

УДК 374.28(09)  
DOI 10.31654/2663-4902-2024-PP-3-36-47

**Останіна Н. С.**

кандидат педагогічних наук, доцент,  
кафедра соціальної педагогіки і соціальної роботи  
Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя  
3777nina@gmail.com  
orcid.org/0000-0002-8247-620X

**Демченко Н. М.**

кандидат педагогічних наук, доцент,  
доцент кафедри педагогіки, початкової освіти, психології та менеджменту  
Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя  
nata.demchenko2020@gmail.com  
orcid.org/0000-0003-1382-0756

**Качалова Т. В.**

кандидат педагогічних наук, доцент,  
кафедра соціальної педагогіки і соціальної роботи,  
Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя  
tetyana0210@ukr.net  
orcid.org/0000-0002-3010-3874

**МЕХАНІЗМИ ВИРІШЕННЯ ПРОБЛЕМИ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ  
ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ПОЗАШКІЛЬНОГО ЗАКЛАДУ**

*У статті досліджується важливість здоров'язберезувальних технологій в освітньому процесі формування здорового способу життя учнівської молоді в позашкільному закладі. Розглянуто питання, пов'язане зі сталістю суспільства та майбутнім розвитком держави – проблему збереження та зміцнення здоров'я дітей. Визначено критерії здоров'язберезувального оцінювання занять, серед яких: формування мотивації на досягнення успіху, урахування працездатності вихованців, особистісна зорієнтованість, а також гігієнічні умови і позитивний психологічний клімат.*

*Розкрито сутність поняття «технологія» та надана класифікація існуючих технологій здоров'язбереження. Окреслено шляхи оптимізації процесу збереження здоров'я дітей засобами цих технологій, а також етапи формування здоров'язберезувальної компетентності та виховання особистості учня як фізично розвиненої, підготовленої до суспільно-корисної діяльності.*

*Обґрунтовано, що впровадження таких технологій у виховний процес сприяє не лише формуванню стійких соціальних установок щодо здорового способу життя, але й запобіганню захворюваності серед підростаючого покоління. Авторами підкреслено, що здорова дитина є основою здорового суспільства, і що формування здоров'язберезувальної компетентності має бути в центрі уваги педагогів та фахівців соціальної сфери.*

*У статті акцентовано увагу на необхідності відповідального ставлення до власного здоров'я та здоров'я соціуму, що є важливим напрямком сучасної освіти. Особливо важливо в умовах сучасних викликів суспільства, таких як пандемії, стреси та негативний вплив екології, забезпечити належну підготовку молоді до активного і здорового способу життя. Впровадження здоров'язберезувальних технологій є необхідним кроком для формування свідомих громадян, готових до відповідальних дій на користь власного здоров'я та добробуту суспільства в цілому.*

*Автори сподіваються, що результати дослідження сприятимуть розвитку програм здоров'язбереження в закладах позашкільної освіти та посилять увагу до виховання здорової, фізично активної молоді, яка зможе протистояти викликам сучасного світу. Важливо, щоб здоров'я молодого покоління стало пріоритетом не лише в освітній, але й у соціальній політиці держави, що відкриває нові можливості для гармонійного розвитку суспільства.*

*Ключові слова: технології, технології здоров'язбереження, збереження та зміцнення здоров'я, охорона здоров'я, здоров'язберігаюча компетентність, заклад позашкільної освіти.*

---

**Постановка проблеми.** Одна з найвищих життєвих людських цінностей – це здоров'я, яка за певних умов є відображенням соціальної політики країни. Всесвітня організація охорони здоров'я визначає «здоров'я» як стан повного фізичного, психічного і соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороби. Вченими було доведено, що спосіб життя значно впливає на здоров'я людини, оскільки воно більшою мірою залежить не від ліків, а від способу життя людини. Медична практика свідчить про те, що існує багато факторів ризику, які заважають здоровому способу життя, серед яких слід виділити надмірну вагу, вживання тютюну, алкоголю та наркотиків, наявність хронічних захворювань, небезпечна сексуальна поведінка, низька фізична активність.

Для України головною проблемою, яка пов'язана зі сталістю суспільства, з майбутнім розвитком держави, є збереження і зміцнення здоров'я дітей та учнівської молоді. Проте, турботу викликає різке погіршення стану фізичного та розумового розвитку покоління, яке підрастає, зниження рівня народжуваності й тривалості життя, зростання смертності, особливо дитячої. Соціальна статистика свідчить, що з кожним роком погіршується здоров'я дітей та підлітків, захворюваність дитячого населення України має стійку тенденцію до зростання. Вступаючи до школи, 85 % дітей мають ті чи інші порушення соматичного та психічного характеру, підвищується кількість дітей, які мають психоневрологічні захворювання. За даними досліджень, лише 10 % випускників шкіл можуть вважатися здоровими, 40 % мають різноманітну хронічну патологію [3, с. 3-16]. У кожного другого школяра виявлено сполучення кількох хронічних захворювань. Такі показники характерні для всіх вікових періодів життя дитини і, зі свого боку, потребують термінового втручання у вирішення проблеми збереження здоров'я майбутнього покоління, що залежить не стільки від фінансових та матеріальних умов, а, насамперед, від сформованості культури здоров'я кожної особистості, її готовності до творіння власного здоров'я. Завдання освітньої політики – зберігати, зміцнювати здоров'я учнів, формувати в них відповідальне ставлення до власного здоров'я.

**Мета статті** – розкрити та окреслити шляхи збереження здоров'я дітей засобами технологій здоров'язбереження.

**Виклад основного матеріалу.** На сьогодні зміцнення здоров'я учнівської молоді, збереження здоров'я дітей є найактуальнішими з головних завдань, які гостро стоять перед українським суспільством. Ефективність розвитку та продуктивного становлення цілісної фізично та духовно здорової особистості можливе за умови багаторівневого та змістовного дієвого партнерства, співробітництва та співтворчості. Сучасне виховання базується на системі цінностей, які через культуру, традиції, філософію, релігію сприяють формуванню виховного ідеалу. Доречно згадати твердження стародавнього лікаря і філософа Авіценни: «Головним скарбом життя є здоров'я, і, щоб його зберегти, потрібно багато, що знати».

За роки навчання учнівська молодь здобуває глибокі, різнобічні знання про здоров'я людини з різних галузей науки, що є підґрунтям для формування умінь і

навичок, які допомагають молодій особистості підтримувати власне здоров'я, допомагати у збереженні здоров'я інших.

У Законі України «Про повну загальну середню освіту» Закон України № 463-IX «Про повну загальну середню освіту» (16.01.2020) однією з основних задач визначено: «...виховання свідомого ставлення до свого здоров'я та здоров'я інших громадян як найвищої соціальної цінності, формування гігієнічних навичок і засад здорового способу життя, збереження і зміцнення фізичного та психічного здоров'я учнів» [8]. У подальшому ці завдання набувають оновленого змісту та значної ваги в документах про освіту («Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту», Міжгалузева комплексна програма «Здоров'я нації», Концепція фізичного виховання в системі освіти та ін.), але пріоритетним також визначається виховання людини в душі відповідального ставлення до власного здоров'я і здоров'я оточуючих як до найвищої індивідуальної і суспільної цінності. І відтак об'єктивним процесом, новим етапом в еволюції освіти, на якому будуть переглянуті підходи до супроводу і забезпечення процесу природного розвитку дитини, сучасна освіта характеризується широким впровадженням технологічного підходу.

Поняття «технологія» (грец. Τεχνη – майстерність, техніка; грец. λογος – передавати) в педагогіці прийшло з виробництва і визначається як наука («корпус знань») про способи (набір і послідовність операцій, їх режими) забезпечення потреб людства за допомогою (шляхом застосування) технічних засобів (знарядь праці) [14]. Отже, «технологія» виступає як алгоритм, за допомогою якого отримується запланований результат.

Наприкінці 70-х років минулого століття збільшується увага до педагогічної технології в освітньо-виховному процесі України. Однак і на сьогодні стосовно поняття «педагогічна технологія» єдиної думки науковців поки що не існує. У науковій літературі зустрічається понад 300 тлумачень цього поняття в залежності від того, як автор уявляє собі структуру й складові освітнього технологічного процесу. Але всі автори єдині у визначенні мети педагогічної технології – це підвищення ефективності навчально-виховного процесу і гарантування досягнення учнями запланованих результатів навчання [14].

Щоб уявляти загальну картину та можливості впровадження технологій в освітньо-виховний процес розглянемо деякі існуючі групи технологій:

*Технології педагогічні* – комплексний, інтегрований процес, який включає людей, ідеї, засоби і методи організації діяльності для реалізації проблем, що охоплюють основні аспекти навчання і виховання. Технології навчання спрямовані на підвищення рівня знань, умінь і навичок протидії негативним явищам та формування відповідальної поведінки.

*Технологія виховна* – обґрунтований вибір операційного впливу під час спілкування педагога з дітьми з метою максимального розвитку особистості як суб'єкта; як система знань, необхідних вчителю для реалізації стратегій, тактики, процедури виховання.

*Технологія соціальна* – упорядкована система процедур та операцій, за допомогою яких реалізується певний соціальний проект або конкретна цілеспрямована ідея перетворення (реорганізації, модернізації або вдосконалення) соціальної роботи.

*Технології інтерактивні* – це взаємодія партнерів, у спілкуванні яких інтерпретується ситуація і конструюються особистісні дії [7].

Поняття «технології здоров'язбереження» об'єднує в собі всі напрями діяльності закладу освіти щодо формування, збереження та зміцнення здоров'я учнів. Серед досліджуваних аспектів проблеми здоров'язбереження можна виділити: «Теоретичні засади здоров'язбережувальних технологій» (Н. Беседа, Л. Горяна, О. Дубогай); «Формування валеологічної культури особистості засобами здоров'язбережувальних технологій» (Т. Бойченко, О. Бондаренко, Л. Ващенко, М. Гончарен-

ко, В. Горащук, В. Грибань, С. Кондратюк); «*Чинники формування здоров'язбережувального освітнього середовища*» (О. Ващенко, С. Дудко). Під здоров'язберігальними технологіями вчені пропонують розуміти:

- сприятливі умови навчання дитини в школі (відсутність стресових ситуацій, адекватність вимог, методик навчання та виховання);
- оптимальну організацію навчально-виховного процесу (відповідно до вікових, статевих, індивідуальних особливостей та гігієнічних норм);
- повноцінний та раціонально організований руховий режим.

Отже, погодимось з Бойченко Т., що сутність технологій здоров'язбереження постає в комплексній оцінці умов виховання і навчання, які дозволяють зберігати наявний стан учнів, формувати більш високий рівень їхнього здоров'я, сприяти формуванню навичок здорового способу життя, здійснювати моніторинг показників індивідуального розвитку особистості учня, прогнозувати можливі зміни здоров'я і здійснювати відповідні психолого-педагогічні, коригувальні, реабілітаційні заходи з метою забезпечення успішності навчальної діяльності та її мінімальної фізіологічної «вартості», поліпшення якості життя суб'єктів освітнього середовища [7].

Аналіз класифікацій існуючих здоров'язберігальних технологій дає можливість виокремити такі їх типи за О. Ващенко:

- *здоров'язберігальні технології*, що створюють безпечні умови для перебування, навчання та праці в закладі освіти та ті, що вирішують завдання раціональної організації виховного процесу (з урахуванням вікових, статевих, індивідуальних особливостей та гігієнічних норм), відповідність навчального та фізичного навантажень можливостям учнів;

- *оздоровчі технології*, спрямовані на вирішення завдань зміцнення фізичного здоров'я учнів, підвищення потенціалу (ресурсів) здоров'я: фізична підготовка, фізіотерапія, ароматерапія, загартування, гімнастика, масаж, фітотерапія, музична терапія;

- *технології навчання здоров'я* – гігієнічне навчання, формування життєвих навичок (керування емоціями, вирішення конфліктів тощо), профілактика травматизму та зловживання психоактивними речовинами, статеве виховання. Ці технології реалізуються завдяки включенню відповідних тем до предметів загально-навчального циклу, введення до варіативної частини навчального плану нових предметів, організації факультативного навчання та додаткової освіти;

- *технології виховання культури здоров'я* – виховання в учнів особистісних якостей, які сприяють збереженню та зміцненню здоров'я, формуванню уявлень про здоров'я як цінність, посиленню мотивації щодо ведення здорового способу життя, підвищенню відповідальності за особисте здоров'я [5].

Також слід зазначити, що впровадження здоров'язберігальних освітніх технологій пов'язано з використанням медичних (медико-гігієнічних, фізкультурно-оздоровчих, лікувально-оздоровчих), соціально-адаптованих, екологічних здоров'язберігальних технологій та технологій забезпечення безпеки життєдіяльності.

Впровадження технологій здоров'язбереження в навчально-виховний процес, використання інтерактивних методів та прийомів для досягнення результативності в роботі, а саме: розвитку мислення учнів, пробудження інтересу до предмета та здобуття ними знань; реалізація форм і методів компетентнісно-орієнтованих технологій на заняттях – все має сприяти формуванню здоров'язберігаючої та життєвої компетентностей.

Під поняттям *здоров'язберігаючої компетентності* учнівської молоді слід розуміти характеристики властивостей учня, спрямовані на збереження фізичного, соціального, психічного та духовного здоров'я – свого та оточення. Здоров'язберігаюча компетентність включає в себе:

- уявлення і поняття про здоров'я, здоровий спосіб життя та безпечну поведінку;
- усвідомлення здоров'я як вищої життєвої цінності;

- взаємозв'язок організму людини з природним і соціальним оточенням;
- удосконалення фізичної, соціальної, психічної та духовної складових здоров'я;
- дбайливе ставлення до свого здоров'я [1].

На яку мету зорієнтовано використання здоров'язберігаючих технологій у закладах загальної середньої освіти, позашкільної освіти, тощо? Перше – це забезпечення умов фізичного, психічного, соціального та духовного комфорту, що сприятиме продуктивній навчально-професійній діяльності учасників освітнього середовища.

Друге – здоров'язбережувальні технології охоплюють використання засобів, методів і форм фізичного виховання, спрямованих на підвищення показників здоров'я, мотивації до виконання фізичних вправ, регуляції режиму рухової активності. Здоров'язбережувальні компетентності можна розглянути у наступній моделі [4]:

#### Здоров'язбережувальна компетентність

<i>Знання</i>	<i>Навички, що сприяють</i>	<i>Мотивація</i>
соціальні	соціальному здоров'ю	успіх, самореалізація
фізичні	фізичному здоров'ю	здоровий спосіб життя
психологічні	духовному здоров'ю	самоусвідомлення, визначення життєвих цілей

При впровадженні технологій здоров'язбереження в освітньо-виховний процес закладу освіти, позашкільної освіти, важливо передбачати наступні *етапи*:

*1-й – етап* впровадження здоров'язберігаючих технологій (впровадження педагогічних технологій, забезпечення санітарно-гігієнічних норм, психологічний супровід освітньо-виховного процесу, заняття секції): *етап* початкового ознайомлення з основними поняттями та уявленнями.

*Мета* – сформулювати в учнів елементарні уявлення про основні поняття здорового способу життя.

*Основні завдання:*

- сформулювати уявлення про базові правила збереження здоров'я;
- досягти виконання елементарних правил здоров'язбереження (на рівні первісного вміння);
- створити мотивацію до ведення здорового способу життя.

*2-й – етап* впровадження оздоровчих технологій (моніторинг фізичної підготовленості, показники серцевих скорочень, дихальна гімнастика, культура рухів, ігри та ігрова терапія, фізкультурно-оздоровчі заходи): *етап* поглибленого вивчення.

*Мета* – сформулювати повноцінне розуміння основ здорового способу життя.

*Основні завдання:*

- уточнити уявлення про елементарні правила здоров'язбереження;
- досягти свідомого виконання елементарних правил збереження та зміцнення здоров'я;
- сформулювати практичні знання, уміння і навички, необхідні в повсякденному житті.

*3-й – етап* впровадження технологій навчання здоров'ю (санітарно-гігієнічні вимоги, культура харчування; фізичні вправи, як наприклад, стретчинг): *етап* закріплення знань, умінь та навичок збереження та зміцнення здоров'я та їх подальшого вдосконалення.

*Мета* – сформулювати навички збереження здоров'я у повсякденному житті.

*Основні завдання:*

- досягти стабільності та автоматизму при дотриманні правил збереження здоров'я;
- досягти виконання цих правил відповідно до вимог їх практичного застосування;

□ забезпечити варіативне дотримання правил здорового способу життя залежно від конкретних практичних умов [3].

Завдання кожного з означених етапів можна вирішувати як одночасно, так і послідовно, оскільки вони всі тісно взаємопов'язані.

Звернемо нашу увагу ще на таку особливість: позашкільний заклад відрізняється від школи нестандартними формами занять, тому педагогам закладів поза-шкільної освіти треба намагатися зробити такі заняття цікавими, веселими, такими, що захоплюють. Потрібно частіше включати в освітньо-виховний процес ситуації, що сприяють створенню гарного настрою, зміцненню здоров'я, виховують в учнів найкращі риси характеру, розвивають інтелект, що є також важливим засобом реалізації міжпредметних зв'язків.

Погоджуємося з думкою практиків у тому, що найбільш ефективною вважається *інтерактивна форма* діяльності учнів на заняттях. Інтерактивна форма – це специфічна соціально-педагогічна система організації процесу формування культури здоров'я особистості учня, яка здійснюється шляхом взаємодії з метою збагачення індивідуального і суспільного досвіду особистості в контексті фізичного і духовного вдосконалення. До того ж ми бачимо, що відбувається організація кооперативного навчання, коли індивідуальні завдання переростають у групові. Позитивним є те, що кожен член групи вносить унікальний вклад у спільні зусилля, а зусилля кожного члена групи потрібні та незамінні для успіху всієї групи.

Спостереження за учнями у процесі інтерактивної форми діяльності на заняттях дозволить визначити такі позитивні ознаки їхнього особистісного розкриття:

- у всіх учнів підвищується рівень свідомої активності під час виконання вправ;
- кожен учасник групи може обирати власний темп виконання вправи, що дозволяє індивідуалізувати процес виконання вправи;
- під час такої форми діяльності власний вклад у колективну справу може внести учень у будь-якому стані здоров'я;
- подібна форма діяльності учнів дозволяє педагогу визначити рівень авторитета кожного серед своїх однолітків, та у подальшому сприяти його підтримці або підвищенню.

Акцентуємо увагу й на тому, що характерною рисою позашкільних форм занять є їхня *добровільність*. Тому потрібно намагатись зробити так, щоб заняття викликали в учнів інтерес. Такий результат досягається, насамперед, високою емоційністю в спілкуванні, атмосферою творчо-робочих відносин в аудиторії, коли кожен учень може проявити себе незалежно від рівня своєї підготовленості. Під час організації виховного процесу на занятті обов'язково слід враховувати й вирішення наступних оздоровчих завдань:

- розширення функціональних можливостей організму і зміцнення здоров'я;
- формування культури здорового способу життя учнів;
- формування особистісно-ціннісного ставлення до здоров'я та усвідомленої потреби в здоровому способі життя.

Серед форм та методів процесу формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя пріоритетна роль належить активним методам, що ґрунтуються на стилі взаємодії, спрямовані на самостійний пошук істини кожним учасником, розвиток здібностей дитини і сприяють формуванню ініціативи і творчості. Проте впровадження здоров'язберігальних технологій не є чимось невідомим або чудодійним. На вирішення цього питання впливає оптимально зручно складений розклад занять, який передбачає на перервах прийоми рухової активності, що сприяє нейтралізації непередбачених отриманих міні-стресів; організації своєчасного гарячого харчування, озброєння учнів валеологічними та екологічними знаннями в середовищі закладу – це повсякденна діяльність закладу освіти, яка спрямована на охорону здоров'я дитини.

Отже, ефективність позитивного впливу на здоров'я учнів різних оздоровчих заходів визначається не хаотичністю і навіть не оригінальністю методів, а системною роботою за всіма виховними напрямками.

До того ж практика показує, що процес формування свідомого ставлення до власного здоров'я потребує поєднання інформаційного й мотиваційного компонентів із практичною діяльністю учнів, що сприятиме оволодінню дітьми необхідними здоров'язберігальними вміннями і навичками. Діяльність педагога має бути орієнтована на застосування доступних оздоровчих заходів, формування у дітей зрозумілої, стійкої позиції щодо цінності здоров'я, виховання почуття відповідальності за збереження й зміцнення власного здоров'я, необхідності поглиблення знань, умінь та навичок, що лежать в основі здорового способу життя. Формування в учнів компетентного ставлення до власного здоров'я неможливе без реалізації всіх його складових, а саме: фізичної, соціальної, психічної, духовної. Отже, педагогічний колектив закладу має спланувати роботу зі збереження здоров'я в учнів за всіма напрямками, через які можлива реалізація кожної складової здоров'я.

Що можна порадити зробити для збереження здоров'я дітей, які приходять на заняття у позашкільний заклад? Проведіть перевірку здоров'я дитини за всіма параметрами: дитина щорічно повинна пройти обстеження в невропатолога, хірурга, ортопеда, окуліста, отоларинголога, стоматолога, педіатра, здати аналізи (проведеного медогляду у школі недостатньо, щоб визначити стан здоров'я дитини). Необхідна довірлива співпраця з батьками. Також обов'язково спілкуйтеся з дитиною, адже менше хворіють ті діти, які часто спілкуються з дорослими, з батьками (це довели шведські вчені). Наведемо приклад вправ для підтримки здоров'я дитини в умовах занять.

□ *Фізкультхвилинка.* Оздоровчі хвилинки під час занять повинні комбінувати в собі фізичні вправи для постави, вправи для очей, рук, шиї, ніг. Фізичні вправи краще проводити під *музичний супровід*. *Музика*, як відомо, характеризується величезним здоров'язміцнюючим потенціалом. Вона допомагає знімати стреси, стимулювати роботу мозку, підвищити засвоєння інформації; сприяє естетичному вихованню. Тонко підібрані мелодії здатні активізувати людські резерви. Більшість керівників гуртків у першій частині заняття, проводять розминку саме під музичний супровід (існує безліч різних стилів та напрямків музики). Проте важливо правильно підібрати композицію для роботи на занятті (класичну, сучасну, інструментальну, джазову), яка б сприймалася дітьми, сподобалася дітям, розумілася ними. Крім того, з'ясовано, що вихованці знову почувши «цю саму музику», починають згадувати попереднє заняття і самостійно виконувати раніше вивчені вправи.

Наведемо приклад невеликої вправи: «Першими похиляться вперед ті, у кого день народження взимку та весною, другими те ж саме роблять всі, хто народився влітку та восени». Подібні вправи з фізкультхвилинкою досить успішно можна надавати проводити самим учням або поєднувати з елементами ігор.

Отже, прийом фізкультхвилинки допомагає зняти втомленість, відновити рівновагу учнів під час заняття.

□ Особлива увага має звертатись на *гігієну зору* (зір дітей катастрофічно падає). Потурбуйтеся, щоб на робочому місці (столі) дитини було достатнє освітлення. Після 45-ти хвилин роботи над виконанням завдань треба робити перерву. Для зняття втоми очей проводяться вправи під музичний супровід. Деякі вправи можна досить успішно давати проводити самим учням або поєднувати з елементами ігор. Наприклад:

- вертикальні рухи очей «вгору – вниз»;
- горизонтальні рухи «вправо – вліво»;
- повести очима за годинниковою стрілкою і проти неї;
- заплющивши очі, уявити по черзі кольори веселки якомога виразніше;

□ на дошці накреслити будь-яку криву (спіраль, коло, ламану лінію), запропонувати дітям очима «намалювати» ці фігури кілька разів спочатку в одному, а потім в іншому напрямку. Цей прийом допомагає зняти втомленість очей, відновити рівновагу учнів.

□ *Дихальна гімнастика.* Дихальна гімнастика розвиває ще недосконалу дихальну систему дитини, зміцнює захисні сили організму і має ряд переваг. Вона заснована на носовому диханні. Використання фізичних вправ, спрямованих на попередження простудних захворювань, поліпшення функцій верхніх дихальних шляхів, рекомендовано застосовувати у всіх групах. Керівникам можна порадити застосовувати дихальну гімнастику на початку і наприкінці заняття.

Слід зауважити, що неправильне дихання призводить до порушень діяльності серцево-судинної та дихальної систем, зниження насичення крові киснем, порушення обміну речовин.

Для нормалізації дихання виконують рухові вправи з назвами: «Задуги свічу», «Зігріти руки», тощо.

□ Інноваційним підходом у проведенні занять позашкільних закладів є впровадження системи вправ *стретчингу*. Стретчинг – це комплекс гімнастичних вправ для розтягування певних м'язів, зв'язок і сухожиль. Під час занять стретчингом вихованці мають змогу:

- тренувати м'язи;
- збільшувати амплітуду рухів у суглобах;
- відновлювати свій організм після інтенсивних фізичних навантажень;
- запобігати травмуванню; покращувати свій настрій.

Стретчинг може бути як складовим елементом динамічного тренування під час заняття, так і самостійною формою заняття, оскільки він є ефективним методом розвитку гнучкості.

□ *Відпочинок під час заняття: «Руки».* Діти зайняті самостійною роботою. Ви можете призупинити заняття і провести з ними наступну вправу.

*Правило виконання:* присядьте на стілець, трохи розслабте ноги, опустіть руки дотолу (уявіть, як енергія втоми витікає через кисті рук на землю; ось вона протікає з голови до плечей, досягає ліктів, потім відправляється у кисті і через них до кінчиків пальців просочується вниз, у землю: ви чітко відчуваєте фізичну теплу важкість, що йде по руках). Посидьте так 1-2 хв., а потім легко потрясіть кистями, позбавляючись втоми. Легко і дружно підведіться, посміхніться і пройдіться аудиторією.

P.S. Така вправа знімає втому, допомагає встановити психічну рівновагу. Можна запропонувати час (5 хвилин) на обговорення свого відчуття.

□ *Вправа «Голова» (5 хв.).* Мета: зняття м'язової напруги в ділянці шиї. Одна з найпоширеніших скарг – це головний біль, важкість в потиличній частині голови.

*Правило виконання:* стати рівно, вільно розгорнути плечі, відкинувши голову назад. Спробуйте відчути, в якій частині голови локалізоване відчуття важкості. Уявіть, що на вас важкий капелюх, який тисне на те місце, де важкість, де біль.

Подумки зніміть капелюх рукою та виразно, емоційно киньте його дотолу. Потрясіть головою, торкніться рукою волосся на голові, а потім киньте руки вниз, наче позбавляючись головного болю.

P.S. Запропонована вправа допоможе зняти неприємні соматичні відчуття.

Можна запропонувати обговорення учасниками своїх вражень: «Як змінився ваш фізичний та емоційний стан?»

□ *Вправа на переключення уваги «Настрій».* Мета: переключення уваги засобами абстрактного малювання.

*Правило виконання:* існують прості техніки переключення уваги з неприємних вражень у минулому на ситуацію «тут і тепер».

1. Написання символів нескінченності: 888, 0000, 000 та інших візерунків.
2. Малюнок настрою: візьміть кольорові олівці і чистий листок паперу.



Розслабитися, лівою рукою намалювати абстрактну картину – лінії, кольорові плями, фігури. Важливо повністю зануритися у свої переживання, вибрати колір і провести лінії так, як вам більше хочеться, у повній відповідності з вашим настроєм. Спробуйте уявити, що ви переносите свій сумний настрій на папір. Потім переверніть папір і напишіть 3-5 слів, які відображають ваш настрій. Слова мають бути спонтанні, ніякого контролю. Ще раз подивитися на малюнок і прочитати слова. Цей папір можна залишити чи знищити: зробіть те, що вам хочеться.

Обговорення учасниками своїх відчуттів.

Наразі ці приклади можуть доповнюватися вправами, проте важливо добитися того, щоб виконання фізичних вправ доставляло насолоду, стало потребою організму дитини для формування своєї фізичної досконалості.

*Критерії здоров'язбережувального оцінювання заняття* передбачають:

- формування мотивації на досягнення успіху;
- урахування працездатності вихованців;
- розподіл інтенсивності розумової діяльності;
- особистісна зорієнтованість заняття;
- урахування вікових та психологічних особливостей вихованців;
- гігієнічні умови;
- позитивний психологічний клімат на занятті.

**Висновки дослідження і перспективи подальших розвідок у цьому напрямку.** У статті обґрунтовано доцільність впровадження технологій здоров'язбереження в освітньо-виховний процес формування здорового способу життя учнівської молоді. Підкреслено важливість у вихованні здорового покоління стійких соціальних настанов щодо усвідомлення необхідності ведення здорового способу життя та ціннісного, відповідального ставлення до власного здоров'я та здоров'я соціуму,

Питання зміцнення здоров'я підростаючого покоління, опередження захворюваності, здатність пристосовуватися до динамічних умов навколишнього середовища повинно знаходитись постійно у центрі уваги кожної людини, нації, держави.

Здорова дитина – здорове суспільство: формування здоров'язбережувальної компетентності, виховання особистості (фізично розвиненої, здорової), підготовка дитини до суспільно-корисної діяльності – дуже важливий напрямок роботи сучасних педагогів, фахівців соціальної сфери, які працюють в закладах позашкільної освіти та сприяють популяризації занять фізичною культурою, зміцненню здоров'я, розвитку фізичних і моральних якостей, підвищенню емоційного тону і активності учасників освітньо-виховного процесу.

### Література

1. Андрющенко Т. Формування здоров'язбережувальної компетентності як соціально-педагогічна проблема. *Наук. вісн. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки*. Серія «Пед. науки». 2012. № 7. С. 123–127.
2. Байбара Т. Компетентнісний підхід в початковій освіті: теоретичні засади. *Початкова школа*. 2010. № 8.
3. Бойчук Ю. Сучасні підходи до розуміння сутності здоров'я людини та суміжних з ним понять. *Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження*: колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. Харків: Вид. Рожко С. Г., 2017. 488 с. С. 3–16.
4. Борисенко В. Модель формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх фахівців технічних спеціальностей в умовах неформальної освіти. *Збірник наукових праць «Педагогіка та психологія»*. Харків. 2019. № 62. С. 30–38.
5. Дубасенюк О. Фактори, що впливають на здоров'я людини. *Інноваційні здоров'язберігаючі технології у закладах освіти*: збірник науково-методичних праць / за заг. ред. В. В. Танської, О. А. Сорочинської, О. В. Павлюченко. Житомир: ЖДУ імені Івана Франка, 2020. 112 с.

6. Завацька Л. М. Формування позитивного ставлення до здорового способу життя у майбутніх соціальних педагогів. *Наукові записки НДУ ім. М. Гоголя. Серія «Психолого-педагогічні науки»*. 2011. № 5. С. 177–179.
7. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження: колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. Харків: Вид. Рожко С. Г., 2017. 488 с.
8. Закон України № 463-IX «Про повну загальну середню освіту» URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/463-20#Text> (дата доступу: 24.03.2024).
9. Лещук Н. О., Савич О. А., Голоцван О. А. Дорослішай на здоров'я: навч.- метод. посібник. Київ, 2012. 214 с.
10. Луцинський Ю., Штомпель Ю. Проблеми формування здоров'язберігаючої компетентності студентів: теоретичний аспект. *Нові технології навчання*. 2022. № 96. С. 120–124.
11. Національна молодіжна стратегія до 2030 року. URL: <https://www.president.gov.ua/documents/942021-37337> (дата доступу: 26.01.2023).
12. Поліщук Н. Формування здоров'язбережувальної компетентності студентської молоді як пріоритет державної політики. *Соціальна робота та соціальна освіта*. 2021. № 2(7). С. 195–204.
13. Таймасов Ю., Турчинов А., Пашинський П. Здоров'язбереження як об'єкт наукового пізнання. *Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження*: колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. Харків: Вид. Рожко С. Г., 2017. С. 220–232.
14. Цушко І. Сутність «здоров'язберігальних технологій». *Сучасні технології збереження здоров'я учнів: кращий досвід* / авт. кол. уклад. А. Г. Обухівська, І. І. Цушко. Київ: Український НМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2015. 221 с.

#### References

1. Andrushchenko, T. (2012). Formuvannia zdorovyazberezhualnoi kompetentnosti yak sotsialno-pedahohichna problema [Formation of health-preserving competence as a social and pedagogical problem]. *Nauk. visn. nats. un-tu im. Lesi Ukrainky – Scientific Bulletin of Lesya Ukrainka Volyn National University*. No 7. Pp. 123–127 [in Ukrainian].
2. Baibara, T. (2010). Kompetentnisnyi pidkhid v pochatkovii osviti: teoretychni zasady [Competency approach in primary education: theoretical foundations]. *Pochatkova shkola – Primary school*. No 8 [in Ukrainian].
3. Boichuk, Yu.D. (2017). Suchasni pidkhody do rozuminnia sutnosti zdorovya liudyny ta sumizhnykh z nym poniat [Modern approaches to understanding the essence of human health and related concepts]. *Zahalna teoriia zdorovya ta zdorovyazberezhennia – General theory of health and health preserving*. Kharkiv: Vyd. Rozhko S. H. [in Ukrainian].
4. Borysenko, V. (2019). Model formuvannia zdorovyazberezhualnoi kompetentnosti maibuntikh fakhivtsiv tekhnichnykh spetsialnostei v umovakh neformalnoi osvity [Model of formation of health-preserving competence of future specialists of technical specialties in the conditions of informal education]. *Pedahohika ta psykholohiia – Pedagogy and psychology*. Kharkiv. No 62. P. 30-38. [in Ukrainian].
5. Dubaseniuk, O. (2020). Faktory, shcho vplyvaiut na zdorovya liudyny [Factors affecting human health]. *Innovatsiini zdorovyazberihaiuchi tekhnolohii u zakladakh osvity – Innovative health-preserving technologies in educational institutions*. Zhytomyr: ZHDU imeni Ivana Franka [in Ukrainian].
6. Zavatska, L.M. (2011). Formuvannia pozytyvnoho stavlennia do zdorovoho sposobu zhyttia u maibutnikh sotsialnykh pedahohiv [Formation of a positive attitude to a healthy lifestyle of future social teachers]. *Naukovi zapysky NDU im. M. Hoholia – Scientific notes of Nizhyn Gogol State University*. No 5. Pp. 177–179 [in Ukrainian].
7. (2017). *Zahalna teoriia zdorovia ta zdoroviazberezhennia* [General theory of health and health care]. (Yu.D. Boichuka (Ed.)). Kharkiv: Vyd. Rozhko S.H. [in Ukrainian].
8. Zakon Ukrainy № 463-IX "Pro povnu zahalnu seredniu osvitu" [Law of Ukraine No. 463-IX "On complete general secondary education"]. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/463-20#Text> (Date of access: 24.03.2024) [in Ukrainian].
9. Leshchuk, N.O., Savych, O.A. & Holotsvan, O.A. (2012). *Doroslishai na zdorovya* [Grow up in good health: educational and methodical manual]. Kyiv [in Ukrainian].

10. Lushchynskiy, Yu. & Shtompel, Yu. (2022). Problemy formuvannya zdorovyazberihaiuchoi kompetentnosti studentiv: teoretychnyi aspekt [Problems of forming students' health-preserving competence: theoretical aspect]. *Novu tekhnolohii navchannia – New learning technologies*. No 96. P. 120–124 [in Ukrainian].
11. Natsionalna molodizhna stratehiia do 2030 roku [National youth strategy till 2030]. URL: <https://www.president.gov.ua/documents/942021-37337> (Date of access: 26.01.2023) [in Ukrainian].
12. Polishchuk, N. (2021). Formuvannya zdorovyazberezhualnoi kompetentnosti studentskoi molodi yak prioritet derzhavnoi polityky [Formation of health-preserving competence of student youth as a priority of state policy]. *Sotsialna robota ta sotsialna osvita – Social work and social education*. No 2(7). Pp. 195–204 [in Ukrainian].
13. Taimasov, Yu., Turchinov, A. & Pashynskiy, P. Zdorovyazberezhennia yak obyekt naukovoho piznannia [Health preservation as an object of scientific knowledge]. *Zahalna teoriia zdorovya ta zdorovyazberezhennia – General theory of health and health preserving*. Kharkiv: Vyd. Rozhko S.H. [in Ukrainian].
14. Tsushko, I. (2015). Sutnist "zdorovyazberihalnykh tekhnolohii" [The essence of "health preserving technologies"]. *Suchasni tekhnolohii zberezhennia zdorovya uchniv: krashchyi dosvid – Modern technologies for preserving the health of students: best practice*. Kyiv: Ukrainskiy NMTS praktychnoi psykholohii i sotsialnoi roboty [in Ukrainian].

---

---

### **Ostanina N.**

Candidate of Science in Pedagogy, Docent,  
Docent at the Department of Social Pedagogy and Social Work  
Nizhyn Mykola Gogol State University  
3777nina@gmail.com  
orcid.org/0000-0002-8247-620

### **Demchenko N.**

Candidate of Science in Pedagogy, Docent,  
Docent at the Department of Pedagogy,  
Primary Education, Psychology and Management  
Nizhyn Mykola Gogol State University  
nata.demchenko2020@gmail.com  
orcid.org/0000-0003-1382-0756

### **Kachalova T.**

Candidate of Science in Pedagogy, Docent,  
Docent at the Department of Social Pedagogy and Social Work  
Nizhyn Mykola Gogol State University  
tetyana0210@ukr.net  
orcid.org/0000-0002-3010-3874

## **MECHANISMS FOR SOLVING THE PROBLEM OF TEENAGERS' HEALTH PRESERVATION IN AN EXTRACURRICULAR EDUCATIONAL INSTITUTION**

*The article explores the importance of health-preserving technologies in the educational process of fostering a healthy lifestyle among students in extracurricular institutions.*

*It addresses issues related to societal sustainability and the future development of the state, specifically focusing on the preservation and enhancement of children's health. The essence of the concept of "technology" is clarified in the paper, along with a classification of existing health-preserving technologies.*

*The criteria for evaluating health-preserving activities are characterized, including the development of motivation for success, consideration of students' workload capacity, personal orientation, as well as hygienic conditions and a positive psychological climate.*

*The article outlines ways to optimize the process of maintaining children's health through health-preserving technologies, as well as the stages involved in developing health-preserving competence and nurturing the student as a physically developed individual, prepared for socially beneficial activities. It is justified that the implementation of such technologies in the educational process not only fosters the establishment of resilient social attitudes toward a healthy lifestyle but also helps prevent illness among the younger generation.*

*The authors emphasize that a healthy child is the foundation of a healthy society, and that developing health-preserving competence should be at the forefront of the attention of teachers and specialists of the social sphere. Therefore, the need for a responsible approach to personal health and the health of society is underlined, as it is an important direction in modern education.*

*The authors hope that the research findings will contribute to the development of health-preserving programs in extracurricular educational institutions and enhance the focus on nurturing healthy, physically active youth capable of facing the challenges of the modern world. It is essential for the health of the younger generation to become a priority not only in educational policies but also in the social policies of the state, which will open new opportunities for the harmonious development of society.*

*Key words: technologies, health-preserving technologies, health preservation and improvement, healthcare, health-preserving competence, extracurricular education institution.*