовне здоров'я дитини. Будь-яка освітня технологія, що має на меті зміцнення здоров'я, зниження ризику виникнення психічних чи фізичних порушень, априорі є здоров'язберігаючою.

Зважаючи на те, що у дітей з ООП спостерігаються порушення довільної регуляції рухів і недостатня координація та чіткість мимовільних рухів, найбільш страждає мо-

торику пальців рук. Відхилення в розвитку моторної сфери створюють певні труднощі в різних видах діяльності. При проведенні корекційно-розвиткових занять для розвитку дрібної моторики можна використовувати вправи із камінцями «марблс», вправи можуть варіюватися залежно від віку дитини, її розумових і моторних здібностей, а також зацікавленості в грі. У ході виконання вправ відбувається, з одного боку, рішення сенсорних завдань з урахуванням різних умінь і навичок здобувачів освіти, з іншого боку, – набуття дітьми нових знань і вмінь, які вони могли б використати в інших видах діяльності.

Баламетрику розглядають, як мультисенсорну програму тренування призначену для розвитку та корекції сенсорної сфери шляхом формування координаційних процесів рівноваги у центральній нервовій системі дитини. В основі реалізації програми лежить використання балансування як засобу для формування здатності структур мозку (синапсів) до інтегрування зорових, слухових, моторних аналізаторів і відточування фізичних рухів. У результаті включення вправ на балансувальній дошці у дітей з порушеннями психофізичного розвитку і труднощами у навчанні покращується загальна чутливість до подразників з навколишнього світу, вдосконалюються психомоторні дії, активізується міжпівкульна взаємодія.

Для профілактики та зміцнення імунної системи варто пропонувати сім'ям вживати фіточаї та коктейлі. Під час занять можна застосовувати при співпраці з дітьми з ООП фітомішечки, але обов'язково для цього попередньо потрібно знати, чи немає алергічної реакції в дитини.

Доцільно під час занять ліпити різні вироби з пластиліну, глини або з соленого тіста для розслаблення та зміцнення кистей рук дітей, які мають особливості розвитку.

Для покращення координації використовувати малювання/писання по воді фарбами, манці, піску або снігу.

Нейрогімнастика – активує природні механізми роботи мозку за допомогою фізичних вправ та розвиває взаємодію тіла й інтелекту. Під час занять відбуваються позитивні структурні зміни – удосконалюється мозкова функція, а саме: самоконтроль, рівновага та пластичність нервових процесів.

Психогімнастика (вправи, ігри, етюди, пантоміми) – це комплекс розвивальних, психопрофілактичних і психокорекційних занять у вигляді невербальних ігор, вправ та етюдів; метод групової психотерапії з використанням рухової експресії як основного засобу спілкування. Психогімнастика проводиться як з дорослими, так і з підлітками та дітьми, починаючи з трьох років. Тривалість психогімнастики визначається віковими особливостями і становить не менше 20 хв та не перевищує 1,5 год. Кількість учасників занять (груп) з психогімнастики – від 6 до 12 осіб. Психогімнастика є найбільш корисною для людей соматично ослаблених, з порушеннями поведінки та соціальної адаптації, осіб з порушеннями мовлення, парціальними затримками психічного розвитку, психосоматичними захворюваннями, легкими нервово-психічними розладами. Метою психогімнастики є зняття психофізичного напруження, подолання комунікативних бар'єрів, покращення розуміння себе та оточуючих та усвідомлення зв'язку між думками, почуттями та поведінкою. Психогімнастика дозволяє за допомогою зовнішніх проявів почуттів та емоцій (міміка, жестика, пантоміма) висловити свої переживання щодо наявних проблем, поділитися ними з іншими, змінити власне ставлення до того, що відбулося (відбувається), навчитися долати життєві труднощі [4].

Казкотерапія та книготерапія допомагає впоратися із такими проблемами як неконтрольовані спалахи агресії, почуття самотності, неприйняття себе; невміння розібратися у власних почуттях; нездатність осмислити своє життя, вибудувати ієрархію цінностей.

Дихальна гімнастика-це термін для різних дихальних практик, у яких свідомий контроль дихання впливає на психічний, емоційний та фізичний стан людини з терапевтичним ефектом [1].

Від самого народження ми оточені кольором, він супроводжує нас усюди і завжди. Колір багатогранний, як саме життя. Колірна гама завжди впливає на нашу свідомість і фізичне самопочуття, на емоції. Колір – це інструмент, за допомогою якого ми можемо отримати необхідну нам енергію. Але постійний вплив на організм одного і того ж кольору призводить до дисбалансу життєвих енергій. Кольоротерапія -це немедикаментозний метод лікування, заснований на тому, що кожна з біологічно активних зон організму реагує на один із кольорів: вплив кольором відбувається на орган зору, а через нього і через зоровий аналізатор - на нервову систему. Вплив певного кольору знімає енергетичну блокаду, яка є причиною функціонального розладу. Створення на заняттях атмосфери творчості, зацікавленості, невимушеності, експериментування, емоційного переживання, сприятиме колірному відкриттю у дітей, активізуватиме мислення. Слід розвивати вміння дітей з ООП винаходити способи колористичного рішення малюнка, створювати свої колірні комбінації, виражати себе через колір, розвивати прагнення до пізнання кольору, краси фарб у природі, мистецтві, навколишньому світі. [2].

Ці технології підвищують працездатність та навчальну мотивацію учнів, активізують пізнавальні процеси і розвивають когнітивну сферу. Крім того, вони позитивно впливають на фізичне та психічне здоров'я, сприяють збільшенню рухової активності, розвивають мовлення та дрібну моторику рук, а також покращують емоційно-вольовий стан.

Питання здоров'я визначатиме генофонд нації, і це надзвичайно важливо, оскільки в Україні – демографічна криза. Маємо виїзд молодих людей та дітей із сім'ями за кордон. Це все люди репродуктивного віку. Сьогодні рівень смертності значно перевищує рівень народжуваності на території України. Окрім того, в нашій країні спостерігаємо тенденції, що свідчать про старіння нації, як і в ряді інших європейських країн. Берегти здоров'я потрібно всім, бо особливо в часі війни воно погіршується. Здорові молоді люди зможуть народити здорових дітей, які визначать згодом майбутнє країни.

Використані джерела

1. Дихальна гімнастика URL <https://surli.cc/yisybz> (дата звернення 31.01.25 р.)
2. Кольоротерапія-ефективний засіб збереження здоров'я URL <https://surli.cc/dhswm> (дата звернення 31.01.25 р.).
3. Рассказова Є. Все в твоїх руках: вчимося контролювати емоції. Авторська програма. Летичів 2024 р.73 с.
4. Рібцун Ю. В. Психогімнастика // Енциклопедія освіти: довідково-аналітичне вид. Нац. акад. пед. наук України. – К.: Юрінком Інтер, 2021 – С. 836-837 URL <https://surli.cc/hpdpgn> (дата звернення 31.01.25 р.).