



ОСВІТА І ЗДОРОВ'Я

**ПІДРОСТАЮЧОГО
ПОКОЛІННЯ**

ВИПУСК 2 . ЧАСТИНА 2

КИЇВ – 2018

НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ М.П. ДРАГОМАНОВА
НАЦІОНАЛЬНИЙ ЕКОЛОГО-НАТУРАЛІСТИЧНИЙ ЦЕНТР
УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ МОН УКРАЇНИ

МАТЕРІАЛИ

ДРУГОГО МІЖНАРОДНОГО СИМПОЗИУМУ

ОСВІТА І ЗДОРОВ'Я ПІДРОСТАЮЧОГО ПОКОЛІННЯ

24-26 квітня 2018 р.

ЗБІРНИК НАУКОВИХ ПРАЦЬ

ВИПУСК 2 . ЧАСТИНА 2

Київ – 2018

УДК 378.22.091.214:[61:304.3](072)
ББК 51.204.0РЗ-21

Матеріали другого міжнародного симпозиуму «Освіта і здоров'я підростаючого покоління»: Зб. наук. праць в 2-х частинах / За ред. Страшка С.В. – Вип. 2. – Ч. 2. – К.: Алатон, 2018. – 149 с.

РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ:

Андрущенко Віктор Петрович – ректор Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова, академік НАПН України, доктор філософських наук, професор.

Бондар Володимир Іванович – декан факультету педагогіки і психології Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова, академік НАПН України, доктор педагогічних наук, професор.

Вербицький Володимир Валентинович – директор Національного еколого-натуралістичного центру учнівської молоді МОН України, доктор педагогічних наук, професор.

Страшко Станіслав Васильович – завідувач кафедри медико-біологічних і валеологічних основ охорони життя та здоров'я факультету педагогіки і психології Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова, кандидат біологічних наук, професор.

ISBN 978-966-2663-60-0

© Редакційна колегія, 2018
© Автори статей, 2018
© Видавництво «Алатон», 2018

ЗМІСТ

Muchacka R., Cebula N. STAN WIEDZY MŁODZIEŻY GIMNAZJALNEJ NA TEMAT RACJONALNEGO ŻYWIENIA	6
Алейнікова Г.В. ДО ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ПІЗНАВАЛЬНОЇ АКТИВНОСТІ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ	10
Березовський В.Я., Літовка І.Г. АНАЛІЗ ЗАХВОРЮВАНOSTІ ДІТЕЙ УКРАЇНИ ТА МОЖЛИВІ ШЛЯХИ ПОЛІПШЕННЯ РІВНЯ ЇХ ЗДОРОВ'Я	13
Беседа Н.А., Волошко Л.Б. МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ УЧНІВ НОВОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ШКОЛИ	16
Бітко С.М., Кузменко О.П., ПРОЛОНГОВАНИЙ ВПЛИВ ЕФІРНОЇ ОЛІЇ ЛАВАНДИ НА ПОКАЗНИКИ ІГРОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ТА АДАПТАЦІЮ ДО ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ У ГАНДБОЛІСТІВ»	19
Будзин В.Р., Хавелко Г.С. «ПРОФІЛАКТИКА ПОРУШЕНЬ ПОСТАВИ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ	22
Горбань Д.Д., Ревіна Д.О., Сажнєєв М.Ю. ВИЗНАЧЕННЯ ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ У РАМКАХ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ	25
Гузій О.В., Шиян О.І., Будзин В.Р. ПОКРАЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДІТЕЙ З ХВОРОБОЮ ШЕЙЕРМАНА – МАУ	28
Давиденко Ю.Г. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ЗАСТОСУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ НА УРОКАХ У ПОЧАТКОВІЙ ШКОЛІ	32
Даниленко Є.В., Скворцова Н.С. ВИКОРИСТАННЯ ПОКАЗНИКА ГРУПИ КРОВІ ДЛЯ ВАЛЕОДІАГНОСТИКИ ТА ВАЛЕОКОРЕКЦІЇ	36
Добридень А.В. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ	40
Жара Г.І. ОСОБИСТІСНО-СОЦІАЛЬНА СКЛАДОВА КОМПЕТЕНТНОСТІ ІНДИВІДУАЛЬНОГО ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ МАЙБУТНЬОГО ВЧИТЕЛЯ	43
Жарська Н.В. ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧІ ТЕХНОЛОГІЇ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ ТЕХНІЧНОГО КОЛЕДЖУ	46
Ігнатенко С.А. КУЛЬТУРА БЕЗПЕКИЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ В СИСТЕМІ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЯК СКЛАДОВА ПОДОЛАННЯ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСУ	49
Карленко Н.В., Терещенко Н.Д. УПРОВАДЖЕННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ОСВІТНІХ ТЕХНОЛОГІЙ, ПРОЕКТІВ, ВИХОВНИХ ПРЕВЕНТИВНИХ ПРОГРАМ, КУРСІВ В СИСТЕМІ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО ОСВІТНЬОГО ПРОСТОРУ ЗАКЛАДУ	52

Карнаушенко О.В., Кузменко О.П., Бітко С.М. КОМПЛЕКСНА ПРОГРАМА РЕАБІЛІТАЦІЇ ЖІНОК З ОСТЕОХОНДРОЗОМ ПОПЕРЕКОВОГО ВІДДІЛУ ХРЕБТА	56
Колумбет О.М. РОЗВИТОК КООДИНАЦІЙНИХ ЯКОСТЕЙ МАЙБУТНІХ ПЕДАГОГІВ В РАМКАХ ПРОГРАМИ ДИСЦИПЛІНИ ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ	59
Кривич І.П., Палієнко К.В., Гусєва Г.М. НОВІ ПІДХОДИ ДО ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ З ОСНОВ ПЕДІАТРІЇ	62
Лукаш Л.В. АСПЕКТИ РЕАЛІЗАЦІЇ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ УЧНІВ У ФОРМАТІ НОВОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ШКОЛИ	65
Макаренко А.В., Яковенко В.Г., Венков Д.Ю. ВИКОРИСТАННЯ ФЕНОТИПІВ ГРУП КРОВІ (AB0) ДЛЯ ПОШУКУ ВИСОКО І ШВИДКО ТРЕНОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ	68
Малинівська Л.І. ФОРМУВАННЯ ЦІННІСНОГО СТАВЛЕННЯ ДО ВЛАСНОГО ЗДОРОВ'Я В УЧНІВ 5-9 КЛАСІВ ОСНОВНОЇ ШКОЛИ У ПРОЦЕСІ ПОЗАКЛАСНОЇ ВИХОВНОЇ РОБОТИ	72
Маторіна К.В. ELECTROCHEMICAL SENSORS FOR DETERMINATION CONTENT OF MOLYBDEN (VI) IN MINERALIZATIONS OF FOODSTUFFS OF PLAN ORIGIN	76
Мегалінська Г.П., Білик Ж.І. ПОРІВНЯЛЬНА ФІЗІОЛОГІЧНА АКТИВНІСТЬ ДЕЯКИХ ЛІКАРСЬКИХ РОСЛИН	79
Моїсєєнко М.М., Журавльова А.В. НАВЧАННЯ ЗДОРОВ'Ю У НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ УКРАЇНИ ТА ІНШИХ КРАЇНАХ СВІТУ	83
Моїсєєнко М.М., Коваленко І.М. КУЛЬТУРА ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ ЯК СТРАТЕГІЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ ТА ЕКОЛОГОБЕЗПЕЧНОЇ ПОВЕДІНКИ	86
Момот О.О. ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ В ОСОБИСТОСТІ МАЙБУТНЬОГО ВИКЛАДАЧА ВИЩОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ	89
Овдієнко І.М. ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ І ЗДОРОВ'Я ЯК АКТУАЛЬНА ПОТРЕБА СУЧАСНОЇ ОСОБИСТОСТІ	91
Палієнко К.В., Гусєва Г.М. СТРУКТУРА ПРАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОСТІ «ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ»	93
Пісоцька Л.А., Гончаренко М.С., Глухова Н.В. ВИКОРИСТАННЯ МЕТОДУ КІРЛІАНФОТОГРАФІЇ В ОЦІНЦІ СТАНУ ЗДОРОВ'Я УЧНІВ ПРИ РІЗНИХ ФОРМАХ НАВЧАННЯ	97
Подплетня О.А., Хмельникова Л.І. ВПРОВАДЖЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У НАВЧАЛЬНИЙ ПРОЦЕС ЯК	100

ЗАСОБУ ФОРМУВАННЯ МАЙБУТНІХ ПРОВІЗОРІВ	
Полівара З.В., Мамедова К.Б. ДО ПИТАНЬ ЕКОЛОГІЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ	103
Рибалко Л.М., Омеляненко О.В. ОПТИМІЗАЦІЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО НАВЧАННЯ	108
Родіонов В.А. ВАЛЕОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО ПЛАНУВАННЯ СІМ'Ї	113
Руденко Р.Є. НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА З МАСАЖУ ЯК СКЛАДОВА ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ	118
Савонова О.В. ОСОБЛИВОСТІ РОЗРОБКИ ЕЛЕКТРОННИХ НАВЧАЛЬНИХ КУРСІВ ДЛЯ СТУДЕНТІВ ФАКУЛЬТЕТУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ	122
Стельмахівська В.П., Берзін В.І. АКТУАЛЬНІ АСПЕКТИ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ РАЦІОНАЛЬНОГО ХАРЧУВАННЯ ШКОЛЯРІВ	125
Таран О.М., Клименко О.В., Кліпко О.М. РОЛЬ ДИТЯЧИХ ЗАКЛАДІВ ОЗДОРОВЛЕННЯ ТА ВІДПОЧИНКУ В ФОРМУВАННІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ДИТИНИ	127
Хмельникова Л.І., Більчук В.С., Збаранський П.Ю. ТЕХНОЛОГІЇ НАВЧАННЯ ОСНОВ ЕКОЛОГІЇ НА ПІДСТАВІ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ КОМПЕТЕНЦІЙ	131
Цогла О.О. КУЛЬТИВУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ НА ОСНОВІ ВПРОВАДЖЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ КОМПЕТЕНЦІЙ	133
Челнокова М.С. ОСОБЛИВОСТІ КОНФЛІКТНОЇ ВЗАЄМОДІЇ ЯК СКЛАДОВОЇ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я УЧНІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ	136
Шеремет І.В. ТЕОРЕТИЧНІ ТА МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ПРИРОДНИЧО-НАУКОВОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ	139
Шеремет І.В., Василенко К.С. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ЗАСТОСУВАННЯ КІНЕЗІОЛОГІЧНИХ ВПРАВ У РОБОТІ ВЧИТЕЛЯ ОСНОВ ЗДОРОВ'Я ДЛЯ ФОРМУВАННЯ ТА ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я ШКОЛЯРІВ	142

УДК 378.011.3 – 051:373.3[:004

Шеремет І.В., Василенко К.С.

Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова

**ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ЗАСТОСУВАННЯ КІНЕЗІОЛОГІЧНИХ ВПРАВ
У РОБОТІ ВЧИТЕЛЯ ОСНОВ ЗДОРОВ'Я
ДЛЯ ФОРМУВАННЯ ТА ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я ШКОЛЯРІВ**

Анотація. У статті представлено особливості формування та збереження здоров'я учнів загальноосвітніх навчальних закладів під час навчально-виховного процесу за допомогою кінезіологічних вправ.

Одним із пріоритетних напрямів у професійно-педагогічній підготовці майбутніх учителів основ здоров'я ми вважаємо вдосконалення процесу їх підготовки до використання кінезіологічних вправ з метою формування та збереження здоров'я дітей шкільного віку.

З метою формування та збереження здоров'я школярів, профілактики захворюваності учнів рекомендуємо такі кінезіологічні вправи: «Капелюх чарівника», «Перехресні кроки», «Жабка» («Кулак-ребро-долоня»), «Лінива вісімка», «Кнопки мозку» («Масаж трьох зон»), «Слон», «Дзеркальне малювання» та інші вправи освітньої кінезіології.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці комплексної корекційної програми з використанням засобів кінезіології, експериментальній перевірці впливу кінезіологічних вправ на психоемоційний стан учнів та корекцію його негативних проявів.

Ключові слова: кінезіологія, кінезіологічні вправи, освітня кінезіологія, гімнастика мозку, формування здоров'я, збереження здоров'я.

Одним із пріоритетних напрямів у професійно-педагогічній підготовці майбутніх учителів основ здоров'я є вдосконалення процесу їх підготовки до формування та збереження здоров'я школярів [1, с. 5]. Тому ми обрали метою статті здійснення теоретичного аналізу проблеми використання кінезіологічних вправ для формування та збереження здоров'я дітей шкільного віку.

Термін «кінезіологія» перекладається з грецької як «наука про рухи» (kinesis – «рух», logos – «вчення, слово») [4, с. 392]. Це наука про зв'язки психологічного стану людини з роботою її м'язів, м'язовими рухами.

Засновником цього мультидисциплінарного підходу є Джордж Гудхард (George Goodheart), який у 1964 році випустив свою книгу «Прикладна кінезіологія» («Applied Kinesiology») [9]. За підсумками своїх спостережень він визначив, що м'яз може володіти різною потенційною силою, стаючи то більш слабшим, то сильнішим без будь-яких об'єктивних для цього причин. Послідовники цього вченого (Дж. Даймонд, А. Бердал, Л. Віліамс, К. Е. Хонц, Дж. Тай, Г. Стокс, Д. Уайтсайд, К. Келуей, К. Ханнафорд []) побудували цілу науку про вплив роботи м'язової системи людини на її психоемоційний стан. Таким чином, сучасна кінезіологія є синтезом різних напрямків традиційної медицини, духовних практик, східної та західної систем оздоровлення. А її використання в корекційній та педагогічній роботі вивчали Е. Анищенкова, Р. Бабушкіна, Г. Волкова, О. Кисельова, С. Притковська [5], Л. Самойленко [6], Г. Шашкіна та інші.

Кінезіологія заснована на цілісному підході до розуміння здоров'я людини. Теоретичною основою сучасної кінезіології є концепція «тріади здоров'я» («Triad of Health»), яку має структурні, хімічні та психічні (психоемоційні) складові. Згідно з цією концепцією, організм людини можна образно уявити собі у вигляді трикутника, кожна сторона якого умовно символізує ту чи іншу сторону гомеостазу: структурну, хімічну і психічну (психоемоційну). Будь-яка патологія або порушення рівноваги зачіпає одразу всі три сторони.

З метою формування та збереження фізичного та психічного (психоемоційного) здоров'я учнів рекомендуємо вчителям основ здоров'я застосовувати у якості динамічних пауз під час уроків такі кінезіологічні вправи: «Капелюх чарівника», «Перехресні кроки», «Жабка» («Кулак-ребро-долоня»), «Лінива вісімка», «Кнопки мозку» («Масаж трьох зон»),

«Слон», «Дзеркальне малювання».

Розглянемо детальніше особливості виконання вищеназваних вправ освітньої кінезіології. **Вправа «Капельюх мудреця»** сприяє відновленню зв'язку між лобовим і потиличним відділами кори головного мозку, зняттю емоційного стресу. Техніка виконання вправи «Капельюх мудреця»: вихідне положення – стоячи або сидячи. Виконуючи вправи, тримати голову прямо, не напружуючи шию і підборіддя. Взятися обома руками за вуха так, щоб великий палець опинився з тильного боку вуха, а решта пальців – із зовнішньої сторони. Масажувати вуха зверху донизу, трохи розтягуючи їх у бік потилиці. Дійшовши до мочки, м'яко масажувати й її. Кількість повторень вправи – 4 рази.

Вправа «Жабка» («Кулак-ребро-долоня»). Під час виконання цієї вправи три положення кисті на площині столу послідовно змінюють один одного. Спочатку демонструється педагогом. Техніка виконання вправи «Жабка» («Кулак-ребро-долоня»): жабка (кулак) пливе (ребро) у ставку (долоня). Жабка (кулак) живе (ребро) у болоті (долоня).

Вправа «Кнопки мозку» («Масаж трьох зон») – це міні-серія з трьох вправ, які немов би включають «електричну систему» організму.

Вона призначена для об'єднання сприйняття різних частин тіла і досягнення цілісного психічного сприйняття свого організму. Її можна застосовувати як міні-зарядку щоранку. В результаті виконання цієї вправи також активізується кровопостачання головного мозку і робота обох його півкуль, знімається розумова і психічна втома, покращується запам'ятовування нової інформації і координація рухів. Карла Ханнафорд пише, що якщо покласти руку на пупок, то увага спрямовується до центру тяжіння в тілі, туди, де знаходяться глибокі м'язи, які відповідають за загальний баланс організму [7, с. 81].

Крім того, виконання цієї вправи сприяє розслабленню, зняттю психоемоційної напруги і є дуже корисним для гіперактивних та легкозбудливих людей, як дорослих, так і дітей.

Техніка виконання вправи «Кнопки мозку» («Масаж трьох зон»):

1) Накрити долонею однієї руки область пупка. Розставленими пальцями іншої руки провести легкий масаж «підключичних ямок» з двох сторін від грудини (точки K-27 згідно з акупунктурною класифікацією). Масажувати 30-60 секунд. Змінити положення рук і повторити виконання вправи.

2) Накрити долонею однієї руки область пупка. Пальцями іншої руки провести легкий масаж «губних точок». Одна точка знаходиться під носом над верхньою губою, інша – в ямці між нижньою губою і підборіддям (точки GV-26 і CV-24 згідно з акупунктурною класифікацією). Масажувати точки протягом 30-60 секунд. Поміняти положення рук і повторити вправу.

3) Накрити долонею однієї руки область пупка. Долонею іншої руки провести легкий масаж (розтирання) області куприка. Розтирати куприк 30-60 секунд. Поміняти положення рук і повторити вправу.

Точки, які активізуються під час виконання цієї вправи, розташовані поблизу артерій, що постачають кров'ю головний мозок. Стимуляція цих зон сприяє насиченню крові киснем, яка потім надходить в мозок. Можливо, що точки, які знаходяться під ключицями, спершу виявляться болісно чутливими. Через кілька днів вправ їх чутливість знизиться, і щоб активувати їх, буде досить просто покласти пальці на ці місця, не розтираючи.

Діти можуть також зробити **вправу «Вісімки-метелики»**. Для цього вони повинні лягти на підлогу, направити підборіддя злегка вниз і на себе, витягнувши тим самим задню поверхню шиї, і уявити великого метелика, намальованого на стелі. Потім вони «малюють» цього метелика носом. Особливо корисною є ця вправа для учнів молодшого шкільного віку.

Вправа «Слон» — це одна з найбільш інтегруючих вправ «Гімнастики мозку» Пола Денісона. Воно активізує і балансує роботу всієї цілісної системи організму «психіка-тіло», підвищує рівень концентрації уваги. Техніка виконання вправи «Слон»: вухом необхідно щільно притиснути до плеча. Потім витягнути одну рівну руку вперед, як хобот слона, і почати малювати нею в повітрі уявну горизонтальну вісімку, починаючи виконання з центру зорового поля, далі — вгору проти годинникової стрілки, рухаючись до його периферії. При цьому очима стежити за рухами кінчиків пальців витягнутої руки. Потім повторити виконання вправи іншою рукою. Кількість повторень — 3-5 разів для кожної кінцівки, у повільному темпі.

Вправа «Дзеркальне малювання» здатна зняти втому з м'язів рук та очей, а також допомагає синхронізувати роботу півкуль мозку, що помітно збільшує ефективність його

роботи. Техніка виконання вправи «Дзеркальне малювання»: Покладіть на стіл перед кожним учнем чистий аркуш та попросіть їх взяти в кожну руку по олівцю. А потім можна починати малювати обома руками одночасно дзеркально-симетричні малюнки: цифри, літери, квіточки, будь що.

Вчителю основ здоров'я, який хоче застосовувати кінезіологічні вправи під час навчально-виховного процесу, необхідно спочатку самостійно засвоїти техніку виконання вправ. Варто звернути увагу на те, що всі вони повинні виконуватися суворо за інструкцією. Будь-які, навіть незначні, на погляд непрофесіонала, зміни у техніці виконання вправ знижують, а то і зовсім зводять нанівець всю ефективність кінезіологічних занять [3, с. 64].

Для формування та збереження здоров'я учнів загальноосвітніх навчальних закладів вчителю основ здоров'я можна використовувати й інші вправи освітньої кінезіології. Так, наприклад, у програмі «Гімнастика мозку» (автори Пол та Гейл Деннісон) [2] вони зібрані в комплекс занять, рекомендований для виконання дітям шкільного віку.

На даний час кінезіологія зайняла гідне місце у галузі освіти, охорони здоров'я, у психологічній практиці серед фахівців багатьох країн світу (особливо у США, країнах Європи, в Австралії). Наприклад, в системі освіти США і Великобританії широко застосовуються прийоми боді-ленгвідж (мови міміки і рухів тіла як засобів невербальної комунікації) [8] і фейсбілдіngu (методика і техніка усвідомленого використання виразності обличчя в міжособистісному спілкуванні) [10]. Тобто, досвід роботи зарубіжних кінезіологів підтверджує ефективність цього підходу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ващенко О., Свириденко С. Готовність вчителя до використання здоров'язберігаючих технологій у навчально-виховному процесі // Здоров'я та фізична культура. – 2006. – №8. – С. 1-6.
2. Деннісон П., Деннісон Г. Гімнастика мозку. Книга для педагогів і батьків. – М., 1997.
3. Качан О. А. Упровадження інноваційних технологій у фізкультурно-оздоровчу та спортивну діяльність закладів освіти: навч.-метод. посіб. – Слов'янськ: Витоки, 2017. – 138 с.
4. Оксфордський толковий словарь по психологии / Под ред. А. Ребера: в 2-х т: Т.1. / Пер. с англ. Чеботарева Е. Ю. – М.: Вече АСТ, 2002. – С. 392.
5. Притковська С. Д. Використання кінезотерапії у логопедичній практиці // Актуальні питання корекційної освіти (педагогічні науки). Збірник наукових праць / за ред. В. М. Синьова, О. В. Гаврилова. – Вип. V. В 2-х т., том 2 – Кам'янець-Подільський: ПП Медобори-2006, 2015 – С. 238-249.
6. Самойленко Л. В. Інноваційні оздоровчі технології навчання молодших школярів // Здоров'я людини: теорія і практика: матеріали Міжнародної науково-практичної конференції, присвяченої 25-річчю Медичного інституту Сумського державного університету, м. Суми 17–19 жовтня 2011 р. – Суми: СумДУ, 2017. – С. 190-194.
7. Ханнафор К. Мудрое движение. Мы учимся не только головой. – М., 1999.
8. Bambaeroo F., Shokrpour N. The impact of the teachers' non-verbal communication on success in teaching. Journal of Advances in Medical Education & Professionalism. 2017;5(2):51-59.
9. Gin R. H., Green B. N. George Goodheart, Jr., D.C., and a history of applied kinesiology. J Manipulative Physiol Ther. 1997 Jun; Volume 20(5):331-7.
10. Irkhin V.N., Irkhina I.V., Polshhikova O.V., Markov A.V. The content and essence of education kinesiology // Научный результат. Серия «Педагогика и психология образования». 2015. №2 (4). С.11-18

Sheremet I.V., Vasylenko K.S.

National Pedagogical Dragomanov University,

THEORETICAL ANALYSIS PROBLEM OF APPLICATION OF KINESIOLOGICAL EXERCISES IN EDUCATIONAL PROCESS OF BASES OF HEALTH FOR FORMING AND MAINTENANCE OF HEALTH OF SCHOOLCHILDREN

ABSTRACT. *In the article the features of forming and maintenance of health of students establishments are presented during an educational-educator process by means of kinesiological exercises.*

One of priority directions in professionally-pedagogical preparation of future teachers of bases of health we count perfection of process of their preparation to the use of kinesiological of exercises with the aim of forming and maintenance of health of children of school age.

With the aim of forming and maintenance of health of schoolchildren, prophylaxis of morbidity of students recommend such кінезіологічні exercises: «Hat of magician», «Cross steps», «Frog» («Fist-rib-palm»), «Lazy eight», «Buttons of brain» («Massage of three zones»), «Elephant», «Mirror drawing» and other exercises of educational kinesiology.

The prospects of further researches consist in development of the complex correction program with the use of facilities of кінезіології, to the experimental checking of influence of kinesiological of exercises for the emotional state of students and correction of him negative displays.

Keywords: *kinesiology, kinesiological exercises, educational kinesiology, , gymnastics of brain, forming of health, maintenance of health.*