

bachelor's degree - in the field of knowledge 01 Education / Pedagogy of specialty 016 Special education]. (n.d.). *mon.gov.ua*. Retrieved from <https://mon.gov.ua/storage/app/media/vyshcha/standarty/2020/06/17/016-spetsialna-osvita-bakalavr.pdf> [in Ukrainian].; **6. Standard** of higher education of Ukraine of the second (master's) level of higher education - master's degree - in the field of knowledge 01 Education / Pedagogy of specialty 016 Special education]. (n.d.). *osvita.ua*. Retrieved from <https://osvita.ua/master/spec-master/79283/> [in Ukrainian].

Авторський внесок: Михальська С.А. – 50%, Буйняк М.Г. – 50%.

Стаття отримана 20.04.2022 р.

УДК 376-056.2/3: 613(075.8)

DOI 10.32626/2413-2578.2022-19.191-201

**Ю.А. Михальська**

[iuliiamy@gmail.com](mailto:iuliiamy@gmail.com)

<https://orcid.org/0000-0002-8378-5928>

**І.Л. Рудзевич**

[rudzevych@kpnu.edu.ua](mailto:rudzevych@kpnu.edu.ua)

<https://orcid.org/0000-0001-9165-5237>

## **ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ У НАВЧАННІ ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ**

**Відомості про авторів:** **Михальська Юлія**, кандидат психологічних наук, старший викладач кафедри психолого-медико-педагогічних основ корекційної роботи Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Кам'янець-Подільський, Україна. У колі наукових інтересів: психологія взаємовідносин медичного персоналу; психосоматичні розлади в різних вікових групах; застосування здоров'язберігаючих технологій. E-mail: [iuliiamy@gmail.com](mailto:iuliiamy@gmail.com). **Рудзевич Ірина**, кандидат психологічних наук, доцент кафедри психолого-медико-педагогічних основ корекційної роботи Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Кам'янець-Подільський, Україна. У колі наукових інтересів: проблеми педагогічної, вікової та загальної

психології. E-mail: [rudzevych@kpnu.edu.ua](mailto:rudzevych@kpnu.edu.ua)

**Contact: Yuliia Mykhalska**, Candidate of Psychological Sciences, Senior Lecturer of the Department of Psychological, Medical and Pedagogical Fundamentals of Correctional Work, Kamianets-Podilskyi Ivan Ohienko National University, Kamianets-Podilskyi, Ukraine. Research interests: psychology of medical staff relationships; psychosomatic disorders in different age groups, the use of health-preserving technologies. Email: [iuliiamy@gmail.com](mailto:iuliiamy@gmail.com) . **Rudzevych Iryna**, Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor of the Department of Psychological, Medical and Pedagogical Foundations of Correctional Work, Kamianets-Podilskyi Ivan Ohienko National University, Kamianets-Podilskyi, Ukraine. Research interests: problems of pedagogical, age and general psychology. Email: [rudzevych@kpnu.edu.ua](mailto:rudzevych@kpnu.edu.ua)

**Відомості про наявність друківаних статей на дану тематику:**  
**Михальська Ю.А.** Здоров'язберігаючі технології при роботі з дітьми із обмеженими можливостями здоров'я : Навчальний посібник / Ю.А. Михальська, А.В. Михальський, Е.О. Жигульова Кам'янець-Подільський: Видавець Ковальчук О.В., 2020. 228с. **Михальська Ю.А.** Впровадження здоров'язберігаючих технологій в освітній процес в умовах інклюзії *Інновації партнерської взаємодії освіти, економіки та соціального захисту в умовах інклюзії та прагматичної реабілітації соціуму*: матеріали V міжнародної науково-практичної конференції. м. Кам'янець-Подільський: Подільський спеціальний навчально-реабілітаційний соціально-економічний коледж. 2021. С. 233-236. **Рудзевич І.Л.** Психолого-педагогічне забезпечення формування здорового способу життя у старшокласників із вадами інтелекту. *Проблеми сучасної психології: Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології Імені Г.С.Костюка НАПН України* / За ред. С.Д.Максименка, Л.А.Онуфрієвої. Вип.26 Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2014. С. 255-264.

**Михальська Ю.А., Рудзевич І.Л. Особливості застосування здоров'язберігаючих технологій у навчанні дітей з ООП.** У статті розглянуті новітні та найбільш ефективні технології здоров'язбереження, які доцільно використовувати при навчанні дітей з особливими освітніми потребами: навчання здоровому способу життя, технології збереження та стимулювання здоров'я, корекційні

технології. Відзначається, що використання здоров'язберігаючих технологій в навчанні дітей з ООП є профілактичним методом, який не дає порушенням здоров'я з часом посилюватися і відповідно не утруднювати навчальний процес. Для кращого результату здоров'язберігаючі технології повинні включати такі компоненти, як варіативність методів і форм навчання; оптимальне поєднання рухових і статичних навантажень; навчання в малих групах; використання наочності; поєднання різних форм надання інформації; створення емоційно сприятливої атмосфери; формування мотивації до навчання; культивування знань з питань здоров'я. Передбачається обов'язкове використання психолого-педагогічних прийомів, методів, підходів для вирішення виникаючих проблем із здоров'ям дітей. Тільки комплексне і системне використання цих технологій допомагає досягти вагомих результатів. Здоров'язберігаючі технології, які використовуються в навчальному процесі створюють максимально можливі умови для збереження, зміцнення і розвитку духовного, емоційного, інтелектуального, особистісного та фізичного здоров'я дітей з ООП.

**Ключові слова:** здоров'язберігаючі технології, діти з особливими освітніми потребами, здоровий спосіб життя, корекційні технології, навчання, технології збереження та стимулювання здоров'я.

**Mykhalska Y.A., Rudzevych I.L. Features of the use of health-preserving technologies in the learning process of children with SEN.** The article considers the latest and most effective health-preserving technologies that should be used in teaching children with special educational needs: teaching a healthy lifestyle (game therapy, communication games, self-massage), technologies for maintaining and promoting health (rhythmic plastic surgery, eye gymnastics, relaxation, moving and sports games, breathing gymnastics, dynamic pauses, articulation gymnastics), correctional technologies (art therapy, fairy tale therapy, color therapy, psychogymnastics, phonetic rhythmic). It is noted that the use of health technologies in the education of children with SEN is a preventive method that prevents health problems from worsening over time and therefore does not complicate the learning process. For best results, health technologies in education should include components such as the optimal level of difficulty, variability of methods and forms of learning; optimal combination of motor and static loads; learning in small groups; use of clarity; combination of different forms of providing information; creating an emotionally favorable atmosphere; formation of motivation to study; cultivating students' knowledge of health. The use of health-preserving

technologies in the learning process allows to make a comprehensive assessment of living conditions, preserve the physical and mental potential of young people, develop a higher level of health and healthy lifestyle skills, monitor individual development indicators, predict possible health changes and conduct appropriate measures to improve the quality of life of the subjects of the educational environment. It is established that the introduction of innovative health-preserving technologies in training gives a positive result. It is mandatory to use psychological and pedagogical techniques, methods, approaches to solve emerging problems with children's health, but only a comprehensive and systematic use of these technologies helps to achieve significant results. Health-preserving technologies used in the educational process create the maximum possible conditions for maintaining, strengthening and developing the spiritual, emotional, intellectual, personal and physical health of children with SEN. It is established that the current state of health of the Ukrainian population actualizes the problem of introduction of health-preserving technologies, formation of valeological type of consciousness of the younger generation.

**Key words:** health-preserving technologies, children with special educational needs, healthy lifestyle, correctional technologies, education, technologies of preservation and promotion of health.

**Постановка проблеми.** Проблема охорони і зміцнення здоров'я дітей, створення оптимальних умов для їх росту і розвитку є актуальною і дуже значущою в останні десятиліття. На сьогоднішній день дітей, які потребують корекції фізичного та (або) інтелектуального розвитку, в Україні понад 1 млн., що становить 12% від загальної чисельності дітей у країні [3].

Для успішного здійснення навчального процесу організація освіти повинна бути направлена на різноманітні проблеми розвитку дитини, передбачати комплексну медико-педагогічну, фізичну, соціальну абілітацію дітей упродовж усього періоду їхнього навчання. Водночас, специфіка навчальної діяльності дітей з особливими освітніми потребами (надалі – ООП) вимагає внесення суттєвих корективів до змісту, структури та організації навчальної та корекційно-виховної роботи. Тільки при забезпеченні вірно підбраного плану навчально-виховного процесу може бути досягнутий максимально оптимальний рівень розвитку дітей з особливими освітніми потребами.

З огляду на збільшення кількості народжень дітей з порушеннями розвитку набуває актуальності завдання збереження, відновлення та профілактика ймовірних ускладнень здоров'я дітей і відповідно об'єктом особливої уваги державної політики України є діти з особливими освітніми потребами [3].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Проблемами здоров'язбереження населення, а також вивченням факторів ризику, що впливають на стан здоров'я займалися О. Ціборовський, В. Корнацький, Н. Коцур, В. Грищенко, В. Белова та ін. У працях таких науковців, як В. Машиністов, М. Гребняк, О. Дмитренко відмічені фактори ризику для здоров'я дитячого населення [5].

Слід зазначити, що питанням впровадження здоров'язбережувальних технологій в професійній діяльності фахівців різних напрямків привертає увагу багатьох науковців таких, як Т. Авельцева, Т. Басюк, О. Безпалько, Ю. Бойчука, Т. Журавель, Н. Зімівець, Т. Лях, В. Молочного, С. Омельченко, Г. Радчук, А. Сущенко, Л. Сущенко, О. Тиунова, С. Харченко та ін. Однак, проблема вимагає постійного розвитку, особливо в аспектах поєднання навчання та зміцнення здоров'я саме у дітей з особливими освітніми потребами [5].

Питання здоров'язбереження знайшло своє втілення і у працях класиків педагогіки. Наприклад, збереження здоров'я юного покоління посідало чільне місце в педагогічній діяльності А. Макаренка. Формулюючи мету виховання, він виділив три основні завдання освіти: виростити дитину здоровою, сформувати в неї вміння працювати, сприяти її моральному становленню. У своїх працях видатний педагог приділяв значну увагу питанням режиму навчання і праці, особистої гігієни, санітарно-гігієнічним аспектам трудового виховання, психогігієни тощо [2].

На думку К. Аверіної, наявність у педагога рис, які негативно можуть вплинути на їх ставлення до будь-яких технологій здоров'язбереження, може вплинути на результат їх підготовки до виховання в дітей навичок саме такого способу життя [5]. Тому особливо важливим є питання застосування здоров'язберігаючих технологій в роботі педагога, безпосередньо в навчальному процесі.

Після проведеного аналізу О. Нагорна, зробила висновки, що впровадження в навчально-виховний процес здоров'язберігаючих технологій є необхідною умовою для покращення здоров'я дітей із порушеннями психофізичного розвитку [4].

Аналіз наукових праць засвідчує важливість застосування здоров'язберігаючих технологій у навчанні дітей з особливими освітніми потребами. З огляду на це постає питання вибору та розробки ефективних технологій здоров'язбереження, які доцільно використовувати при навчанні дітей з ООП.

**Мета статті.** Метою статті є проведення теоретичного аналізу для визначення оптимальних здоров'язберігаючих технологій, які найдоцільніше застосовувати у навчанні дітей з особливими освітніми потребами.

**Виклад основного матеріалу.** За даними Міністерства охорони здоров'я України сьогодні кожна 5 дитина народжується із змінами в стані здоров'я. У 90% школярів діагностуються різні порушення. Тому питання включення в освітній процес здоров'язберігаючих технологій для збереження та зміцнення здоров'я дітей набуває актуальності. З метою формування відповідних умов для навчання дітей варто використовувати технології здоров'язбереження, різноманітні методи профілактики перевтоми, підвищення психоемоційної та рухової активності з врахуванням їх індивідуальних і вікових особливостей [5].

Для кращого результату здоров'язберігаючі технології в навчанні повинні включати такі компоненти:

- оптимальний рівень трудності, варіативності методів і форм навчання;
- оптимальне поєднання рухових і статичних навантажень;
- навчання в малих групах;
- використання наочності;
- поєднання різних форм надання інформації;
- створення емоційно сприятливої атмосфери;
- формування мотивації до навчання;
- культивування знань в учнів з питань здоров'я.

Протягом останніх років особливу актуальність набуває розробка і реалізація комплексних оздоровчо-профілактичних заходів, спрямованих на зниження рівня захворюваності, функціональної напруженості дітей, зростає роль рухової активності у навчально-виховному процесі.

Впровадження здоров'язберігаючих технологій у процес навчання і виховання дітей з особливими освітніми потребами особливо важливе. Дослідники відмічають, що тільки 10 % дітей приходять навчатися абсолютно здоровими, в той час, як у більшості виявляються різноманітні порушення стану здоров'я [3].

При виборі методів здоров'язбереження для дітей з ООП потрібно враховувати особливості їх розвитку: більш пізній розвиток всіх психічних функцій: сприйняття, уваги, пам'яті, мислення, мовлення; емоційну незрілість; деякі труднощі управління своєю поведінкою; труднощі соціальної адаптації; низький темп роботи і недостатня продуктивність діяльності в цілому.

Так наприклад, для дітей з інтелектуальними порушеннями зміст організації психолого-педагогічної діяльності зі збереження, зміцнення й відновлення здоров'я має бути спрямований на формування фізичного, психічного, соціального та духовного здоров'я особистості. При цьому потрібна взаємодія медичного, психологічного та педагогічного напрямів забезпечення дієвості здоров'язберігаючих та здоров'яформуючих технологій закладу освіти [1]. Вибір здоров'язберігаючих технологій залежить від програми, за якою працює навчальний заклад та від самих педагогів.

Найбільш ефективними є наступні методи: рухливі і спортивні ігри (проводяться під час занять фізкультурою, на прогулянці, підбираються відповідно до віку дитини, місця і часу їх проведення); дихальна гімнастика (застосовується в різних формах фізкультурно-оздоровчої роботи, при її проведенні необхідно забезпечити провітрювання приміщення, педагогові дати дітям інструкції про обов'язкову гігієну порожнини носа перед проведенням процедури); артикуляційна гімнастика (проводиться робота з розвитку мовлення, лічилки, ритмічні вірші, усні перекази, хорові повторення, які використовуються на уроках не лише для психологічного і естетичного розвитку, але і для зняття емоційної напруги); релаксація (проводиться під час інтелектуальних занять для зняття напруги або підготовки дітей до сприйняття великого блоку нової інформації у вигляді прослуховування спокійної музики, звуків природи, міні-аутотренінгу); фізкультхвилинка (проводиться з урахування стомлюваності дітей і може бути у вигляді дихальної гімнастики, гімнастики для очей, легких фізичних вправ тривалістю 2-3 хвилини); зміна видів діяльності (чергуються різні види діяльності на уроці: усна робота, письмова, ігрові моменти і ін.); розвиток дрібної моторики (доцільно поєднувати вправи по розвитку дрібної моторики з власне мовленнєвими вправами); гімнастика для очей (проводиться щодня по 3-5 хв. в будь-який вільний час в залежності від інтенсивності зорового навантаження); бесіди про здоров'я (проводяться на уроках, коли у тій або іншій формі зачіпаються питання, що стосуються здоров'я і

здорового способу життя, у вигляді моделювання ситуацій, які пов'язані із здоров'ям та безпекою); корекційно-розвиткова робота (проводиться у вигляді казкотерапії, анімалотерапії, театралізації, ізотерапії) [3].

Щодо використання здоров'язберігаючих технологій для дітей з порушенням зору, то оптимальним є застосування гімнастики для очей. Це найбільш доступний методом профілактики порушення зору та можливість благоприємно впливати на порушений зір, в результаті чого регулярні вправи для очей призупинять падіння зору.

Для підтримки, відновлення і поліпшення зору дітям можна запропонувати виконати одну або кілька вправ: «Шторки» - потрібно швидко і легко кліпати 2 хвилини; «Дивимося у вікно» - потрібно зробимо точку з пластиліну і приліпити на скло, вибрати за вікном далекий об'єкт, кілька секунд дивитися вдалину, потім перевести погляд на точку; «Великі очі» - потрібно сидіти прямо, міцно заплющивши очі на 5 сек., потім широко відкрити їх, повторити 8-10 разів; «Малюємо картинку» - потрібно заплющити очі на кілька хвилин і уявити щось приємне [3].

При проведенні здоров'язберігаючих заходів, які використовуються на уроках розвитку мовленнєвого слуху і формування вимови з дітьми в яких є порушення слуху, варто дотримуватися наступних принципів: створити сприятливий психологічний клімат в процесі навчання, дотримуватися динамізації робочої пози дітей у процесі заняття, необхідно, щоб дитина за час заняття кілька разів переходила з положення «сидячи» в положення «стоячи», спеціальний постійний контроль за дозуванням зорових навантажень і станом зору таких дітей. Велике значення в попередженні перевтоми в дітей з порушенням слуху на заняттях належить фізкультхвилинкам. Час проведення фізкультхвилинки, можна змінювати, але в будь-якому випадку їх слід проводити при перших ознаках втоми у дітей.

У практичній діяльності широко використовуються наступні здоров'язберігаючі компоненти при навчанні дітей з порушенням слуху: артикуляційна гімнастика (проводяться вправи для тренування рухливості і переключення органів, відпрацювання певних положень губ, язика, правильної вимови усіх звуків); дихальна гімнастика (сприяє розвитку і зміцненню грудної клітки, на кожне заняття включається декілька вправ, у міру опанування вправами додаються нові); комплекси вправ, спрямовані на профілактику порушень зору (



виконується зорова гімнастика, можна використовувати вправи запропоновані для дітей з порушенням зору); розвиток загальної моторики (проводяться оздоровчі паузи – фізкультхвилинки, що проводяться в ігровій формі в середині заняття, поєднання мовлення з певними рухами має серйозні переваги для дітей); розвиток дрібної моторики (потрібно поєднувати вправи по розвитку дрібної моторики з власне мовленнєвими вправами); Су-джок терапія (полягає в пошуку на кисті та стопі певних зон, які є рефлекторними проєкціями внутрішніх органів, м'язів, хребта); масаж і самомасаж (повинен проводитися перед дихальною і голосовою артикуляційною гімнастикою; самомасаж виконується самою дитиною у якій спостерігаються мовленнєві порушення, вправи їй показує дорослий); релаксація (використовується для навчання дітей управлінню власним м'язовим тонусом, прийомам розслаблення різних груп м'язів, проводяться під музику, можна використовувати релаксаційні вправи по ходу заняття, якщо в дітей виникла рухова напруга або занепокоєння) [3].

Корекційна робота при ДЦП в освітніх і виховних цілях та завданнях здоров'язберігаючих педагогічних технологій має медико-соціально-педагогічну значущість. Для реалізації програми здоров'язберігаючої освіти дітей з ДЦП необхідні: організація раціонального рухового режиму дітей; безперервне контролювання стану здоров'я дітей з ДЦП; організація раціонального освітнього процесу з урахуванням форми і ступеня ДЦП, вікових та статевих особливостей дітей, а також відповідно до санітарно-гігієнічних вимог; створення сприятливого психо-емоційного клімату для комфортного перебування дітей, формування мотивацій і навичок здорового способу життя [3].

Очевидно, що саме освітні здоров'язберігаючі технології можуть сприяти формуванню культури здоров'я, ідеології збереження здоров'я нації та індивідуального здоров'я молоді як головного потенціалу країни.

**Висновки та перспективи дослідження.** Отже, при навчанні дітей з особливими освітніми потребами обов'язкове використання психолого-педагогічних прийомів, методів, підходів для вирішення виникаючих проблем із здоров'ям дітей, але тільки комплексне і системне використання цих технологій допомагає досягти вагомих результатів. Стає зрозуміло, що покращення здоров'я дітей неможливо вирішити тільки зусиллями медичного персоналу. З огляду на це

впровадження в навчальний процес здоров'язберігаючих технологій забезпечує дітей знаннями щодо різноманітних форм підтримки здоров'я, сприяє формуванню у вірного ставлення до свого здоров'я, надає можливість набуття здоров'язберігаючих життєвих навичок. Тому перспективним напрямом дослідження вважаємо розробку та впровадження їх в навчальний процес здоров'язберігаючих технологій для збереження, зміцнення і розвитку духовного, емоційного, інтелектуального, особистісного та фізичного здоров'я дітей з ООП.

### Бібліографія

**1. Бобренко, І.В.** (2020). Здоров'язберігаючі технології в освіті молодших школярів із порушеннями інтелектуального розвитку. *Інноваційні підходи в освіті та реабілітації дітей із особливими освітніми потребами (до 15-річчя ВГО «Українська асоціація корекційних педагогів»): збірник матеріалів IV Всеукраїнської науково-практичної конференції*. Національний педагогічний університет імені М.П.Драгоманова. Київ. **2. Використання** здоров'язбережувальних технологій в сучасних освітніх закладах. (2016). Методичні рекомендації / Укладачі Л.М. Богданович, С.Л. Усик. Л.: Навчально-методичний центр цивільного захисту та безпеки життєдіяльності Волинської області.; **3. Михальський, А.В., Жигульова, Е.О., Михальська, Ю.А.** (2020). Здоров'язберігаючі технології при роботі з дітьми із особливими освітніми потребами : Навчальний посібник. Кам'янець-Подільський : Медобори-2006.; **4. Нагорна, О. Б.** (2014). Особливості застосування оздоровчих технологій до дітей з особливими освітніми потребами. *Нова педагогічна думка: науково-методичний журнал*. № 2 (78).; **5. Сучасні** здоров'язбережувальні технології (2018). Монографія за загальною редакцією проф. Ю. Д. Бойчука. Харків : Оригінал.

### References

**1. Bobrenko, I. V.** (2020). Health-preserving technologies in the education of primary school students with intellectual disabilities. *Innovative approaches in education and rehabilitation of children with special educational needs (to the 15th anniversary of the Ukrainian Association of Correctional Teachers): collection of materials of the IV All-Ukrainian scientific-practical conference*. National Pedagogical Dragomanov University. K. [in Ukrainian].; **2. The use** of health technologies in modern educational institutions. (2016). Methodical recommendations / Compilers L. M. Bohdanovych, S. L. Usyk. L. : Educational and methodical center of civil protection and safety of life of

the Volyn region. [in Ukrainian].; **3. Mykhalskyi, A. V., Zhyhulova, E. O., Mykhalska, Y. A. (2020).** Health-preserving technologies for working with children with special educational needs: A textbook. Kamianets-Podilskyi : Medobory-2006. [in Ukrainian].; **4. Nahorna, O. B. (2014).** Features of the use of health-preserving technologies to children with special educational needs. *New pedagogical thought: scientific and methodical magazine.* № 2 (78). [in Ukrainian].; **5. Modern health-saving technologies (2018).** Monograph edited by prof. Y. D. Boychuk. Kharkiv: Original. 2018. [in Ukrainian].

Авторський внесок: Михальська Ю.А. – 50%, Рудзевич І.Л. – 50%.

Стаття отримана 24.04.2022 р.

УДК: 376 - 053.4: [796.012.1:616 -711]  
DOI 10.32626/2413-2578.2022-19.201-217

**М.Д. Мога**  
moga2003@ ukr.net  
<https://orcid.org/0000-0001-6463-9426>

## **THE ROLE OF SITTING FUNCTION IN THE CORRECTION OF MOTOR DISORDERS OF PRESCHOOL AGE CHILDREN WITH LOWER SPASTIC PARESIS**

**Відомості про автора: Мога Микола,** доктор пед. наук, професор, кафедри педагогіки та спеціальної освіти, факультету психології та спеціальної освіти, Дніпровського національного університету ім. Олесь Гончара, Дніпро, Україна. У колі наукових інтересів: корекція розвитку моторної сфери дітей раннього віку, реабілітація та інтеграція осіб з ООП. Email: [moga2003@ ukr.net](mailto:moga2003@ukr.net)

**Information about the author: Moga Mykola,** Doctor of Pedagogical Sciences. Sciences, Professor, Department of Pedagogy and Special Education, Faculty of Psychology and Special Education, Dnieper National University. Oles Honchar, Dnipro, Ukraine. Research interests: correction of motor development of young children, rehabilitation and integration of people with PDO. Email: [moga2003@ukr.net](mailto:moga2003@ukr.net)