

**Наука III тисячоліття:
пошуки, проблеми, перспективи розвитку**

**ВИКОРИСТАННЯ НЕТРАДИЦІЙНИХ МЕТОДІВ ОЗДОРОВЛЕННЯ
У ПОЧАТКОВІЙ ШКОЛІ**

Автор

(Осадченко Т.М. канд. пед. н., викладач)

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини, м. Умань, Україна

Анотація: важливість виховання здорового способу життя у дітей обумовлена розумінням, що прищепити основні знання, вміння та навички щодо збереження та зміцнення здоров'я можна з самого раннього дитинства. З часом вони перетворюються на важливий компонент загальної культури людини і вплинуть на формування здорового способу життя всього суспільства.

На сьогодні в умовах початкової школи та сім'ї, необхідна організація здоров'язбережувального середовища, що включає використання не лише сучасних лікувально-профілактичних засобів, організацію емоційного забарвлення заняття, психологічно комфортної оздоровчої життєдіяльності, використання нових технологій, надання умов для максимально можливої рухової активності, але і використання нетрадиційних методів оздоровлення молодших школярів.

Найбільш прийнятними виділено наступні нетрадиційні методи оздоровлення школярів школи I ступеня.

Аутотренінг - допомагає впливати на підсвідомість дітей за допомогою розслаблення м'язів, дихання, вчить розслаблятися. Після рухової активності (прогулянки, оздоровчого бігу, фізкультурного заняття) багато дітей не можуть самостійно повернути системи та органи свого організму в нормальне спокійне робочий стан, тому дитину треба навчити простому способу розслаблення: включити спокійну класичну музику або музику природи (музика струмочка, моря, вітру) та промовляти слова на її фоні.

Музикотерапія (слухання музики) - це ліки, які діти «слухають». Мелодії, які приносять дитині радість, сповільнюють пульс, збільшують силу серцевих скорочень, сприяють розширенню судин і нормалізації артеріального тиску, а якщо музика дратує то відбувається протилежний ефект. Музика, яку учні охоче слухають,

наслідувальні рухи розвивають творчу, рухову діяльність, творче мислення, рухову пам'ять, швидкість реакції, орієнтування в русі і просторі, увагу.

Су-Джок терапія — це система лікування шляхом стимуляції певних точок різними методами (голками, насінням, лазером, пальцевим тиском). Дані точки розташовуються в області кисті і стопи людини. У корейській мові «су-джок» означає «кисть-стопа». Кисть і стопа є «дзеркальним відображенням» тіла людини, і володіють функцією «дистанційного керування», яка може використовуватися для лікування захворювань. Дія на певні точки нормалізує енергетичний стан меридіанів тіла і є ефективним методом лікування багатьох захворювань.

Кольоротерапія - це наука, що використовує різні барви для регулювання вібрацій тіла людини на таку частоту, яка б давала їй силу, здоров'я, почуття гармонії. Застосовуючи елементи кольоротерапії у своїй роботі з дітьми для корекції їх психологічного стану (зняття страху, інертності, замкнутості,

II Міжнародна науково-практична інтернет-конференція (25-26 квітня 2018 р., м. Бердянськ)

перезбудливості), а також для відновлення фізичного стану дитини після хвороби. Завдяки кольоровому зору значно розширюється індивідуальна сфера, переважно підсилюється художня насолода і значно збагачується світосприйняття.

Психогімнастика - набуття досвіду емоційних переживань, спілкування. Завдання «психогімнастики» є збереження психічного здоров'я, запобігання емоційним розладам у дитини через зняття психічного напруження, розвиток кращого розуміння себе та інших, створення можливостей для самовираження особистості.

Перелік використаних джерел

1. Скориніна О.В. Нетрадиційні методики оздоровлення учнів / О.В. Скориніна // Фізичне виховання в школах України. - 2010. - №4. - С. 19-24.
2. Воскобойнікова Г. Л. Валеологічні тренінги та оздоровчі технології з використанням інформаційних інновацій у освіті / Г. Л. Воскобойнікова // Проблеми освіти. - 2006. -Вип. 49. - С. 106-110..
3. Шеремет І. Фізична активність як підсистема у формуванні здорового способу життя / І. Шеремет // Наукові записки ТНПУ ім. В. Гнатюка Сер. Педагогіка / редкол.: М. Вашуленко, А. Вихрущ, Л. Вознюк, В. Кравець та ін. - Тернопіль, 2007. - №2. - С. 180-181.

МОРФО-СОМАТИЧНИЙ РОЗВИТОК ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ

Автори

(Осадченко Т.М., канд. пед. н., викладач;

Щербатенко К.А., магістрант)

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини, Умань, Україна

Дослідження морфо-соматичного розвитку юних спортсменів набуває зараз особливо актуального значення . Дані розвитку молодого організму використовуються для раціонального формування фізичних навантажень, які здійснюються згідно з віковими особливостями дітей і різновидів фізичних вправ, що використовуються в тренувальному процесі [2,с. 69]. На основі цих даних будується педагогічний і медичний контроль у процесі фізичного виховання школярів та юних спортсменів

Процеси зростання та розвитку - загальнобіологічна властивість живої матерії. Зростання та розвиток людини, що розпочинаються з моменту запліднення яйцеклітини, є безперервний, поступальний процес, стрибкоподібний перебіг котрого, відбувається на протязі всього життя. Різниця між окремими етапами, або періодами, життя зводиться не тільки до кількісних, але і до якісних змін [1, с. 205].

Належність вікових особливостей у будові чи діяльності тих чи інших фізіологічних систем ні в якій мірі не може бути свідченням неповноцінності організму дитини на окремих вікових етапах. Якраз комплексом подібних особливостей характеризується той чи інший вік .

Однією з основних фізіологічних особливостей процесу розвитку, що відрізняє організм дитини від організму дорослого, є зростання, тобто кількісний процес, характеризований безперервним збільшенням маси організму у