

підтримка дистанційного навчання та можливість персоналізації. Однак існують і виклики, такі як потреба в стабільному інтернет-з'єднанні, недостатній рівень цифрової компетентності вчителів і учнів, а також ризик перевантаження інформацією [9]. Для подолання цих проблем необхідно проводити регулярне підвищення кваліфікації педагогів і забезпечувати технічну підтримку в школах.

Цифрові інструменти Google є потужним засобом для вдосконалення вивчення біосфери Землі в закладах загальної середньої освіти. Їх інтеграція в навчальний процес сприяє підвищенню мотивації учнів, розвитку критичного мислення та формуванню екологічної свідомості. Успішне використання цих інструментів вимагає від учителя методичної підготовки, творчого підходу та врахування особливостей учнів. Подальші дослідження можуть бути спрямовані на розробку детальних методичних посібників для вчителів біології з використання цифрових технологій.

Список використаних джерел:

1. Бережна Т.І. Організаційно-педагогічні умови соціалізації учнів в умовах нової української школи. Використання цифрових освітніх ресурсів в новій українській школі. 2020. С. 14–18.
2. Кот Н.М. Про нові аспекти змісту екологічного виховання дошкільників. Збірник наукових праць. Педагогічні науки. 2005. № 2. С. 54–59.
3. Заєць С.В., Хантіль А.К. Big data у вітчизняних маркетингових дослідженнях: роль, можливості, тенденції. Нові джерела та методи поширення даних у статистиці. 2020. С. 22–28.
4. Помету О.І., Пироженко Л.В. Інтерактивні технології навчання: наук.-метод. посібник. Київ: Видавництво А.С.К., 2004. 192 с.
5. Плохій З.П. Формування у дітей дошкільного віку екологічної культури (теоретичні та методичні аспекти): монографія. Київ: ДП Вид. дім «Персонал», 2010. 319 с.
6. Косенко Ю.Н. Формування творчої активності старших дошкільників в іграх по сюжетах літературних творів: автореф. дис. канд. пед. наук. Бердянськ, 1990. 19 с.

ВИКОРИСТАННЯ ЕЛЕМЕНТІВ ПРАКТИКИ ЙОГИ В НАВЧАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ЯК СКЛАДОВА ФІЗИЧНОГО ТА ЕМОЦІЙНОГО ЗДОРОВ'Я НАУКОВО ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ ТА УЧНІВ

Кононенко Ю.С.

*Полтавський національний педагогічний університет
імені В.Г. Короленка*

Йога – це система фізичних, дихальних та вправ для роботи з увагою, які підтверджено впливають на нервову, м'язову та ендокринну системи.

Вона ґрунтується на даних сучасної науки – зокрема біомеханіки, анатомії, нейрофізіології [2, 5].

Йога не є релігією, не потребує екстремальної гнучкості чи відмови від м'яса або інших специфічних змін харчової поведінки. Вона адаптується під можливості практикуючого і може бути ефективною навіть при обмеженому фізичному навантаженні [4].

Практика йоги допомагає при стані хронічного стресу (високого симпатичного тону) в умовах навчального процесу, військового стану, техногенних загроз в біосфері, активізуючи парасимпатичну нервову систему за допомогою дихальних технік і технік роботи з увагою. Також допомагає суттєво покращити стан і нормалізувати показники тестів при вегетативних порушеннях за допомогою спеціально підібраних фізичних навантажень, які передбачають чергування інтервалів високо інтенсивного фізичного навантаження і інтервалів повного спокою або навантаження низької інтенсивності [1, 3].

Практика йоги відновлює фізіологічну довжину м'язів, особливо у контексті гіподинамії (довготривалого сидіння або інших монотонних положень), знімає напруження з клубово-поперекового сегменту, шийної зони та грудного відділу.

Практика йоги підвищує здатність до концентрації уваги, сприяє розвитку пропріорецепції та покращує сприйняття навчального матеріалу через контрольовані дихальні і тілесні техніки.

Пропонуються конкретні вправи (прогини, скручування, дихальні техніки, нейродинаміка, вправи для роботи з увагою, елементи, EDMR терапії), які легко інтегруються в навчальні заняття чи виховні години для швидкого відновлення психофізичного стану. Також враховується позитивний досвід використання фізичних і дихальних вправ учнями в сховищах під час повітряної тривоги.

Список використаних джерел:

1. Satyananda Saraswati, Swami. Asana Pranayama Mudra Bandha. Bihar School of Yoga, 2008.
2. McCall, Timothy. Yoga as Medicine: The Yogic Prescription for Health and Healing. Bantam, 2007.
3. Khalsa, Sat Bir Singh, et al. The Principles and Practice of Yoga in Health Care. Handspring Publishing, 2016.
4. Cramer, H. et al. «Yoga for stress reduction and mental health: Critical review of the evidence» Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine, 2013.
5. Field, Tiffany. «Yoga clinical research review» Complementary Therapies in Clinical Practice, 2011.