Министерство здравоохранения Республики Марий Эл
Министерство образования и науки Республики Марий Эл
Региональная общественная организация «Ассоциация средних медицинских работников РМЭ»
ГБПОУ РМЭ «Йошкар-Олинский медколледж»

Материалы XVI Межрегиональной заочной научно-практической конференции «Здоровый образ жизни – веление времени»

Йошкар-Ола
09.04.2021

Печатается по решению оргкомитета конференции

Редакционная коллегия:

Рыжков Л.В. – директор ГБПОУ РМЭ «Йошкар-Олинский медколледж», врач высшей квалификационной категории, Отличник здравоохранения СССР, Заслуженный работник здравоохранения РФ, Заслуженный врач РМЭ, Почетный работник СПО РФ, Действительный государственный советник I класса РМЭ

Козлова О.Н. – заместитель директора по научно-методической работе ГБПОУ РМЭ «Йошкар-Олинский медколледж»

Малинина Н.К. – заместитель директора по учебной работе ГБПОУ РМЭ «Йошкар-Олинский медколледж»

Кудрявцева Н.А. – методист ГБПОУ РМЭ «Йошкар-Олинский медколледж»

Бурдин В.И. – заведующий УВО ГБПОУ РМЭ «Йошкар-Олинский медколледж»

Материалы XVI Межрегиональной заочной научно-практической конференции «Здоровый образ жизни – веление времени» (Йошкар-Ола, ГБПОУ РМЭ «Йошкар-Олинский медколледж», 2021 г.)

В сборник включены статьи, посвященные вопросам применения новейших здоровьесберегающих технологий, опыту применения санитарно-просветительской и волонтерской работы

Материалы сборника адресованы работникам системы образования и здравоохранения

Тексты не редактируются

Оглавление

Абакова К. И.	Внедрение новых видов спорта для студентов специальной медицинской группы	7
Аблинова Л. Е.	Формирование духовно-нравственных основ здоровья на уроках истории	9
Акмурзина О. Д.	Использование здоровьесберегающих технологий с детьми ОВЗ по сохранению и укреплению зрения	12
Александрова М. В. *Мухаметкулова Л. Я.*	Лэпбук, как современное средство обучения детей здоровому образу жизни	17
Александрова Э. М.	Семейное творчество – изготовление нестандартного спортивного оборудования	20
Андреева А. В. *Хлыстова О. И.* *Печникова Э. Г.* *Тимакова М. А.*	Творческий проект «спортивный участок «Чудо - остров»	26
Анисимова Е. Н.	Здоровьесберегающие технологии на уроках английского языка	30
Анисимова М. А.	Здоровьесберегающие технологии в формировании у дошкольников знаний правил дорожного движения	35
Анисимова С. О.	Здоровьесберегающие технологии в развитиии мелкой моторики рук	38
Аносова А. О.	Деятельность преподавателей Йошкар-Олинского аграрного колледжа института механики и машиностроения ФГБОУ ВО «ПГТУ» по сохранению здоровья обучающихся	41
Апакаева Е. Н.	Современные подходы и здоровьесберегающие технологии в работе с детьми дошкольного возраста	45
Арсибекова Н. А.	Здоровьесберегающие технологии в театрализованной деятельности дошкольников	47
Артюхова А. В.	Применение здоровосберегающих технологий на занятиях биологии	50
Батыгина Л. А.	Использование дыхательной гимнастики в ДОУ	52
Бахтина Н. И.	Влияние музыки на здоровье дошкольников	55
Белякова Т. Ю.	Логоритмика как игровой метод коррекционной и оздоровительной работы с дошкольниками	58
Бикчурова И. Р.	Пропаганда здорового образа жизни на занятиях ОБЖ	61
Благова Т. В.	Использование зрительной гимнастики в образовательной деятельности ДОУ	65
Богданова Л. Л. *Богатырева О. Н.*	Здоровьесберегающие технологии в нравственно-экологическом воспитании дошкольников	68
Борисова Т. А.	Здоровьесберегающие технологии в изобразительной деятельности	71
Букина Н. Ф. *Ермошина Н. В.*	Роль среднего медицинского работника в профилактике рака молочной железы среди женского населения	73
Васильева О. В.	Влияние лепки на развитие и здоровье ребёнка	76
Гааб Н. Б.	Здоровьесберегающие технологии в решении проблем здоровья детей дошкольного возраста детей с ОВЗ	79
Голикова Е. В.	Театральная деятельность как средство речевого развития детей дошкольного возраста	82
Гребенкина О. В.	Уголок уединения, как условие создания позитивного психологического микроклимата в детском коллективе ДОУ	87
Давыдова Л. В. *Актуганова Л. М.*	Использование современных здоровьесберегающих технологий в детском саду	90

Демина Ю. В.	Здоровьесберегающая среда детского сада	93
Евтеев Е. А. *Тарасов М. А.*	Внедрение здоровьесберегающих технологий через спортивные игры с использованием элементов баскетбола как средство активизации работы студентов на занятиях физической культуры	98
Елькина О. Б. *Ефремова Т. А.*	Дыхательная гимнастика как средство сохранения и укрепления здоровья дошкольника	101
Заверкина О. С. *Григорьева М. В.*	Игровые технологии как средство адаптации ребенка к условиям ДОУ	105
Зиновьева З. В.	Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе ДОУ	109
Зорина Л. Г.	Логоритмика, как здоровьесберегающая технология в работе музыкального руководителя	112
Кайгородцева И. С.	Роль медицинской сестры в профилактике школьной миопии	115
Козлова О. Н. *Ахмедзаде Э. Э.*	Здоровьесберегающие технологии на уроках физики	119
Кондратьева М. П.	Здоровьесберегающие технологии в работе учителя физической культуры	122
Королева Н. А.	Пальчиковые игры и упражнения как средство здоровьесберегающей технологии в детском саду	127
Кравец Л. М.	Метод проектов как способ активизации познавательной деятельности учащихся к здоровому образу жизни	130
Кудрявцева Н. А. *Исутова Г. Н.* *Лапкасова М. А.*	Позвоночник – основа здоровья	135
Кузьменко О. Г. *Бояринцева Т. Н.*	Ритмопластика - современная здоровьесберегающая технология сохранения здоровья	139
Кузьминых И. Л.	Здоровьесберегающие технологии в экологическом воспитании детей дошкольного возраста	142
Ларионова И. А.	Экологические здоровьесберегающие технологии как фактор формирования, сохранения и укрепления здоровья студентов колледжа	145
Леонтьева И. Г.	«Физкультурные сказки» как нетрадиционный метод формирования здорового образа жизни детей дошкольного возраста	148
Мамаева М. А.	Использование здоровьеформирующих технологий на музыкальных занятиях - залог успешного развития ребенка	151
Михеева Г. Г.	Занятие по обучению основам первоначальной грамоты с использованием элементов здоровьесберегающих технологий в подготовительной группе. Путешествие в волшебную «Страну слов»	154
Москвичева Е. М. *Николаева Н. И.*	Применение здоровьесберегающих технологий в непосредственной образовательной деятельности по ФЭМП у дошкольников	157
Мусинова М. А. *Мусинов И. В.*	Формирование здорового образа жизни студентов медицинского колледжа на занятиях физической культуры и внеаудиторных через посещение спортивных секций (на примере карате)	160
Никитина С. В. *Загайнова Н. Ю.*	Использование дидактических игр в формировании навыков здорового образа жизни у детей младшего дошкольного возраста	164
Никифорова А. Ю.	Музыкотерапия как здоровьесберегающая технология в работе с детьми дошкольного возраста	168
Никифорова Л. С.	Здоровьесберегающие технологии в экологическом воспитании дошкольников	170
Носова Т. П.	Формирование здорового образа жизни младших дошкольников в ДОУ	174
Остапенко В. Н.	Построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей детей	180
Павлова Г. Е.	Использование здоровьесберегающих технологий в кружковой работе учителя-логопеда с детьми 3-4 лет	185

Павлова И. Л.	Здоровьесберегающие технологии: самомассаж в ДОУ	187
Петрова Л. А.	Сохранение и укрепление здоровья дошкольников	190
Петрунина Г. Э.	Формирование понятия о здоровом питании в рамках профессиональных модулей по специальности 19.02.10 Технология продукции общественного питания	193
Петухова Л. В.	Роль уроков литературы в формировании духовного здоровья ребёнка	196
Петухова С. Н.	Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни в раннем дошкольном возрасте	199
Пирогова Т. В.	Формирование знаний о сохранении здоровья на уроках химии	202
Подлипская Н. В.	Здоровьесберегающая направленность профилактических классных часов	205
Попова Е. В.	Отражение вопросов профилактики заболеваний в спецификации стандартов WORLDSKILLS по компетенции «медицинский и социальный уход»	208
Приходченко Л. Г.	Коррекция психомоторных и речевых нарушений у детей с помощью Су-джок терапии	210
Прохоренко Э. Н.	Непосредственно образовательная деятельность по развитию экологических представлений в средней группе с использованием здоровьесберегающих технологий «Воздух и его свойства»	214
Рогожина Е. А.	Применение фитбол-аэробики на занятиях физической культуры, с целью повышения учебной мотивации и сохранения здоровья обучающихся	218
Романова Л. Л. *Григорьева Е. Н.*	Оздоровительная фитбол-гимнастика для дошкольников	221
Рыбина Л. Н.	Применение современных технологий в работе с детьми компенсирующих групп	225
Сараева Г. В.	Здоровый образ жизни детей дошкольного возраста в условиях ДОУ	228
Сельдюкова Т. А.	Психогимнастика как один из методов здоровьесберегающих технологий в ДОУ	232
Скворцова В. С.	Занятие по развитию представлений об окружающем мире и о себе с использованием здоровьесберегающих технологий в средней группе «Воздух - невидимка»	236
Скворцова М. В.	Занятие по развитию математических представлений с использованием элементов здоровьесберегающих технологий в старшей группе. Путешествие в волшебную «Страну математики»	239
Соловьева Е. С. *Липина Е. В.*	Добровольчество, как мотивационная составляющая в подготовке специалистов среднего звена	241
Станкевич Ю. С.	Здоровьесберегающие технологии и основы профессионального самоопределения дошкольников	245
Суслова О. В.	Использовние здоровьесберегающих технологий в двигательной активности обучающихся с ОВЗ в школе	247
Тетерин Д. В. *Москвичев А. Л.*	Роль земских учреждений в развитии системы здравоохранения в марийском крае	251
Тупкина И. А.	Работа с родителями по организации здоровьесберегающих технологий в ДОУ и семье	257
Фадеева Л. А.	Здоровьесберегающие технологии на уроках математики	261
Хисамова И. Р.	Пальчиковая гимнастика и ее значение в развитии ребенка	266
Хусаинова Э. Б.	Подвиг любви и милосердия	270
Чалдаева Н. М. *Халикова Н. М.*	Интеграция традиционных и инновационных образовательных технологий как фактор успеха личностного становления учащихся	277

Шабалина Р. И.
Жаркова Е. С.
Создание здоровьесберегающей среды в детском саду как средство сохранения и укрепления здоровья детей дошкольного возраста 280

Шабалина Т. Г.
Применение здоровьесберегающих технологий в работе логопеда общеобразовательной школы 284

Шарабуева О. А.
Макарова Т. А.
Здоровьесберегающие технологии в коррекционной работе с детьми с ограниченными возможностями здоровья 288

Шиндина В. Г.
Игровые технологии в здоровьесбережении детей дошкольного возраста ... 292

Юрченко О. Е.
Шишкина З. А.
Оздоровление детей дошкольного возраста в процессе закаливающих процедур 296

Ютина С. А.
Использование игрового стретчинга с детьми дошкольного возраста 302

Яковкина Н. В.
Формирование культуры здоровья у дошкольников 308

Яндыганова А. В.
Здоровьесберегающие технологии на уроках английского языка 309

ВНЕДРЕНИЕ НОВЫХ ВИДОВ СПОРТА ДЛЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Абакова Клара Ивановна, преподаватель
ГБПОУ Республики Марий Эл «Марийский лесохозяйственный техникум»
Йошкар-Ола, Республика Марий Эл

Одной из актуальных проблем среднего профессионального образования на сегодняшний день, является изучение состояния здоровья студентов, путей его сохранения и укрепления. Процент выпускников средних школ, имеющих низкий уровень здоровья, растет. В образовательном учреждении таким обучающимся трудно адаптироваться к условиям обучения [1, 2].

В техникуме ежегодно проводится различного рода спортивные мероприятия среди студентов, которые приобщают их к активному занятию физической культурой, приобщению к ведению здорового образа жизни. Проблема посещения занятий по физической культуре, а также вовлечения их во внеучебную деятельность в частности среди студентов специальной медицинской группы представляет собой одну из важных проблем.

В ходе внеучебных занятий создаются ситуации, требующие от студентов проявления терпения, настойчивости, умения мобилизоваться, преодоления неприятных ощущений. Важно, чтобы напряжение не достигало предела возможностей занимающихся. Нагрузки должны быть посильными. В процессе занятий осваиваются правила совместной деятельности, осуществляется коллективное взаимодействие. Они осваивают правила работы в команде.

Игра в шары «Бочче» является новым видом спорта в республике, студенты активно внедрились в игру и проявили большой интерес. Ежегодно данное мероприятие проводиться среди групп техникума. В 2017 году была апробация на Республиканском уровне, и получила достаточно высокие отзывы.

В отличие от традиционных игровых видов спорта в бочче существует уникальное понятие – «Этикет Игры», являющийся философией бочче и повышающий морально-этический уровень игроков. Именно благодаря «Этикету Игры» в бочче игроки обходятся без судей, отслеживая соблюдение правил самостоятельно даже на Чемпионате Мира.

Регулярные занятия игрой «Бочче» помогают:

- повышению качества жизни студентов на основе достигнутых в процессе внеучебных занятий комплекса изменений: физического, психологического и социального состояния;

- укреплению здоровья, формированию потребности в физической, двигательной активности, быть ближе к природе, уменьшить общий стресс и

укрепить иммунитет организма, с максимальной пользой использовать свободное время;

- нормализации психо-эмоциального состояния, улучшению общего самочувствия, оптимистического настроя, развитию воли, настойчивости в достижении цели, формированию новых жизненных интересов и потребностей, созданию условий для интеллектуального развития;

- нормализации функционирования в социальной среде, включение участников внеучебных занятий в коллективное взаимодействие групп по интересам, приобщение к новой форме досуга, занимаясь в группе найти новых друзей и единомышленников, обрести хорошее настроение и прилив жизненной энергии, стать более гибкими, спокойными и координированными.

Объективные показатели эффективности внеучебных занятий - «бочче»:

- Выполнение студентами программных требований по контрольным нормативам специальной подготовки;

- Овладение теоретическими знаниями и навыками игры;

Игра «Бочче» интересная и захватывающая. Она идеально подходит для игры на свежем воздухе даже зимой! Данный вид спорта активно апробируется среди студентов специальной медицинской группы (подготовительной).

Игра «Бочче» - этот вид спорта не травматичен, им можно заниматься в любом возрасте. «Бочче» развивает меткость, координацию, стратегию, а также психологическую стабильность, интересный способ времяпровождения. В процессе тренировок в группе достаточно быстро складывается атмосфера соревнования, у членов команды возникает желание победить, не сопровождающееся при этом напряженной конкурентной борьбой. Успешное внедрение в образовательный процесс новых видов спорта является залогом дальнейшего развития каждого обучающегося, как человека и будущего специалиста. Во время проведения мероприятия у студентов происходит формирование двигательных навыков, физических качеств, коллективизма обучающихся, создание хорошего настроения.

Мы помогаем сделать мир лучше, добрее и жизнерадостнее!

Библиографический список:

1. Педагогические основы формирования физической культуры студентов /под ред. В.Г. Шилько, 2001.-С. 188
2. А.И Загревска, Методология построения содержания физкультурного образования студентов специальной медицинской группы педагогического вуза //Теория и практика физической культуры - 2008.-№ 10 (114).-С. 17-21
3. Марков К.К. Индивидуализация процесса спортивной тренировки в соответствии

с типологией личности спортсмена / К.К. Марков, О.О. Николаева // Современные проблемы науки и образования. – 2013. – № 3. – С. 198.
4. Марков К.К. Инновационные направления совершенствования технологий спортивной тренировки: монография. – Иркутск: Иркутский национальный исследовательский университет, 2016. – 187 с.

ФОРМИРОВАНИЕ ДУХОВНО-НРАВСТВЕННЫХ ОСНОВ ЗДОРОВЬЯ НА УРОКАХ ИСТОРИИ

Аблинова Людмила Евгеньевна, учитель истории и обществознания
МБОУ «Куженерская средняя общеобразовательная школа № 2»
пгт. Куженер, Республика Марий Эл

Здоровье ценится всеми людьми на всех континентах одинаково. Не важно, кто ты по профессии, каков твой уровень доходов, являешься ли ты известным человеком. Справедливы слова о том, что здоровье — желанный гость и в убогой комнате бедняка, и в роскошном особняке правителя. Гость, которому всячески угождают, стремясь подольше удержать у себя. Ведь уровень здоровья человека (умственные, физические и психические способности) определяют и труд, и образование, и досуг, и семью, и культуру в целом.

Не надо связывать приверженность к здоровому образу жизни с таблеткой, которая моментально вылечить от всех заболеваний. Здесь важная роль отводится духовному миру человека. Это понятие многозначно. С одной стороны она включает знания, веру, чувства, стремления людей. С другой – всё богатство чувств и достижений разума, объединяет усвоение человечеством накопленных духовных ценностей и творческое созидание новых. Получается, что здоровье каждого человека – это не индивидуальная ценность, но и общественная. Они взаимосвязаны между собой. Но при этом не надо забывать, что охрана собственного здоровья - это непосредственная обязанность каждого, он не вправе перекладывать ее на окружающих.

Ответственность, идеалы, ценности не заложены в человеке от рождения, а формируются, на мой взгляд, в семье, на том примере, который находится у него перед глазами. Мировоззрение здорового человека исключает вредные привычки. Как оно формируется? Если с самого рождения ребёнок видит, что родители катаются на лыжах, ездят на велосипеде, делают утреннюю зарядку, закаливаются, причём к этим видам деятельности привлекается сам ребёнок, то они для него становятся образцом для подражания.

Обучение и воспитание в школе, восприятие памятников мировой культуры,

самовоспитание формируют собственное мнение о значимости в жизни здорового образа жизни. Способность чувствовать состояние организма, понимать значение рационального и разнообразного питания, отказа от вредных привычек, быть стойким и непримиримым к ним – особые нравственные качества личности, которые человек не может получить от окружающих, а вырабатывает самостоятельно.

Ценностной основой ориентации на здоровый образ жизни могут стать исторические события и факты. Так в пятом классе в рамках изучения истории древнего мира мною рассматриваются античные Олимпийские игры, включавшие в себя несколько видов спорта: бег, прыжки в длину, метание копья и диска, борьба, гонки колесниц. Отмечается, что победитель игр имел возможность получить венок из оливы, пальмовые ветви. Он не только прославлял себя, но и своё государство. Победитель игр также имел возможность получить деньги, в его честь могли воздвигать памятники.

Я стараюсь доказать, что победа на Олимпийских играх – это конечно не способ достижения славы или материального благополучия, а возможность доказать самому себе и окружающим, на сколько ты силён духом. До сих пор любой спортсмен, профессионально занимающийся спортом, считает для себя почётным завоевать звание победителя Олимпийских игр.

В древнегреческой мифологии здоровье как ценность, как идеал представлено богами и героями, олицетворяющими здоровье и красоту. По некоторым данным Апполон был не только богом-покровителем искусства, но и целителем. На это указывают не только мифы, в которых он исцелял героев, но и ряд его прозвищ: Алексий — целитель, Иатромант — врачегадатель, Алексикакос — отвратитель зла. Другой бог Асклепий изначально не был бессмертным. Но он достиг невероятных высот в мастерстве излечения раненных и больных. Среди его пациентов был и сам Геракл, тяжело раненный в бою с Гипокоонтом. Богиня Гигиея – в греческой мифологии богиня здоровья, одна из дочерей Асклепия. Имена сыновей и дочерей Асклепия можно найти в терминологии современной медицины. Это я прошу сделать своих обучающихся. Тем самым стимулируется ещё и познавательный интерес (например, Гигиея – гигиена, Панакея – панацея).

В шестом классе при изучении эпохи Средневековья подчёркивается, что церковь осуждала упражнения для развития тела, так как они отдаляли человека от Бога. Не смотря на это, проводились рыцарские турниры, соревнования между цехами в фехтовании, плавании, гребле. Именно в Средневековье зародились игры с мячом: теннис, футбол, боулинг. В качестве забавы рассматривалось катание на коньках. Получается, что запрет заниматься спортом, не помешал развитию физической культуры. Однако все спортивные соревнования проводились не ради

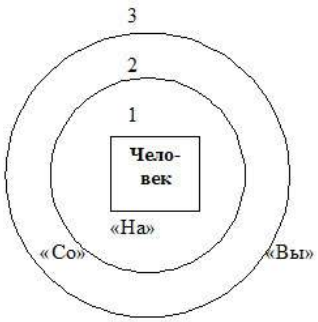
физического развития человека, а преимущественно ради зрелищ, которые пользовались большой популярностью в средних веках.

В Новое время дух соревновательности, выносливости, терпения, развития силы воли привёл к появлению командных игр (баскетбол, волейбол, бейсбол), строительству спортивных сооружений и выпуску учебных пособий, а также к возрождению Олимпийских игр. Во второй половине XIX века произошло создание объединенных национальных союзов. Это было продиктовано необходимостью согласования правил для проведения соревнований между спортсменами. Федерации и союзы издавали свои журналы, разрабатывали регламенты соревнований, вели учет рекордов, общались с федерациями других стран, обмениваясь информацией и опытом. Желание быть здоровым привело к существенным изменениям в общественном сознании.

Таким образом, сохранение и воспроизводство здоровья находятся в прямой зависимости от уровня культуры. Культура отражает меру осознания и отношения человека к самому себе.

В современном мире люди стали понимать, что ради серьезных целей необходимо тяжело работать. Ни для кого не секрет, что люди, занимающиеся спортом и уделяющие много внимания здоровью, более успешны в личной и деловой жизни. Духовное совершенство достигается через совершенство своего тела, отношений, качеств, осознание своего предназначения. Заложенное ещё в детстве, духовное здоровье достигает расцвета у зрелой личности.

В своём духовном здоровье я ориентируюсь на стремление к самосовершенствованию. Нельзя раз и навсегда научиться любви, дружбе, взаимопомощи, взаимопониманию, справедливости. Понимание всего этого происходит в течение всей жизни человека. Также со временем понимаешь, что сиюминутно, а что вечно. Духовное здоровье нельзя укрепить без физической активности. В этом мне помогают ежедневная зарядка и хождение пешком более 30 минут. Ознакомившись со статьёй Т.Я. Явич «Духовные основы здорового образа жизни», нашла для себя интересную технологию «Выбора», которую можно применить к человеческой жизни, формированию духовного здоровья.



Согласно этой технологии человек в жизни проходит 3 круга. 1 круг – «На» – это период навыков, наблюдений, насыщений, наслаждений. 2 круг – «Со» – это период соревнования, сопереживания, совершения, сознательности, сотрудничества, сочувствия, соучастия, сострадания, соперничества. 3 круг – «Вы» – это период выбора, выхода, выводов, высказываний, выделения, выражения («я» превращается в «Вы»). Человек уже способен отдавать, а не только брать, как в 1-ом круге.

Какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить каждого от всех болезней. Человек - сам творец своего здоровья, в том числе и духовного, за которое надо бороться.

Список литературы:

https://scienceforum.ru/2018/article/2018001007
https://www.dzhmao.ru/info/articles/zdorove-printsip-zhizni-zdorovyy-obraz-zhizni-kak-tsennost-sovremennogo-cheloveka/
https://cyberleninka.ru/article/n/zdorovie-cheloveka-kak-tsennost-i-ego-opredelyayuschie-faktory/viewer
https://velikaya-mat.ru/filtr/deyatelnost/grecheskie-bogi-zdorovya/
https://moodle.sfedu.ru/mod/page/view.php?id=1965
http://www.vashpsixolog.ru/educating-students/176-duxovno-nravstvennoe-vospitanie/1583-duxovnye-osnovy-zdorovogo-obraza-zhizni-

1. Вигасин А.А., Годер Г.И., Свенцицкая И.С.. Всеобщая история. История Древнего мира. 5 класс. - М.: Просвещение, 2015.
2. Обществознание. 10 класс: базовый уровень/под ред. Л.Н. Боголюбова. – М.: Просвещение, 2006.
3. Шаталова Г. С. Здоровье человека: философия, физиология, профилактика.— М.: МГФ «Знание», 1997.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ С ДЕТЬМИ ОВЗ ПО СОХРАНЕНИЮ И УКРЕПЛЕНИЮ ЗРЕНИЯ

Акмурзина Оксана Джамидиновна, воспитатель, высшая категория
МБДОУ № 18 «Изюминка»
Йошкар-Ола, Республика Марий Эл

В настоящее время не только для нашей страны, но и для стран всего мира характерным является увеличение количества детей, имеющих различные нарушения развития. Нарушения зрения занимают в этом перечне одно из

центральных мест. Кроме того, с каждым годом растет количество детей, входящих в группу риска по зрению, то есть детей, у которых при появлении незначительных неблагоприятных факторов могут возникнуть проблемы со зрением.

Существуют разнообразные формы и виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников. Их комплекс получил в настоящее время общее название «здоровьесберегающие технологии». Понятие «здоровьесберегающие технологии» прочно вошло во все элементы образовательной системы в ДОУ.

При работе детей с ОВЗ требуется систематическая работа по сохранению и укреплению здоровья детей. Использование здоровьесберегающих технологий помогает решетить эту задачу. В своей работе мы применяем технологии сохранения и стимулирования здоровья; технологии обучения здоровому образу жизни. Сюда относятся динамические паузы (физминутки, дыхательные, зрительные и пальчиковые гимнастики), подвижные, спортивные игры, хороводы; релаксация, а также утренняя гимнастика, занятия по физическому воспитанию.

В век информационных технологий организм детей подвергается большому воздействию факторов, которые негативно влияют на его здоровье. Не секрет, что телефоны, компьютеры, планшеты, телевизоры – ежедневно оказывают нагрузку на зрительный аппарат детей, даже младшего дошкольного возраста. Поэтому профилактическая и корригирующая работа с органами зрения выступает сегодня, как необходимый компонент образовательной деятельности ДОУ с детьми ОВЗ.

Глаза считаются из всех органов чувств самым драгоценным даром природы. 90% информации человек воспринимает из внешнего мира благодаря зрению. Для любой деятельности: учеба, отдых, повседневная жизнь, необходимо хорошее зрение. Каждый человек должен понимать, что зрение важно оберегать и сохранять. Дети в этом отношении гораздо восприимчивее к разным воздействиям. Развитию зрения в детском возрасте необходимо уделять особое внимание.

Важно не только научить детей выполнять специальные упражнения в системе, но и понять необходимость заботы о своем зрении и здоровье в целом.

Одной из форм работы по профилактике и коррекции нарушений зрения, переутомления зрительного аппарата выступает зрительная гимнастика. Это один из приемов оздоровления детей, она относится к здоровьесберегающим технологиям, наряду с дыхательной гимнастикой, самомассажем, динамическими паузами.

Гимнастика для глаз необходима для: снятия напряжения; предупреждения утомления; тренировки глазных мышц; укрепления глазного аппарата. Для выполнения такой гимнастики достаточно 2-4 минуты. Главное правило данной гимнастики состоит в том, что двигаться должны только глаза, а голова остается в

неподвижном состоянии (кроме случаев, где предусмотрены наклоны головы). Все упражнения нужно делать стоя.

Как сохранить зрение? Важное значение для охраны зрения детей имеет правильная организация занятий. Дети любят рисовать, лепить, а в более старшем возрасте - читать, писать, играть с конструктором. Эти занятия требуют постоянного активного участия зрения. Однотипные занятия, связанные с напряжением зрения, должны прерываться каждые 10-15 минут для отдыха глаз.

Следует предоставить детям возможность походить или побегать по комнате, сделать несколько физкультурных упражнений, подойти к окну и посмотреть вдаль.

Неправильное освещение, неправильная посадка (близкое расстояние от глаз до книги и тетради) способствует возникновению и развитию близорукости. Ни в коем случае нельзя разрешать детям читать лежа, т.к. эта привычка может явиться одним из провоцирующих близорукость факторов.

Гимнастика для глаз благотворно влияет на работоспособность зрительного анализатора и всего организма.

Существует несколько видов гимнастики.

По использованию художественного слова гимнастики для глаз можно разделить на те, которые имеют стихотворное сопровождение и те, которые проводятся без него.

По использованию дополнительных атрибутов, можно выделить 4 вида:

- с предметами (например, работа с расположенными на стенах карточками, на которых нарисованы мелкие силуэтные изображения предметов, буквы, слоги, цифры, геометрические фигуры и т.д., размер изображенных предметов от 1 до 3 см). По просьбе педагога дети встают и выполняют ряд заданий: отыскивают на стенах картинки, являющиеся ответом на загадку; находят изображения предметов, в названиях которых есть нужный звук и т.д.

- без атрибутов (никакие предметы и плакаты не используются);

- с использованием специальных полей (изображаются какие-либо цветные фигуры: овал, восьмерка, волна, спираль, ромб и т.д.) или причудливо перекрещенные линии разных цветов толщиной 1 см. Этот плакат размещается выше уровня глаз в любом удобно месте (над доской, на боковой стене и даже на потолке). По просьбе педагога дети начинают «пробегать» глазами по заданной траектории. При этом каждому упражнению желательно придавать игровой или творческий характер. Можно на кончик указки прикрепить бабочку или персонажа по теме и отправиться в путешествие.

-с использованием ИКТ. Существуют специализированные программы, направленные на снятие напряжения и коррекцию зрения. Мультимедийную

гимнастику для глаз легко изготовить самим, используя программу PowerPoint для создания презентаций, где любому объекту можно задать определенное движение (инструменты Анимации). Это удобно при использовании непосредственной образовательной деятельности на основе презентации, когда педагог подбирает рисунки по теме и вставляет ее в нужный этап.

Интереснее всего проходят гимнастики для глаз, на которых используются предметы или задания в стихотворной форме, движения по определенным дорожкам, задания на поиск предметов и картинок в разных частях группы.

Все упражнения условно можно разделить на несколько групп:

- упражнения для активизации работ мышц глаза;
- глазодвигательные упражнения;
- упражнения для формирования бинокулярного, стереоскопического зрения, которые способствуют снятию утомления, улучшению кровообращения, расслаблению.

В группе с детьми ОВЗ широко используются упражнения по сортировке и нанизыванию бус. Они эффективны для повышения остроты зрения, развития мелкой моторики и координации рук. Эти задания также способствуют формированию бинокулярного зрения (способность одновременно чётко видеть изображение предмета обоими глазами), цветоразличения основных цветов.

Активно влияют на развитие остроты зрения, подвижности глаз игры:

«Лабиринт». Ребенку предлагается провести различных сказочных героев к своему домику по лабиринту.

«Веселый контур» (прием зашумления), «Найди отличие», «Игры с прищепками»

Здоровьесберегающие компоненты:

Упражнения, полезные для снятия зрительного напряжения и тренировки аккомодационного аппарата:

Метка на стекле (По Аветисову). Позволяет тренировать глазные мышцы. Способствует профилактике близорукости. Ребенку предлагается рассмотреть круг, наклеенный на стекле, затем перевести взгляд на самую удаленную точку за стеклом и рассказать, что он там видит.

Поставить перед глазами на расстоянии 30 см. по средней линии палец или карандаш, посмотреть на палец (карандаш), затем вдаль. Повторить 5 раз.

Посмотреть на палец вытянутой руки, отвести руку в сторону, следя за пальцем глазами и не поворачивая головы. Передвинуть руку в другую сторону, продолжать следить глазами за пальцем. Повторить 10 раз.

Специальные упражнения по снятию напряжения глазных мышц

Упражнение «Пальминг». Прикрыть глаза разогретыми ладонями. Медленно произнести: «Мне хорошо, я лечу на ковре -самолете, небо черное -черное. Тепло моих рук передается глазам, они становятся теплыми. Мне хорошо и спокойно. Я сейчас улыбнусь и все ясно увижу». Можно использовать фонограммы.

Мигание. Люди, обладающие нормальным зрением и расслабленными глазами, мигают каждые 3 секунды, итак примерно 20 раз в минуту. Люди со сниженным уровнем зрения и перенапряжёнными глазами моргают слишком мало, их глаза малоподвижны, что вызывает оттягивание глаз в ту или иную сторону, нарушая их синхронную работу. Т.О., такое упражнение, как мигание, играет важную роль для расслабления и регенерации глазных мышц.

- Поверхность глаза увлажняется слёзной жидкостью, очищая тем самым глаза.

- Глаза регенерируются;

- Взгляд становится яснее;

- Процесс мигания прерывает неподвижность глазных мышц - это предотвращает перенапряжение глаз.

- При мигании поток информации, проходящий через глаза в мозг, прерывается на короткий промежуток времени. Таким образом, возникает полезная и приятная для глаз пауза.

Тренажеры «Маршруты глаз»-для развития восприятия и зрительно-двигательной моторной координации.

Методика профессора В.Ф. Базарного применяется для коррекции зрения, профилактики близорукости. Слежение глазами по заданной траектории. Можно изготовить свои тренажёры с заданной траекторией, учитывая тематическое планирование (листочки, ёлочки, улитки, разнообразные игрушки)

Физкультминутки для глаз позволяют:

• снять напряжение с глазных мышц;

• повысить работоспособность;

• восстановить работоспособность головного мозга;

• сконцентрировать внимание.

Гимнастика для глаз полезна детям любого возраста в целях профилактики нарушений зрения.

Чтобы повысить интерес у детей к выполнению данных упражнений можно использовать яркие мячи, карандаши, игрушки или изготовить треножёрчики в качестве зрительных ориентиров.

Работа по профилактике зрения должна проводиться систематически и носить целенаправленный, осознанный характер. Необходимо, чтобы она представляла для

детей определенный интерес и сочеталась с элементами занимательности. Эти упражнения могут быть использованы в различных видах деятельности.

Таким образом, систематическое проведение профилактических и оздоровительных упражнений для глаз способствует укреплению глазных мышц, снятию напряжения. Глаза получают возможность свободно двигаться. При ежедневном их выполнении глазные мышцы надолго сохраняют эластичность и гибкость. Упражнения для глаз активизируют их кровоснабжение и способствуют поступлению кислорода. Наблюдается заметное улучшение зрения. Активизируется и развивается зрительная система.

ЛЭПБУК, КАК СОВРЕМЕННОЕ СРЕДСТВО ОБУЧЕНИЯ ДЕТЕЙ ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

Александрова Марина Владимировна, старший воспитатель
Мухаметкулова Ленера Яудатовна, воспитатель
МБДОУ «Детский сад № 28»
г. Йошкар-Ола, Республика Марий Эл

В современном обществе проблема сохранения и укрепления здоровья детей является как никогда ранее актуальной. Это объясняется тем, что к ним предъявляются весьма высокие требования, соответствовать которым могут только здоровые дети.

Существуют разнообразные формы и виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников. Их комплекс получил в настоящее время общее название «здоровьесберегающие технологии».

Здоровьесберегающие технологии в детском саду – это, прежде всего, технологии воспитания валеологической культуры или культуры здоровья дошкольников.

Цель этих технологий — становление осознанного отношения ребёнка к здоровью и жизни человека, накопление знаний о здоровье и развитие умения оберегать, поддерживать и сохранять его, обретение валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи.

В дошкольной педагогике к наиболее значимым видам технологий относятся технологии личностно-ориентированного воспитания и обучения дошкольников. Ведущий принцип таких технологий – учёт личностных особенностей ребёнка, индивидуальной логики его развития, учёт детских интересов и предпочтений в

содержании и видах деятельности в ходе воспитания и обучения. Построение педагогического процесса с ориентацией на личность ребёнка закономерным образом содействует его благополучному существованию, а значит здоровью [1].

Одной из интересных форм приобщения дошкольников к соблюдению здорового образа жизни, является дидактическое пособие - лепбук.

Лепбук представляет собой самодельную интерактивную тематическую папку с мини-книжками, кармашками, подвижными деталями, в которых содержится материал на одну тему. Они, с одной стороны, призваны привлечь интерес ребенка к самой папке. А с другой стороны, это прекрасный способ подать всю имеющуюся информацию в компактной форме. Это тематическое пособие имеет яркое оформление, чёткую структуру и может разрабатываться индивидуально и коллективно [2].

В соответствии с технологией нами была разработана тематическая папка «Азбука здоровья», направленная на формирование знаний детей о здоровом образе жизни. В содержание папки вошли следующие разделы и развивающие задания: Раздел «Пословицы и поговорки» направлен на развитие логического мышления, познавательного интереса, посредством ознакомления детей с пословицами и поговорками по ЗОЖ. Пословицы и поговорки о здоровом образе жизни описывают простые правила сохранения здоровья. В них говорится о том, что нужно закаляться, уделять время физкультуре, отказаться от вредных привычек. Данный раздел предполагает организацию игр – соревнований «Кто скажет больше пословиц», «Один начинает, другой продолжает».

Раздел «Части тела» предполагает закрепление знаний детей о частях тела человека. С помощью карточек, дети не только закомятся с частями тела, но учаться составлять описательный рассказ, отгадывать загадки, описывать действия которые они совершают с помощью частей тела, например, глазами – смотрим, ушами – слушаем и т. д. Картинка «Что одинаковое, что разное?» помогает детям рассмотреть и проанализировать, что у человека одинаковое, а что разное.Закрепление данного матерала осуществляется с помощью дидактических игр «Чем я похож на соседа», «Встань по порядку». Игровое задание «Отгадай загадки, найди отгадки» размещенное в данном разделе, формирует у детей умение отгадывать описательные загадки; развивать находчивость, сообразительность, умственную активность. Ведущий читает загадку, а дети поочерёдно выбирают на столе картинку-ответ. За правильный ответ, получают фишку. У кого больше всех фишек, тот и выиграл.

В разделе «Органы чувств» для детей подобраны картинки с органами чувств для игры лото. Дети подбирают каждому органу карточки и объясняют, почему та

или иная карточка подходит к данному органу.

Раздел «Режим дня» предназначен для формирования представлений детей о режиме дня, его структуре. С помощью книжки – развертки дети анализируют и рассматривают алгоритм режима дня. Закрепить имеющийся материал с детьми можно с помощью раскрасок «Режим дня», которые располагаются в отдельном кармашке пособия. Работа в данном разделе формирует у детей представления о том, что соблюдение правильного режима дня полезно для здоровья.

Раздел «Здоровое питание» включает в себя ознакомление детей с полезными продуктами, витаминами. С помощью книжки-раскладушки «Где живут витамины», книжки – малышки о витаминах, дети знакомятся с понятием «витамины», узнают в каких продуктах они находятся, понимают взаимосвязь правильного питания и здоровья. В данном разделе подобраны карточки с загадками о полезных продуктах, которые используются в совместной деятельности детей и взрослого, например, «Что едят в сыром виде, а что в вареном?» Ребенок отгадывает загадку и рассказывает, что можно есть в сыром виде, а что в вареном. В игре «Кто больше назовет блюд», дети называет блюдо, которое из него можно приготовить. В дидактической игре «Полезно - вредно» закрепляются знания детей о полезных и вредных продуктах. Детям предлагается рассмотреть картинки, и определить: на каких из них изображены продукты, вредящие здоровью человека, а на каких наоборот являются полезными.

С целью закрепления знания детей о видах спорта, спортивных атрибутах в папке размещен раздел «Спорт», который включает в себя карточки с изображением различных видов спорта, спортивного инвентаря. С помощью дидактических игр «Виды спорта летние и зимние», «Спортивное лото», «Кому что нужно», «Угадай вид спорта» дети по спортивному инвентарю называют вид спорта, рассказывают о нем.

Раздел «Гимнастика» включает в себя карточки с комплексами «Дыхательной гимнастики», «Зрительной гимнастики», «Физкультминутки», «Оздоровительная гимнастика». В кармашке «Зрительная гимнастика» размещены карточки со зрительными и словесными тренажёрами. Дети прослеживают глазами цветные линии (разной конфигурации), ведущие к определенному предмету. Целью проведения гимнастики для глаз является формирование у детей дошкольного возраста представлений о необходимости заботы о своем здоровье, о важности зрения, как составной части сохранения и укрепления здоровья. [1]. Здесь же размещен комплекс дыхательной гимнастики направленный на развитие дыхательной системы организма, обучение детей правильно дышать: вдыхать носом, выдыхать через рот. Физкультминутки и комплексы оздоровительной

гимнастики подобраны в соответствии с возрастнымивозможностями детей в форме схем – изображений. Ребенок по изображению может определить движение и выполнить его самостоятельно.

Таким образом, применение в работе данного пособия позволяет повысить интерес и результативность воспитательно-образовательного процесса. Используемые в лэпбукездоровьесберегающие технологии в итоге формируют у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.

Забота о здоровье – одна из важнейших задач каждого человека. Среди всех земных благ здоровье – ценный дар, данный человеку природой, заменить который нельзя ничем, однако люди не заботятся о здоровье так, как это необходимо. Но важно понимать, что забота о здоровье наших детей сегодня – это полноценный трудовой потенциал нашей страны в ближайшем будущем. [4].

Литература:

1. Арлтан Сиротин. Гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика, работа с офтальмотренажерами, пальчиковая гимнастика, элементы массажа и самомассажа, точечный массаж [Электронный ресурс] // - URL: https://pandia.ru/text/78/378/1448.php
2. Дидактическое пособие для детей младшего дошкольного возраста - Лепбук «ЗОЖ» [Электронный ресурс] // - URL: https://yandex.ru/turbo/74raduga.ru/s/drugoe/lepbuk-po-zozh-dlya-doshkolnikov.html
3. Дыхательная гимнастика в детском саду: здоровье на первом месте. [Электронный ресурс] // - URL: https://melkie.net/zanyatiya-s-detmi/dyihatelnaya-gimnastika-v-detskom-sadu.html
4. Кузнецова А.М. Здоровьесберегающие технологии в детском саду в рамках реализации ФГОС ДО [Электронный ресурс] // - URL: https://1-sept.ru/component/djclassifieds/?view=item&cid=2:publ-do-bf&id=267:здоровьесберегающие-технологии-в-детском-саду-в-рамках-реализации-фгос-до&Itemid=464#dj-classifieds

СЕМЕЙНОЕ ТВОРЧЕСТВО – ИЗГОТОВЛЕНИЕ НЕСТАНДАРТНОГО СПОРТИВНОГО ОБОРУДОВАНИЯ

Александрова Эльвира Михайловна, воспитатель
МБДОУ «Детский сад № 47 «Чудо-остров» г. Йошкар-Олы»
Йошкар-Ола, Республика Марий Эл

В настоящее время существует проблема общей ослабленности здоровья поступающих в детский сад воспитанников. Это связано с высоким уровнем

соматических заболеваний у детей и со снижением иммунитета. Поэтому сохранение и укрепление здоровья — одна из главных стратегических задач дошкольного воспитания.

Движение – это жизненная потребность, средство укрепления сердечно – сосудистой, дыхательной, нервной системы.

Малыш по своей природе – деятель, и деятельность его выражается, прежде всего, в движении. Чем разнообразнее движения, тем больше информации поступает в мозг, тем интенсивнее идет интеллектуальное развитие. Для полноценного развития ребенка необходимо, чтобы в двигательной деятельности он знакомился, как можно с большим количеством разнообразных физкультурных пособий и предметов. Успех физкультурных занятий, да и эффективность физического воспитания детей в целом, зависит от форм, методов и приемов, индивидуального подхода к детям, а также в большой мере от наличия необходимой материально-технической базы. Предметное окружение имеет огромное значение для развития активности детей, формирования их инициативного поведения и творчества.

Таким образом, проблема формирования двигательной активности детей актуальна, в связи с этим, мною был проведен мониторинг физического развития дошкольников. Результаты его привели к выводам, что основные движения детей развиты недостаточно. Передо мной встала педагогическая проблема, какими средствами повысить интерес детей к физической культуре и двигательной активности. Исходя из важности этой проблемы, была поставлена **цель:** изучение вариативности использования нестандартного оборудования для повышения эффективности физического воспитания дошкольников.

Зная, что положительного результата можно добиться, лишь сделав своими союзниками родителей, мы постарались вызвать у них интерес к физической культуре, укреплению здоровья своих детей, используя при этом нестандартное оборудование.

Для родителей была подготовлена консультация «Использование здоровьесберегающих технологий в детском саду и дома». Инструктор по физической культуре провела практикум по ЛФК с применением нестандартного оборудования. При проведении физкультурного досуга с родителями я также использовала нестандартное оборудование. Родители с интересом участвовали в мероприятии, слушали о назначении и использовании нестандартного оборудования, выразили желание изготовить палочки, моталочки, «бильбоке», эспандеры, гантели, массажные дорожки, зрительные дорожки и др.

«Парашют здоровья»

Материал: Парашют изготовлен из 4-8 клиньев разноцветной ткани.

Цель: Данное пособие дает возможность эффективно организовать педагогический процесс:



- позволяет успешно решать задачи дидактического, оздоровительного и развивающего характера;
- способствует формированию двигательных навыков в основных видах движений и развитию физических качеств;
- предупреждение нарушений опорно-двигательного аппарата;
- воспитание положительных, нравственно-волевых черт личности: активности, самостоятельности и организованности;
- создание благоприятных условий для активного отдыха, радостной содержательной деятельности в коллективных играх, развлечениях, занятиях.

Игры с «Парашютом» способствуют:



- ✓ развитию внимания, памяти;
- ✓ выработки согласованности движений с музыкой;
- ✓ укреплению мышц спины и рук;
- ✓ активизируют двигательные навыки;
- ✓ развивают координацию движений;
- ✓ позволяют тихим и застенчивым детям быстрее адаптироваться в коллективе сверстников;
- ✓ гиперактивным детям научиться соблюдать правила игры дожидаться своей очереди, взаимодействовать друг с другом;
- ✓ развивают звуковысотный, тембровый слух, чувство ритма, темподинамическое представление;
- ✓ развивают творческие способности и вызывают положительные эмоции.

«Эспандеры»

Эспандер детский – спортивный тренажер, предназначенный для упражнений на развитие небольших групп мышц. Главный принцип тренировки с эспандером заключается в растяжении и сжатии. Это достигается с помощью эластичных

деталей тренажера в данном случае обычной резинки.

Задачи: стимулирование и совершенствование развития двигательных способностей и физических качеств у детей посредством использования нестандартного оборудования. Вызвать интерес детей к различным видам двигательной деятельности, желание заниматься спортом. Увеличить двигательную активность детей. Поднять эмоциональный настрой на занятиях и вне занятий.



Материал:

- верхняя часть пластиковых 5-ти литровых бутылок,
- широкая резинка,
- капсулы от шоколадных яиц,
- нитки или изолента,
- шило.





Материал:

- втулки от скотча,
- широкая резинка,
- цветной скотч или изолента,
- деревянная палочка.







«Лабиринт»

Материал: шарик из ваты, лабиринт в коробке из конструктора - лего.

Задачи: развитие сильного плавного направленного выдоха; активизация губных мышц.

Ход игры: Необходимо прокатить шарик из одного крестика к другому, используя силу своего выдоха

«Координационная лестница»

Координационная лестница - тренажёр, позволяющий развивать скоростные навыки при выполнении движений на коротких дистанциях, для развития маневренности, силы, выносливости, координации движений. Скоростная лестница - инвентарь легкий в хранении и транспортировке. Удобство и оперативность в

подготовке к занятиям и сборка в конце, с этими задачами могут справиться даже дошкольники. Ее можно использовать на занятиях в зале и на уличной площадке.

Применение ее в детском саду имеет большие возможности: от изучения различных видов движений до использования в играх и эстафетах, как основного или вспомогательного инвентаря.



Материал: Лестница изготовлена из прочных нейлоновых лент и деревянных реек, которые находятся на одинаковом расстоянии.

Цель: Развитие у детей дошкольного возраста скоростных навыков, координации движений и ориентации в пространстве

Задачи: Приобретать и совершенствовать навыки в ходьбе, беге в разном темпе, прыжках, с разной частотой работы ног в ограниченном пространстве. Совершать движение с изменением направления.

Координационная лестница - это один из самых распространенных и эффективных тренажеров для оздоровительных занятий.



Оздоровительный эффект от занятий на координационной лестнице:

1. Во время выполнения упражнений на координационной лестнице тренируется сердечнососудистая система, вырабатывается выносливость.

2. Выполнение упражнений на координационной лестнице тренирует, как мышцы большие и быстрые, так и близко лежащие к костному аппарату, образующие опорно-двигательный каркас. Каркасные мышцы расположены очень глубоко, их труднее тренировать, мало видов упражнений, способных их задействовать.

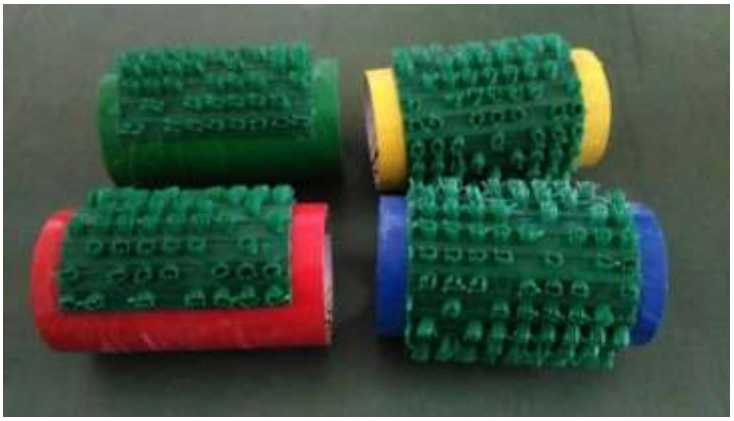
3. Занятия на лестнице помогают ребенку быть быстрее, подвижнее и ловчее, тем, что заставляют неврологическую систему посылать дополнительную информацию в его мускулы с огромной скоростью, включая в работу все больше и больше моторных клеток. Повторяя одни и те же упражнения, постоянно увеличивая темп, вы приучаете мозг и нервную систему к более быстрым движениям - именно так достигается стабильный прогресс!

«Лыжи-скороходы»	"Эстафетные парные лыжи - шагайки"
Материал: изготовлены из пластмассовых бутылок, края прошиты нитками. *Задачи:* развивает координацию движений, физические качества при выполнении скользящих движений. *Использование:* используют в играх – эстафетах: «По горной лыжной тропе», по «Лыжной тропе».  	Материал: изготовлены из ламината и стропы. Для организации детских спортивных игр, состязаний и конкурсов! Лыжи предназначены сразу для двух детей. Вставать нужно друг за другом и согласовывая движения перемещаться по заданному маршруту. Обязательно при наблюдении педагога и соблюдая безопасность!  

«Массажные валики»

Материал: 6 втулок из-под скотча склеены, обмотаны цветным скотчем и сверху приклеен кусок игольчатого коврика.

Задачи: осуществлять профилактику плоскостопия; укреплять иммунитет; развивать внимание, мышление, сообразительность.





Подводя итоги проделанной работы, можно отметить положительные результаты: возрос интерес детей к разным видам движений, появилась изобретательность в самостоятельной двигательной активности, значительно повысился эмоциональный тонус на занятиях по физической культуре, повысился интерес детей к физическим упражнениям.

ТВОРЧЕСКИЙ ПРОЕКТ «СПОРТИВНЫЙ УЧАСТОК «ЧУДО - ОСТРОВ»

Андреева Алевтина Валерьевна, старший воспитатель
Хлыстова Ольга Ивановна, инструктор по физической культуре
Печникова Эльвира Григорьевна, педагог - психолог
Тимакова Мариина Анатольевна, музыкальный руководитель
МБДОУ «Детский сад № 30 «Березка» г. Йошкар-Олы»
Йошкар-Ола, Республика Марий Эл

Забота о здоровье наших детей – одно из приоритетных направлений государственной политики в области образования. Оздоровление и обеспечение всестороннего физического развития ребенка является основной задачей дошкольных учреждений. Стремление и реализация использования различных подходов к организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками – один из важных этапов здоровьесбережения детей дошкольного возраста.

Сочетание движений с воздействием свежего воздуха является эффективным средством закаливания детей, а так же повышение двигательной активности дошкольников. В холодное время года длительность пребывания детей на воздухе в значительной степени зависит от правильной организации их деятельности, от создания необходимых условий для физических упражнений, веселых игр и развлечений.При выполнении физических упражнений на открытом воздухе дети становятся не только здоровыми, но и счастливыми!

Чтобы сделать зимние прогулки более интересными и полезными, необходимо планирование работ и проектирование снежных построек, способных обеспечить двигательную активность детей, их трудовую и игровую деятельность.

Исходя из этого, было решено разработать и реализовать проект «Спортивный участок «Чудо - остров».

Актуальность проекта:

В зимний период многие игровые формы на участках становятся мало функциональными, и дети ограничены в выборе способов организации своего досуга. Данный проект позволит разнообразить предметно – пространственную развивающую среду, воплотить творческие задумки взрослых для расширения возможностей развития образовательной среды, продлить у детей ощущения праздника.

Цель: создание благоприятных условий для прогулок в зимний период на территории детского сада, повышение двигательной активности воспитанников через организацию спортивного участка «Чудо - остров».

Задачи:

Для педагогов:

1. Расширение кругозора, приобретение новых знаний: изучение методических

рекомендаций по обустройству спортивного участка снежными постройками для обеспечения двигательной активности воспитанников.

2. Пополнить предметно-развивающую среду спортивного участка для проведения оздоровительных мероприятий с воспитанниками.
3. Раскрыть творческие способности участников образовательного процесса.

Для воспитанников:

1. Учить дошкольников становится более подвижными, ловкими, смелыми, сообразительными, выносливыми, уверенными в себе;вырабатывать двигательные умения и навыки, укреплять мышечную систему, повышать жизненный тонус.
2. Развивать психофизические качества; накапливать и обогащать двигательный опыт; способствовать всестороннему развитию личности ребенка в условиях прогулки.
3. Закрепить знания дошкольников о зимних развлечениях, спортивных играх; вызвать положительные эмоции; закрепить понятие, что зимние развлечения характерны только для зимы.
4. Воспитывать у дошкольников позитивного отношения к труду, развитие желания научиться, стать самостоятельным, умелым.

Для родителей:

1. Заинтересовать и привлечь родителей воспитанников к реализации проекта**.**
2. Расширять представления родителей о ЗОЖ.

Продукт проекта: спортивный участок «Чудо - остров»

*Место реализации:*МБДОУ «Детский сад № 30 «Березка» г. Йошкар-Олы».

*Тип проекта:*творческий, средней продолжительности.

Руководители проекта:

Старший воспитатель: Андреева А.В.;

Инструктор по физической культуре Хлыстова О.И.;

Педагог - психолог Печникова Э.Г.;

Музыкальный руководитель Тимакова М.А.

Участники проекта: педагоги, дети, родители воспитанников.

Этапы реализации проекта:

I этап: подготовительный - декабрь 2020 г.

Мероприятия:

1. Изучение, подбор методической литературы по данной теме.

*Материально- техническое обеспечение проекта:*электронные образовательные ресурсы; информационные ресурсы: методическая литература и т.д.

*Результаты:*понимание отдельных аспектов теоретических и практических вопросов по выбранной теме.

2. Обсуждение перспектив проекта с педагогами ДОУ, родителями. Составление плана работы над проектом**.**Выявление и постановка актуальных цели и задач проектной деятельности.

*Материально- техническое обеспечение проекта:*информационные ресурсы: методическая литература и т.д.; материально-технические: компьютер, принтер, информационно-коммуникационное оборудование.

*Результаты:*тематический план проекта**;**повышение творческой активности родителей в сотрудничестве с ДОУ.

3. Консультации для педагогов:

«Как создать благоприятные условия зимой на прогулке»;

«Прогулки в зимний период»; «Подвижные игры зимой».

Материально- техническое обеспечение проекта: компьютер, проектор, презентация.

Результаты: повышение компетентности педагогов по ЗОЖ, анализ полученных результатов.

4. Информационно - просветительская работа с родителями (консультации и папки-передвижки для родителей): «Здорово гулять зимой»; «О пользе прогулок»; «Зимние забавы - играем вместе с детьми».

*Материально- техническое обеспечение проекта:*информационные ресурсы: методическая литература и т.д.;

*Результаты:*повышение уровня взаимодействия с семьями воспитанников; привлечение родителей к созданию предметно-развивающей среды; повышение интереса родителей к ЗОЖ.

5. Создание картотеки зимних развлечений, спортивных игр.

Материально- техническое обеспечение проекта: электронные образовательные ресурсы; информационные ресурсы: методическая литература и т.д.; материально-технические: приобретение всех необходимых для выполнения проекта материалов.

*Результаты:*составление информационного банка по данной теме: зимних развлечений, спортивных игр.

II этап: основной - январь 2021г.

Мероприятия:

Совместное оформление педагогами, родителями, воспитанниками спортивного участка детского сада в соответствии с представленным проектом плана:

1.площадка для игры в хоккей;
2. снежные валы для упражнения в равновесии и перелезании;
3. препятствие для пролезания;
4.препятствия для перешагивания: черепашки, змейка;
5. лабиринт;
6. цели для метания (вертикальные и горизонтальные мишени):
-черепаха;
-медуза;
-геометрические фигуры.
- часы;
- рыба - кит.
7. груша для битья -снятие отрицательных эмоций.
8. скамейка для релаксации.

Участники Педагоги, воспитанники, родители.

*Результаты:*повышение двигательной активности, уровня психофизического развития дошкольников; расширение знаний дошкольников о зимних развлечениях, спортивных играх;повышение творческой активности родителей в сотрудничестве с ДОУ.

III этап: заключительный - март 2021г.

Итоговое мероприятие: Квест- игра «Чудо- остров».

*Обобщение опыта:*обобщение опыта проведенной работы на педагогическом совете, родительских собраниях, сайте ДОУ, сайте УО, публикация в 16 Межрегиональной заочной научно-практической конференции «Здоровый образ жизни – веление времени».

*Продукт проекта:*спортивный участок «Чудо - остров»; подготовка электронной презентации.

Перспективы дальнейшего развития проекта:

Представляемый проект ценен тем, что продуктивная деятельность в его рамках не ограничивается временными рамками. В течение всего зимнего периода можно организовать дальнейшую деятельность в выбранном нами направлении. Это позволит вести системную физкультурно-оздоровительную и воспитательно-образовательную работу с детьми дошкольного возраста во время проведения прогулок, организовывать досуг семей воспитанников детского сада в вечернее время.

Мы стремимся к созданию эстетически оформленной, содержательной, информативной, разнообразной, динамичной среды детской жизни. Считаем, что окружающая среда ребенка должна вызывать чувство радости, создавать

эмоциональное положительное отношение к детскому учреждению, желание посещать его.

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ НА УРОКАХ АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА

Анисимова Елена Николаевна, учитель иностранного языка
Муниципальное общеобразовательное учреждение «Средняя школа № 12»
города Волжска Республики Марий Эл

Нет ничего более ценного для человека, чем здоровье. И нет ничего более важного для нации, чем здоровье подрастающего поколения. Причём, здоровье – это не только отсутствие болезней, но и физическая, психолого-педагогическая, социальнаягармония человека, доброжелательные, спокойные отношения с людьми, с природой и самим собой.

Поэтому одной из приоритетных задач образования сегодня становится сбережение и укрепление здоровья обучающихся, формирование у них установки на здоровый образ жизни, выбор таких технологий и методик преподавания, которые были бы адекватны возрасту учеников, устраняли бы перегрузки и сохраняли здоровье школьников.

Применение здоровьесберегающих технологий на уроках английского языка имеет первостепенное значение. Ведь английский язык – это серьёзный и сложный предмет. С первых уроков ученики учатся общаться на английском языке. При этом должны усвоить массу нового лингвистического материала (приобрести произносительные навыки, лексические единицы, грамматические формы). На уроках обучающимся приходится много запоминать, говорить, читать,писать, слушать и анализировать информацию, поэтому, как педагог,я стараюсь уделять особое внимание здоровьесберегающим технологиям.

Приоритетным направлением деятельности преподавателей является использование современных личностно-ориентированных и здоровьесберегающих технологий:

- технология уровневой дифференциации.
- технологиядеятельностного подхода.
- технология интеграции в образовании.
- технология современного проектного обучения.
- технология развивающего обучения. (Л.В. Занков)[2]
- здоровьесберегающие технологии.

Здоровьесберегающие технологии на уроках английского языка - задача

особой важности для преподавателей английского языка. Изучение английского языка по данным технологиям способствует приобретению учащимися качественных знаний и навыков для обучения на следующей после окончания школы образовательной ступени.

Любая личностно-ориентированная технология вправе называться здоровьесберегающей. К здоровьесберегающим технологиям можно отнести:

- игровые технологии;
- технологию уровневой дифференциации;
- коллективный способ обучения;
- технологию проектного обучения.

Из здоровьесберегающих технологий я применяю следующие:

- технологию дифференцированного обучения;
- игровые технологии;
- проектные технологии.

Технология дифференцированного обучения - это форма организации учебного процесса, при которой я работаю с группой учащихся, составленной с учетом наличия у них каких-либо значимых для учебного процесса общих качеств. Одним из основных видов, дифференциации является индивидуальное обучение, Т.е. обучение каждого на уровне его возможностей и способностей, приспособление обучения к особенностям различных групп учащихся.

Распределение на уроке учебного материала, использование карточек с индивидуальными заданиями при работе с текстом, различными разговорными ситуациями при обучении диалогической и монологической речи, выполнение разно-уровневых грамматических упражнений, - дает возможность сильным ученикам углубить и расширить знания по языку, повышает уровень их мотивации.

Кпримеру, в 6 классе при изучении темы LearningmoreabouttheUKandNorthernIreland были даны дифференцированные задания на закрепление лексических единиц:

Группа I

1. **Bring the words in correspondence with the right translation. Writedownthepairs. (Установите соответствие между словами и их переводом. Запишите получившиеся пары.)**

quiz	захватывающий
thrilling	опыт
recipe	викторина
experience	достопримечательность
sight	рецепт

2. Divide the chain into eight verbs. Writethemdown. (Разделите цепочку на восемь глаголов. Запишите их.)

Toposttoconnecttocelebratetosharetointroducetocreatetodiscusstopractice

Группа II

1. Choose the appropriate words. Fill in the gaps and write down the sentences. (Выберите подходящие по смыслу слова. Вставьте их вместо пропусков и запишите получившиеся предложения.)

1) Could you help me to do this (quiz / trees / knees) ?
2) I hope the competition will be (filling / willing / thrilling)?
3) I shared my best (remind / rewrite / recipe) with my best friend.
4) I took part in the competition. It was a great (experience / appearance) for me.
5) I liked your photos. The (writes / sights / nights) are wonderful!

2. Choose the appropriate words. Fill in the gaps and write down the sentences. (Выберите подходящие по смыслу слова. Вставьте их вместо пропусков и запишите получившиеся предложения.)

1) He always (post / posts / ports) comments for his friends.
2) Be so kind as to (reflect / object / connect) me with your friends.
3) When do they usually (calculate / celebrate / celebration) thisholiday?

Группа III

1. **Translate the words. Fill in the gaps and write down the sentences. (Переведите слова, вставьте их вместо пропусков и запишите получившиеся предложения.)**

1) Did they (оставлятьсообщение) any comments on our newwebsite?
2) Is it easy for you (соединять) us with your English friends?
3) They (праздновать) _ their Independence Day on the 4th of July.
4) Would you like (разделить) ____ your good news with your friends?
5) Can you (создавать) ____ something new?
6) Is it very useful (упражнять) _____ English?
7) (Обсуждать)____ problems you can solve them.
8) Let me (представлять)_____ myself.
9) Last year she (представлять)_____ her local club.
10) We are going (приглашать)_____our foreign friends.

Индивидуально-дифференцированная технология дают возможность работать с трудными детьми, помогать слабым учащимся, не забывая уделять внимание сильным.

Игра является действенным инструментом преподавания, который активизирует мыслительную деятельность учащихся, позволяет сделать учебный

процесс привлекательным и интересным, заставляет учащихся волноваться и переживать. Это мощный стимул к овладению языком.

Дети с удовольствием выполняют задания в форме игры: «Снежный ком» при изучении лексического материала, игры-соревнования, «Мафия», «Бинго» и тд. Для школьников младшего возраста в своей работе часто использую ролевые игры.



Игра всегда предполагает принятия решения: как поступить, что сказать, как выиграть. Это обостряет мыслительную деятельность учащихся. Именно в игре дети усваивают общественные функции, нормы поведения. Игра, как говорил Л. С. Выготский [1], ведёт за собой развитие. Развивающее значение игры заложено в самой её природе, ибо игра – это всегда эмоции, а там, где эмоции, там активность, там внимание и воображение, там работает мышление.

Здоровьесберегающие технологии находят свое отражение и в проектной деятельности учащихся. Проектная работа - это самостоятельная индивидуальная или групповая творческая деятельность учащихся, направленная на реализацию собственных идей.

Выполнение проектных работ ведет к развитию мышления, логики, воображения, совершенствованию личности ребенка в способности успешно реализовать себя в новой жизненной ситуации. Учащиеся высказывают свое мнение, свою точку зрения. Происходит осознание себя и своих личностных качеств как ценности, что является важным условием развития самоуважения и формирование чувства собственного достоинства. Развивающее обучение средствами иностранного языка протекает более успешно, когда учащиеся вовлечены в творческую деятельность.

Работа над проектом включает десять этапов (по F.L, Stroller)

1 этап: *Ученики и учитель выбирают тему проекта.*

2 этап: *Ученики и учитель определяют,* каким будет*финальный продукт проекта*.

Вот некоторые варианты:

- Брошюра
- Стенная газета
- Дебаты
- Путеводитель

- Письмо
- Мультимедийная презентация
- Устная презентация
- Постер
- Исследовательская работа
- Театральные представления
- Видеофильм или фильм
- Создание веб-сайта

3 этап: *Ученики и учитель оговаривают структуру проекта.*

После того как ученики и учитель определили тему проекта и решили, каким будет конечный продукт, учитель и ученики обсуждают детали проекта, которые помогут ученикам продвигаться в их работе над проектом. На данном этапе ученики делятся на группы, распределяют роли и обязанности. На этом этапе оговариваются сроки выполнения проекта, временные рамки по сбору, обсуждению и компилированию информации, и затем презентация их конечного продукта.

4 этап*:Учитель готовит учеников к сбору информации.*

На этом этапе учитель решает, какие языковые и речевые навыки и умения понадобятся ученикам для сбора информации. Если, например, ученики собираются интервьюировать кого-то, учитель должен напомнить, как правильно задаются вопросы, как записываются ответы. Если ученики будут писать письмо, учитель должен напомнить, как пишутся официальные письма, чем они отличаются от неофициальных и т.д.

5 этап:*Ученики собирают информацию.*

После того как учитель убедился, что ученики владеют языковой и речевой компетенцией для сбора информации, ученики начинают собирать информацию.

6 этап*: Учитель готовит учеников к компилированию и анализу полученных данных.*

На этом этапе учитель учит учеников распределять данные по критериям, сравнивать, заполнять таблицы, делать графики.

7 этап*: Ученики компилируют и анализируют полученную информацию.*

Работая в группах, ученики обсуждают важность полученной информации. Цель этого этапа – выбрать ту информацию, которая поможет завершить проект.

8 этап*:Учитель готовит учеников к презентации конечного продукта.*

На данном этапе учитель обращает внимание на то, что какую активную лексику и грамматические структуры они должны использовать, как, например, сделать устную презентацию интересной, как привлечь внимание всего класса и т.д.

9 этап:*Ученики представляют конечный продукт.*

10 этап*:Ученики и учитель оценивают проекты.*

Работа над проектом занимает много времени, поэтому целесообразно для работы над проектом занимать как учебное время, так и внеурочное. На уроках подготовка к проектной методике должна проводиться постоянно, систематически и

параллельно с работой над проектом. Во внеурочное время ученики работают самостоятельно.

Реальными результатами здоровьесберегающих технологий я считаю:

1. повышение иммунитета учащихся;
2. развитие самостоятельности, активности, умение найти правильное решение, дети учатся планировать свои действия;
3. призёры олимпиад, конкурсов, проектов разных уровней.

Список библиографических ссылок:

1. Выготский Л.С. Педагогическая психология. Москва, 2006. – 357с.
2. Занков Л.В. Избранные педагогические труды. - Москва, 2010. – 258с.
3. Здоровьесберегающие образовательные технологии. Новые стандарты. - Москва: Перспектива, 2013. - 268 с.
4. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. - Москва: Огни, 2010. – 256с.
5. Пидкасистый П.И., Хайдаров Ж.С. Технология игры в обучении и развитии. - Москва: РПА, 1996. – 304с.

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФОРМИРОВАНИИ У ДОШКОЛЬНИКОВ ЗНАНИЙ ПРАВИЛ ДОРОЖНОГО ДВИЖЕНИЯ

Анисимова Марина Алексеевна, воспитатель
МБДОУ «Детский сад № 25 «Жемчужинка»
Йошкар-Ола, Республика Марий Эл

Современная жизнь доказала необходимость обеспечения безопасной жизнедеятельности, потребовала обучения сотрудников ДОУ, родителей и детей безопасному образу жизни в сложных условиях социального, техногенного, природного и экологического неблагополучия.

На этапе дошкольного детства одна из наиболее важных задач для ребенка – научиться правилам жизни во взрослом мире. Помочь ребенку войти в этот мир с максимальными приобретениями и минимальным риском – обязанность взрослых. Роль родителей в этом становлении очень важна. Только в детском саду ребенок получает наиболее систематизированную информацию о безопасном поведении и приобретает главную для дошкольного возраста ценность – определенный набор полезных навыков и привычек. Чем больше у ребенка полезных навыков, чем больше у него полезных привычек, тем легче ему будут даваться любые знания. Соблюдение правил безопасной жизни должно стать осознанной необходимостью.

Для этого необходимо изменить устоявшиеся традиции восприятия проблемы; уйти от эпизодических мероприятий к системе работы, проводимой с детьми и их родителями; выйти за рамки традиционных форм и методов работы – как организационных, так и методических, и образовательных.

Роль дошкольного учреждения в предупреждении дорожно-транспортного травматизма велика, так как систематическая, целенаправленная, правильная воспитательная работа с дошкольниками создает прочный навык поведения детей на улице, помогает сохранить жизнь и здоровье ребенка.

Поэтому главной педагогической идеей стало формирование у дошкольников знаний правил дорожного движения, через использование здоровьесберегающих технологий.

Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании – это технологии, направленные на решение приоритетной задачи современного образования– задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду: детей, педагогов, родителей.

Одной из целей здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании применительно к ребенку – осознанное отношение ребенка к здоровью и жизни человека, знаний о здоровье и умении оберегать его, сохранять, эффективно решать задачи безопасного поведения.

В процессе обучении детей правилам дорожного движения использую здоровьесберегающие технологии, которые способствуют физическому развитию и укреплению здоровья ребенка. Например, путем многократных упражнений отрабатываю действия с поворотами головы при переходе проезжей части. Играем в подвижные игры: «Трамвай» «Автомобили», «К дорожным знакам», «Воробушки и автомобиль», «Цветные автомобили», «Ловкий пешеход», «Пешеходы и транспорт». Игры-соревнования: «Водители, на старт», «Чья машина», «Передай жезл», «Красный, желтый, зеленый». С удовольствием дети играют также в сюжетно-ролевые игры :» Я шофер», «Строители дорог»,»Если ты потерялся в городе». Часто также с детьми проводятся игры- развлечения. Например, «В гостях у светофора», «В стране дорожных знаков».

Эти игры способствуют закреплению представлений о ситуациях, которые могут произойти на дороге; также воспитывают умение самостоятельно пользоваться полученными знаниями в повседневной жизни; развивают ловкость, смекалку, моторику, ориентировку в пространстве.

Также проводятся целевые прогулки к светофору, обращается внимание детей на дорожные знаки, на проезжающий транспорт. Одними из любимых игр детей являются игры по правилам дорожного движения на прогулке. Для этого на

территории детского сада на асфальте нарисована мостовая с пешеходным переходом и разделительной полосой. Во время таких прогулок укрепляется еще и здоровье детей Приносят пользу свежий воздух и двигательная активность.

Кроме подвижных игр с детьми проводятся дидактические игры:»Зажги светофор», «Внимание, дорога!»,»Собери автомобиль» и другие.

Дети знакомятся с правилами дорожного движения и через художественное творчество: рисование, лепку, аппликацию. Создаются детские работы на такие темы, как «Пешеходный переход», «Светофор», «Я иду по городу», «Создай любимый дорожный знак», «Улицы нашего города», » Смешарики на улицах города». Художественное творчество развивает воображение, эмоциональное восприятие, мелкую моторику рук, учит оценивать работы товарищей. Позитивный эмоциональный настрой влияет на повышение иммунитета ребёнка, на хорошее состояние здоровья в целом.

С охотой дети слушают художественные произведения с последующим обсуждением поведения героев на дороге, во дворе. Учат правильному поведению детей в дорожных ситуациях такие произведения: С. Михалков «Скверная история», «Ю. Яковлев «Футбольный мяч», И. Головко «Правила движения», И. Серяков «Учёный дружок» и т. д.

В знакомстве детей с правилами дорожного движения активно применяется компьютерная технология: мультфильмы, презентации, мастер- классы, подбирается современная музыка, современные герои в сюрпризных моментах.

В группах создаются специальные уголки безопасности, где собирается весь материал: наглядные дидактические пособия, дидактические настольные игры, атрибуты для сюжетно-ролевых игр , специальный транспорт, макет улицы и многое другое.

Многолетнее занятие по обучению детей правилам дорожного движения деятельностью показало на практике, и оформило мое педагогическое убеждение в том, что если этим заниматься систематически с детьми, то знания и навыки движения по улице, полученные в дошкольном учреждении, послужат фундаментом для подготовки ребенка к обучению в школе, обеспечат самостоятельность и культуру поведения на улице наших выпускников. Необходимо отметить, что воспитанники детского сада приходят в школу с определенными навыками правильного поведения на улицах. Это отмечают и учителя школ.

Вывод:

Работа по воспитанию дисциплинированного пешехода имеет важное значение, так как обеспечение безопасности детей на дороге, остается приоритетной проблемой общества. Активное сотрудничество с семьей способствует расширить

представления детей и выработать у них твердые навыки правил безопасного и культурного поведения на дорогах города, в общественном транспорте. Свидетельством этого являются целевые программы принятые как на федеральном, так и на региональном уровне. Использование высокотехнологичных приёмов обучения делает образовательный процесс интересным и результативным. Педагогические инновации совершенствуют образовательную деятельность при формировании у дошкольников знаний правил дорожного движения.

Литература:

1. Авдеева Н.Н. Безопасность: метод. пособие/ Н.Н. Авдеева Издательство: СПб.: Детство-Пресс, 2011.
2. Баряева Л.Б. Азбука дорожного движения: программа и методические рекомендации. Дошкольник. ОБЖ/ Л.Б. Баряева Издательство: М.: Дрофа, 2008.
3. Вдовиченко Л. А. Ребёнок на улице. Цикл занятий для старших дошкольников по обучению правилам дорожного движения. / Л.А. Вдовиченко. - Издательство: СПб.: Детство-Пресс, 2009.
4. Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» / под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. «Мозаика – синтез» 2010г. – 224с.
5. Программа здоровьесберегающего направления «Основы безопасности детей дошкольного возраста» // Р. Б. Стеркина, О. Л. Князева, Н. Н. Авдеева. – Спб.: Питер, 2010. – 170 с.

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В РАЗВИТИИИ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ РУК

Анисимова Светлана Олеговна, воспитатель
МБДОУ «Детский сад № 25 «Жемчужинка»
Йошкар-Ола, Республика Марий Эл

Одним из приоритетных направлений Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования является решение задачи по охране и укреплению физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия.

Современные образовательные технологии, соответствующие ФГОС, открывают новые возможности для развития дошкольников. Одна из них – здоровьесберегающая технология.

Здоровьесберегающая технология - это система мер, включающая взаимосвязь

и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития. В концепции дошкольного образования предусмотрено не только сохранение, но и активное формирование здорового образа жизни и здоровья воспитанников.

Развитие мелкой моторики входит в систему здоровьесберегающих технологий. Моторные центры речи в коре головного мозга человека находятся рядом с моторными центрами пальцев, поэтому, развивая речь и стимулируя моторику пальцев, мы передаем импульсы в речевые центры, что и активизирует речь.

Развивая мелкую моторику пальцев, мы воздействуем на внутренние органы человека. Доказано, что одним из показателей нормального и нервно-психического развития ребенка является развитие руки, ручных умений, или как принято говорить мелкой моторики. По умелости детский рук специалисты на основе современных исследований делают вывод об особенностях развития центральной нервной системы и ее мозга. Тренируя пальцы мы оказываем мощное воздействие на работоспособность коры головного мозга, что в дальнейшем положительно сказывается на подготовке руки к письму. Развиваем мелкую моторику у дошкольников – развиваем и языковой аппарат. Работа с детьми дает тогда положительные результаты, когда проводится планомерно в системе. Вся работа по развитию мелкой моторики у детей строится по принципу «от простого к сложному», и ведется с младшей группы и до выхода детей в школу.

В стенах нашего дошкольного учреждения разработана рабочая программа «Весёлые пальчики» по развитию мелкой моторики руки в младшей группе. В систему работы включены пальчиковые игры, массаж пальцев, артикуляционная гимнастика, игры с крупой, игры с прищепками и т.д.

Пальчиковые игры создают благоприятный фон, обеспечивают хорошую тренировку пальцев, способствуют развитию умения слушать и понимать содержание потешек, учат улавливать ритм речи. Они благотворно влияют на эмоциональную сферу ребенка.

Вот уж две недели
Опускаем по очереди руки вниз, пальцы вместе.
Капают капели.
Снег на солнце тает
Руки ладонями вниз разведены в стороны.
И ручьём стекает.
Обе руки ладонями вниз двигаются в одну сторону
На кроватке мы поспали,

Руки под щёку.

Вещи в шкаф уже убрали.

Свободно двигаем руками – «убираем вещи».

Мы на стуле посидели

Ладонью одной руки накрываем кулак другой.

И за столиком поели.

Вращательные движения рукой с воображаемой ложкой.

Массаж. Это активный метод механического воздействия, который изменяет состояние мышц, нервов, кровеносных сосудов и тканей периферического речевого аппарата. В своей работе применяем массаж кистей рук начиная с простого поглаживания, а затем используя различные материалы карандаши, грецкий орех, массажные мячи; артикуляционные упражнения.

Игры с крупой. Эти игры не только развивают мелкую моторику рук малыша, но и фантазию, мышление, это отличный способ помассировать пальцы и улучшить глазомер. Например, «Поможем Золушке разобрать крупу» - разобрать горох и фасоль, «Найди, что спряталось в фасоли» -

ищем мелкие игрушки в ёмкости с фасолью.

Игры с прищепками. В результате таких игр, помимо развития мелкой моторики, усиливается контроль за выполняемыми движениями, идет развитие речевого дыхания.

Бельевой прищепкой поочередно «кусаем» пальчики:

Кусается сильно котенок-глупыш,
Он думает: это не палец, а мышь.
Но я же играю с тобою, малыш,
А будешь кусаться - скажу тебе: «Кыш!»

Таким образом, целенаправленная и систематическая работа по развитию мелкой моторики у детей младшего возраста способствует формированию интеллектуальных способностей, речевой деятельности, психического и физического развития ребенка и, несомненно, является здоровьесберегающей, способствующей укреплению детского здоровья.

Список использованой литературы:

1. Большакова С.Е. Формирование мелкой моторики рук: Игры и упражнения. – М.: ТЦ Сфера, 2008. – 64 с.
2. Волина В.В. Учимся играя. – М.: Новая школа, 1994. – 448 с.
3. Ермакова С.О. Пальчиковые игры для детей от года до трех лет. – М.: РИПОЛ классик, 2007. – 256 с.

4. Кулагина И.Ю. Возрастная психология. (Развитие ребёнка от рождения до 17 лет): Учебное пособие. 5-е изд. – М.: Изд-во УРАО, 1999. – 176 с.
5. Речь и развитие психических процессов у ребенка: Эксперим. Исследование Лурия А.Р., Юдович Ф.А.; Акад. пед. наук РСФСР. Ин-т дефектологии. – Москва: Изд-во Акад. Пед. наук РСФСР, 1956. – 94 с.
6. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования
7. nsportal.ru

ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ЙОШКАР-ОЛИНСКОГО АГРАРНОГО КОЛЛЕДЖА ИНСТИТУТА МЕХАНИКИ И МАШИНОСТРОЕНИЯ ФГБОУ ВО «ПГТУ» ПО СОХРАНЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Аносова Анна Олеговна, преподаватель
Йошкар-олинский аграрный колледж института механики и машиностроения ФГБОУ ВО «ПГТУ»
Йошкар-Ола, Республика Марий Эл

Понимая особую актуальность проблемы сохранения и укрепления здоровья обучающихся, формирования здорового образа жизни и воспитания культуры здоровья, преподаватели колледжа широко используют здоровьесберегающие технологии для того, чтобы они сами, обучающиеся и их родители жили в состоянии эмоционального комфорта и высокого интереса к обучению, для того чтобы обучающийся колледжа был здоров и социально адаптирован, сформировав компетенции для дальнейшего обучения.

При анализе причин заболеваний обучающихся колледжа отмечается многокомпонентность и разнонаправленность воздействия факторов риска на растущий организм. Это интенсификация обучения, переход на дистанционный формат обучения; учебный стресс (до 60% обучающихся испытывают воздействие стресса); снижение двигательной активности; несоблюдение режима дня; несбалансированное питание; хронические заболевания.

Понятие «здоровьесберегающая технология» объединяет в себе все направления деятельности колледжа по формированию, сохранению и укреплению здоровья обучающихся.

«Здоровьесберегающие образовательные технологии», по определению Н.К. Смирнова, - это все те психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание у обучающихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование

представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни [3].

Здоровьесберегающая технология**,** по мнению российского педагога В.Д. Сонькина, - это:

- условия обучения (отсутствие стресса, адекватность требований, адекватность методик обучения и воспитания);
- рациональная организация учебного процесса (в соответствии с возрастными, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями);
- соответствие учебной и физической нагрузки возрастным возможностям обучающегося;
- необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный режим [1].

Под здоровьесберегающей образовательной технологией О.В. Петров понимает систему, создающую максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образования [2].

Под здоровьесберегающими технологиями мы понимаем систему мер по охране и укреплению здоровья обучающихся, учитывающую важнейшие характеристики образовательной среды и условия жизни обучающегося, воздействие на здоровье. В колледже преподаватели применяют следующие типы здоровьесберегающих технологий:

- Здоровьесберегающие (профилактические прививки, обеспечение двигательной активности, витаминизация, организация здорового питания);
- Оздоровительные (физическая подготовка, спортивные секции, бассейн);
- Технологии обучения здоровью (включение соответствующих тем в дисциплины общеобразовательного и профессионального циклов);
- Воспитание культуры здоровья (кружковые занятия по развитию личности обучающихся, внеклассные мероприятия, форумы, конкурсы и т.д.).

При использовании здоровьесберегающих технологий преподавателями используются аксиологический, гносеологический здоровьесберегающий, эмоционально-волевой, физкультурно-оздоровительный компоненты.

Преподаватели колледжа, используя здоровьесберегающие технологии, опираются в работе на следующие принципы:

- создание образовательной среды, обеспечивающей снятие всех стрессообразующих факторов учебно-воспитательного процесса. Атмосфера доброжелательности, доверия, индивидуальный подход, создание для каждого ситуации успеха необходимы не только для образовательного развития

обучающихся, но и для их нормального психофизиологического состояния;

- творческий характер образовательного процесса;
- обеспечение мотивации образовательной деятельности. Обучающийся - субъект образования и обучающего общения, он должен быть эмоционально вовлечен в процесс социализации, что обеспечивает естественное повышение работоспособности и эффективности работы мозга не в ущерб здоровью;
- построение учебно-воспитательного процесса в соответствии с закономерностями становления психических функций;
- предпочтение значимого осмысленного содержания при освоении нового материала, принцип целостности;
- осознание оубчающимся успешности в любых видах деятельности. Преподавателю нет необходимости быть необъективным - он может выделить какой-то фрагмент или аспект работы, похвалить за старание в определенный период времени;
- рациональная организация двигательной активности. Сочетание методик оздоровления и воспитания позволяет добиться быстрой и стойкой адаптации обучающегося к условиям колледжа: до 50% снижаются общая заболеваемость, обострение хронических заболеваний, пропуски по болезни;
- обеспечение адекватного восстановления сил. Смена видов деятельности, регулярное чередование периодов напряженной активной работы и расслабления, смена произвольной и эмоциональной активации необходимы во избежание переутомления подростков;
- обеспечение прочного запоминания;
- создание комплексной системы оздоровления обучающихся.

Важная составная часть здоровьесберегающей работы учителя – это рациональная организация урока. От правильной организации урока, уровня его гигиенической рациональности во многом зависит функциональное состояние учащихся в процессе учебной деятельности, возможность длительно поддерживать умственную работоспособность на высоко уровне и предупреждать преждевременное утомление. Основные требования к качественному уроку в условиях здоровьесберегающей педагогики, используемые преподавателями колледжа:

1. Построение урока на основе закономерностей учебно-воспитательного процесса с использованием последних достижений передовой педагогической практики с учётом вопросов здоровьесбережения;

2. Реализация на уроке в оптимальном соотношении принципов и методов как общедидактических, так и специфических;

3. Обеспечение необходимых условий для продуктивной познавательной деятельности обучающихся с учётом их состояния здоровья, особенностей развития, интересов, наклонностей и потребностей;

4. Установление междисциплинарных связей, осознаваемых обучающимися, осуществление связи с ранее изученными знаниями и умениями;

5. Активизация развития всех сфер личности обучающихся;

6. Логичность и эмоциональность всех этапов учебно-воспитательной деятельности;

7. Эффективное использование педагогических средств здоровьесберегающих образовательных технологий (чередование теории и практики, трудных заданий и легких и др.);

8. Формирование практически необходимых знаний, умений, навыков, рациональных приёмов мышления и деятельности;

9. Обеспечение вариативного использования правил здорового образа жизни в зависимости от конкретных условий проведения урока;

10. Формирование умения учиться, заботясь о своём здоровье;

11. Тщательная диагностика, прогнозирование, проектирование и контроль каждого урока с учётом особенностей развития обучающихся.

Преподаватели при подготовке любого урока, оценивают его качество и эффективность с точки зрения сохранения здоровья обучающихся.

Опыт показывает, что использование здоровьесберегающих технологий в учебном процессе позволяет обучающимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть свои творческие способности, а преподавателю эффективно проводить профилактику асоциального поведения. Применение в обучении здоровьесберегающих технологий ведёт к снижению показателей заболеваемости обучающихся, улучшению психологического климата в студенческом коллективе. Преподавателю, освоившему эти технологии, легче и интереснее работать, поскольку исчезает проблема учебной дисциплины, происходит раскрепощение педагога, открывается простор для его педагогического творчества.

Используемая литература:

1. Безруких, М.М., Сонькина, В.Д. ЗОТ в общеобразовательной школе: методология анализа, формы, методы, опыт применения / М.М. Безруких, В.Д. Сонькина. - М.: Триада - фарм. 2002.- 346 стр.
2. Петров, К. Здровьесберегающая деятельность в школе//Воспитание школьников.- 2005.-№2.-С.19-22.

3. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. - М.: АПК и ПРО, 2002. - 121 стр.

СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В РАБОТЕ С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Апакаева Елена Николаевна, воспитатель
МДОУ детский сад № 3 «Радуга»
Козьмодемьянск, Республика Марий Эл

В мире всё чаще говорят о здоровом образе жизни. И современное общество даёт заказ дошкольному образованию на воспитание здорового поколения. Здоровьесбережению должно уделяться как можно больше внимания в дошкольном возрасте. В этот период у ребёнка закладываются основные навыки по формированию здоровья, это самое благоприятное время для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением дошкольников методам совершенствования и сохранения здоровья приведут к положительным результатам.

Одной из основных задач каждого дошкольного образовательного учреждения является охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия. Поэтому в каждом дошкольном учреждении уделяется большое внимание использованию здоровьесберегающих технологий, которые направлены на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования - сохранить, поддержать и обогатить здоровье детей. Целью здоровьесберегающих технологий является обеспечение ребенку возможности сохранения здоровья, формирование у него необходимых знаний, умений, навыков по здоровому образу жизни.

Существующие здоровьесберегающие образовательные технологии можно выделить в 3 группы.

- Технологии сохранения и стимулирования здоровья: динамические паузы, подвижные и спортивные игры, упражнения на релаксацию, пальчиковая гимнастика, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика, бодрящая гимнастика.

- Технология обучения здоровому образу жизни: физкультурные занятия, проблемно-игровые занятия, коммуникативные игры, самомассаж, точечный массаж, занятия из серии «Здоровье».

- Коррекционные здоровьесберегающие технологии: арттерапия, технология музыкального воздействия, сказкотерапия, психогимнастика, Су-Джок терапия.

Одна из здоровьесберегающих технологий пальчиковые игры. По своей сути пальчиковые игры – это массаж и гимнастика для рук. Выполняя пальчиками

различные упражнения, ребенок достигает хорошего развития мелкой моторики, которая не только оказывает благоприятное влияние на развитие речи (т.к. при этом индуктивно происходит возбуждение в центрах речи), но и готовит руку ребенка к рисованию и письму. Кисти рук приобретают хорошую подвижность, гибкость, исчезает скованность движений, что в дальнейшем облегчит приобретение навыков письма.

Пальчиковые игры являются мощным средством повышения работоспособности головного мозга. Благодаря пальчиковым играм ребёнок получает разнообразные сенсорные впечатления, у него развивается внимательность и способность сосредотачиваться. Развивается восприятие, умение вслушиваться в речь взрослого. Развивается память, ведь в пальчиковых играх нужно запоминать многое: и положение пальцев, и последовательность движений, да и просто стихи. Использование пальчиковых игр способствует развитию творческой деятельности. Ведь руками можно *«рассказывать»* истории и сказки. Пальчиковые игры развивают эмоциональность, формируют добрые взаимоотношения между детьми, а также между взрослым и ребёнком.

Многие пальчиковые игры сопровождаются стихами, что усиливает интерес детей к подобным занятиям. Если ребенок воспринимает пальчиковую гимнастику как игру, то он с удовольствием выполняет все задания предложенные взрослым. В пальчиковых играх все подражательные действия дополняются стихотворными текстами. Стихи вызывают интерес и легко усваиваются ребенком, надолго оставаясь в памяти.

В играх с пальчиками можно с использовать разнообразный материал: природный, хозяйственно-бытовой, бросовый и др. Для пальчиковых игр подойдут мячи, кистевые эспандеры, которые развивают мышечную силу кисти, прищепки, щётки для волос, бусы разного диаметра, платочки, зубные щетки, бигуди, грецкие орехи, счётные палочки, резиночки для волос. Для некоторых игр можно надевать на пальчики бумажные колпачки или рисовать на подушечках пальцев глазки и ротик (использовать только пальчиковые краски).

Таким образом, здоровьесберегающие технологии можно рассматривать как одну из самых перспективных систем XXI века и как совокупность методов и приемов организации обучения дошкольников, без ущерба для их здоровья. Естественно, что только пальчиковыми играми нельзя достичь желаемых результатов. Очень важно, чтобы каждая технология имела оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность формировала бы у детей мотивацию на здоровый образ жизни и полноценное развитие.

Литература:

1. Александрова Т. В. Сказки на кончиках пальцев. Пальчиковые игры по мотивам народных и пальчиковых сказок // Дошкольная педагогика.2008. № 7. С. 33-37
2. Маханева М. Д. Воспитание здорового ребёнка: пособие для практических работников детских дошкольных учреждений. М.: АРКТИ, 2004. 264 с.
3. Новикова И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. Пособие для педагогов дошкольных учреждений. М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2010. 96 с.
4. Оздоровительные приемы в работе с дошкольниками: метод рекомендации / сост. Н. Н. Назаренко, Ф. А. Васильева, С. В. Кузнецова и др. Тольятти, 2005. 158 с.
5. Савина Л. П. Пальчиковая гимнастика для развития речи дошкольников. М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 1999. 48 с.

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ТЕАТРАЛИЗОВАННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДОШКОЛЬНИКОВ

Арсибекова Надежда Андреевна, воспитатель
МБДОУ «Детский сад № 58 «Золотой ключик»
Йошкар-Ола, Республика Марий Эл

Проблема сохранения здоровья дошкольников является актуальной на сегодня. В настоящее время наблюдаем у многих детей проблемы со здоровьем, поэтому особое внимание надо уделять укреплению здоровья воспитанников.

Здоровье – это состояние физического, социального, психического и эмоционального благополучия человека. Существуют разнообразные формы и виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья детей. Комплекс этих мер и получил общее название «Здоровьесберегающие технологии».

Под здоровьесберегающими технологиями мы понимаем все технологии, использование которых идёт на пользу здоровья человека.

Здоровеьсберегающие технологии – это разработка и внедрение системы оздоровительных, профилактических и коррекционных мероприятий, повышение уровня физического, психического и социального здоровья детей, овладение навыками самооздоровления.

Федеральные государственные образовательные стандарты (ФГОС) дошкольного образования большое внимание уделяют гармоничному развитию личности и применению здоровьесберегающих технологий. Использование здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе позволяет ребенку более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве.

Одним из способов формирования психологического здоровья детей в ДОУ выступает использование здоровьесберегающих технологий в театрализованной деятельности.

Театр – это средство эмоционально-эстетического воспитания детей. Благодаря театру ребенок познает окружающий его мир умом, сердцем и выражает свое собственное отношение к добру и злу.

Театрализованная деятельность обладает широким развивающим потенциалом, который позволяет использовать формы, методы и приемы театрализации в формировании здоровьесберегающих технологий детей в образовательном и воспитательном процессе ДОУ.

Театрализованная деятельность базируется на принципах развивающего обучения, методы и организация которых опираются на закономерности развития ребенка. При этом учитывается психологический комфорт для ребенка, который определяется удобством развивающего пространства, положительного эмоционального фона и отсутствия напряжения психических и физиологических функций организма.

Здоровьесберегающие технологии в театрализованной деятельности способствуют развитию у детей не только художественных способностей, способности к межличностному взаимодействию, творчеству в любой области, но и физических и психические качеств, закреплению знаний о поведении в той или иной жизненной ситуации, формируют привычку к здоровому образу жизни.

Процесс формирования здоровьесберегающих технологий дошкольников в театрализованной деятельности заключается в том, что в процессе театрализации ребенок использует различные символические средства (мимики, пантомимы, пластики, речи, пения, рисования и т.п.). С целью получения знаний, представлений о способах укрепления и сохранения здоровья, природных и социальных факторах вреда и пользы для здоровья, содействия в осознании детьми ценности здоровья и ответственного отношения к нему; включения в здоровьесберегающую деятельность в соответствии с индивидуальными возможностями и способностями.

В театрализованной деятельности дошкольников используем здоровьесберегающие технологии для раскрытия и оздоровления личности, как эмоционально-психологически, так и физически. Для этого мы используем разные приемы, упражнения, гимнастики, релаксацию.

Пальчиковая гимнастика интенсивно воздействует на кончики пальцев, развивает мелкую моторику, речь. Повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм, снимает тревожность.

Дыхательная гимнастика необходима каждому. От правильного дыхания в

значительной степени зависит здоровье детей.

Гимнастика для глаз снимает напряжение, а также происходит общее оздоровление зрительного аппарата.

Мимика – это движение лица, которое выражает внутреннее эмоциональное состояние человека. Она тесно связана с артикуляцией и, стимулируя ребенка изображать на лице различные эмоции, мы способствуем развитию у него не только мимической, но и артикуляционной моторики, в частности развивает подвижность мышц губ и щек.

Артикуляционная гимнастика – развитие силы речевого аппарата, оттачивание верных движений органов, важных для четкого произношения звуков, слов, соединения их в единый поток речи.

Релаксация помогает восстановить дыхание, снять напряжение, снизить утомление. Ребёнок расслабляется, получает удовольствие, отвлекается от посторонних мыслей и успокаивается.

Психогимнастика направлена на использование выразительных движений в воспитании эмоций, высших чувств и на приобретение навыков в саморасслаблении. Она помогает детям преодолевать барьеры в общении, лучше понимать себя и других, снимать психические напряжение.

Театрализованная деятельность обладает огромным потенциалом формирования здоровьесберегающих технологий дошкольников, стимулируя развитие психических процессов, создавая условия для познания окружающего мира, усвоения способов укрепления и сохранения здоровья, предупреждения заболеваний.

Театрализованная деятельность детям понятна, что в основе ее лежит игра. В игре ребёнок не только получает информацию об окружающем мире, законах общества, красоте человеческих отношений, но и учится жить в этом мире, строить взаимоотношения с окружающими, заботиться о своем физическом и психическом здоровье. В театрализованной деятельности формируются ценностные ориентации и укрепление физического, психического здоровья детей.

Итак, здоровьесберегающие технологии дошкольников в театрализованной деятельности представляют собой педагогический процесс, в котором осуществляется осознание ценности здоровья и ответственного отношения к нему, усвоение знаний и представлений о здоровье и способах ведения здорового образа жизни, формирование умений и поведенческих особенностей здоровьесбережения, с учетом индивидуальных возможностей и способностей ребенка.

Список использованных источников и литературы:

1. Гончарова С.Л. Формирование здоровьесберегающих технологий дошкольников средствами театрализованной деятельности // Перспективы науки. – № 8. – 2019.
2. Карасева Т.В. Современные аспекты реализации здоровье сберегающих технологий // Начальная школа. – № 11. – 2015.
3. Митина Е.П. Здоровьесберегающие технологии сегодня и завтра // Начальная школа. – № 6. – 2016.
4. Новикова И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников / И.М. Новикова. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. – 78 с.

ПРИМЕНЕНИЕ ЗДОРОВОСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ НА ЗАНЯТИЯХ БИОЛОГИИ

Артюхова Анастасия Васильевна, преподаватель
ГБПОУ Республики Марий Эл «Марийский радиомеханический техникум», Республика Марий Эл

Из определения Всемирной организации здравоохранения, здоровье – этосостояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.

Здоровье студента МРМТ можно считать нормой, если он: проявляет хорошие умственные способности, умеет преодолевать усталость;, уравновешен (эмоциональный аспект здоровья), самокритичен (нравственное здоровье); коммуникабелен (социальное здоровье); честен.

Здоровье всегда являлось высшей ценностью общества, состояние здоровья и качество человеческой жизни является достоянием не только личности, но и общества в целом. Чем выше ценится здоровье человека в коллективном сознании, тем выше ресурс и потенциал развития самого общества. И именно это превращает здоровье каждого индивида в общественное богатство.

Проблема здоровья студентов актуальна по сегодняшний день. Ухудшение социально-экономической обстановки приводитк снижению уровня здоровья. Статистические данные показывают, что более чем у половины учащихся ослаблено здоровье, имеются физиологические и психологические отклонения в развитии. Главной проблемой являются социально – зависимые болезни. Из-за ухудшения здоровья остро встает проблема склонности к девиантному поведению: такаянесформированность у студентов ценностного отношения к своему здоровью восновном объясняется недостаточной пропагандой здорового образа жизни.

Специалисты предлагают несколько подходов к классификации здоровьесберегающих технологий. Наиболее проработанной и используемой в

образовательных учреждениях является классификация, предложенная Н.К. Смирновым (Н.К. Смирнов, 2006).

Среди здоровьесберегающихтехнологий, применяемых в системе образования он выделяет несколько групп, в которых используется разный подход к охране здоровья, а соответственно, и разные методы и формы работы.

1. Медико-гигиенические технологии (МГТ).К этому виду технологий относится совместная деятельность медицинского работника педагога.

2.Физкультурно-оздоровительные технологии (ФОТ).Данный вид технологий реализуются на занятиях физической культуры, в спортивных секциях.

3.Экологические здоровьесберегающие технологии (ЭЗТ). В техникуме это - зеленые растения в группах, обустройство территории.

4.Технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности (ТОБЖ).

Их реализуют преподаватели ОБЖ, специалисты по охране труда.

Таким образом,цель здоровьесберегающих технологий – сформировать у студентов осознанное отношение к здоровью и жизни, накопление знаний о здоровье и развитие умений оберегать его.

Я, как преподаватель биологии и химии, на своих занятиях использую элементы здоровьясбережения, например, такие как:

- оптимальная плотность урока;
- чередование видов учебной деятельности;
- уважительный стиль общения между ребятами;
- эмоциональная разрядка;
- физкультурная минутка;

В начале занятия важно мотивировать ребят на хорошие эмоции, настрой на реализацию своего потенциала. Для этого в начале учебного занятия даю несколько упражнений релаксации. Это занимает 1-2 минуты.Минуты релаксации использую и в течении занятия. Онипомогают переключиться на другой вид работы.

На паре каждый студент должен чувствовать себя комфортно, и создание таких условий – главная моя задача. Во время перерыва, мы проветриваем помещение, в зависимости погодных условий.

Практически на каждом занятии проводим физкультминутки. Для этого используем простейшие упражнения для глаз, упражнения для рук: сжимание и разжимание пальцев, потряхивание кистями,потягивания, повороты туловища в разные стороны.

Заключение

Здоровый образ жизни на данный момент не занимает главное место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе. Именно мы

должны быть личным примером демонстрации здорового образа жизни и именно тогда мы можем надеяться, что будущие поколения будут более здоровы и развиты не только личностно, но и физически.

Так как большую часть своего времени студент в техникуме проводиттна занятии, самой главной задачей урока является провести его, в условиях здоровьесберегающей технологии. На занятиях в РМТ я продумываю приемы, которые позволяют активизировать в процессе освоения нового знания самих студентов, так же стараюсь придумать несколько возможных вариантов развития учебных событий в зависимости от создавшейся ситуации в группе.

Данная технология достигается путем игровых ситуаций на занятии, проведением физкультминуток, интересных упражнений. При таком подходе к учебному занятию и преподаватель и студент получает только позитивные эмоции.

Наблюдения показывают, что использование здоровьесберегающих технологий на занятиях в нашем техникумепомогают раскрыть свои творческие способности, позволяют студентам более успешно адаптироваться в образовательном пространстве, а преподавателю эффективно проводить профилактику асоциального поведения.

Преподаватель обязан подавать пример своим образом жизни и своим здоровьем, подрастающему поколению, так как собственный пример лучше всяких слов познакомит подростков с правилами здорового образа жизни.

Была выбрана именно эта тема, так как здоровье студентов - является главной задачей нашего техникума. Ведь именно здоровые студенты - более энергичны и полны новых идей.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ В ДОУ

Батыгина Любовь Александровна, воспитатель
МБДОУ «Детский сад № 45 «Алые паруса»
Йошкар-Ола, Республика Марий Эл

Аннотация. Статья посвящена одному из видов здоровьесберегающих технологий – дыхательной гимнастике. В статье описаны основные принципы проведения дыхательной гимнастики с детьми дошкольного возраста.

Дыхание – важнейшая функция регулирования жизнедеятельности организма. Оно представляет собой совокупность процессов, обеспечивающих потребление организмом кислорода и выделение углекислого газа. Поэтому дыхательная гимнастика является одной из самых распространенных видов здоровьесберегающих технологий.

Дыхательная гимнастика – это определенная последовательность дыхательных движений. Она помогает повысить насыщение организма кислородом; мозговое кровообращение; тренировать дыхательный аппарат; осуществлять профилактику заболеваний органов дыхания; повысить защитные механизмы организма; восстановить душевное равновесие, успокоиться; развивать речевое дыхание.

Дыхательная гимнастика – это один из способов сохранения и укрепления здоровья детей, что является приоритетным направлением в детском саду при реализации требований ФГОС ДО.

Цель проведения дыхательной гимнастики в дошкольном возрасте – это, прежде всего, укрепление физического и психического здоровья детей, повышение эмоционального настроя в игре, тренировка дыхательной мускулатуры, развитие артикуляционного аппарата, умение управлять своим телом.

Дыхательную гимнастику с детьми мы проводим только в игровой форме, и с соблюдением следующих правил:

-перед проведением дыхательной гимнастики необходимо провести влажную уборку и проветрить помещение, или можно проводить на улице;

- упражнения не должны длиться более 3 минут;

- упражнения необходимо проводить регулярно, в одно и тоже время;

- нельзя заставлять ребенка тренироваться, необходимо заинтересовать его и вовлечь в игровою деятельность;

- нельзя выполнять упражнения сразу после приёма пищи и на голодный желудок;

- необходимо внимательно следить за состоянием детей в процессе проведения занятий.

В нашей работе с детьми дыхательная гимнастика используется в различных режимных моментах: как часть физкультурного или музыкального занятия; на утренней зарядке; после дневного сна; при закаливающих процедурах; в любой двигательной деятельности.

Существуют различные методики проведения дыхательной гимнастики:

- Игры на дыхание. Это увлекательные дыхательные упражнения, представленные в виде игры.

- Дыхательная гимнастика в стихах. Выполнение дыхательных упражнений под чтение стиха.

- Дыхательная гимнастика Стрельниковой А.С. Это упражнения на основе вдохов и выдохов. При этом вдохи могут отличаться друг от друга глубиной, интенсивностью и частотой, а выдохи самопроизвольные.

- Метод дыхательных упражнений Бутейко К.П., основанный на принципе –

«меньше дышать». Упражнения основаны на поверхностном дыхании или его задержке.

В дошкольном учреждении, на занятиях дыхательной гимнастикой, необходимо учитывать возрастные особенности воспитанников. Начинать занятия можно уже с младшей группы, в виде весёлой игры, в которой воспитатель участвует наравне с детьми. Например, «Пузырики». Дети вдыхают воздух через нос, а после надувают щёчки (словно пузырьки) и делают выдох. Малыши с удовольствием и перевоплощаются в знакомых героев: «Петушки». И. п. — стоя, ноги врозь, руки вдоль тела. На вдохе - поднимают руки в стороны, а на выдохе хлопают себя по бёдрам с криком «ку-ка-ре-ку». Очень любят ребята дыхательную гимнастику со стихотворным сопровождением, одна из них: «Бегемотики». Бегемотики лежали, Бегемотики дышали. (Лечь на пол и глубоко дышать). То животик поднимается, (Вдох). То животик опускается. (Выдох). Сели бегемотики, потрогали животики. (Сесть на пол, ноги вытянуты, руки упираются сзади в пол). То животик поднимается, (Вдох). То животик опускается. (Выдох).

В средней группе дети уже более самостоятельные и усидчивые. Поэтому учим детей прислушиваться к дыханию, понимать его глубину, силу (тихое, шумное), частоту, прослеживать, куда направляется воздушная струя (можно с помощью атрибутов), каким образом двигается грудная клетка. Например, «Огнедышащий дракон». Дети закрывают ноздрю, через другую медленно втягивают воздух. Выдыхается он уже через другую ноздрю. Постепенно дыхательные упражнения усложняются: появляются повороты влево и вправо, вводится соревновательный элемент. На столике лежат бумажные бабочки. Два-три ребёнка меряются силами — выясняют, кто сильнее дунет на бабочку, чтобы она улетела дальше других.

В старшей и подготовительной группах, помимо прочих упражнений и игр, уже можно использовать авторские методики. Ведь дети с помощью педагога осознанно подходят к выполнению полезных заданий, к примеру, «Роза и одуванчик». И. п. — стоя. Воспитатель просит ребят представить, что они вдыхают аромат розы — они должны сделать глубокий вдох носом. Потом дети воображают, что они дуют на одуванчик — делается мощный выдох ртом.

Правильно подобранный комплекс упражнений дыхательной гимнастики поможет развитию дыхательной системы ребенка, сможет сохранить и укрепить здоровье всего организма. Физическое здоровье детей тесно связано с их психическим и эмоциональным благополучием, что обеспечивает реализация ФГОС ДО.

Список использованной литературы:

1. Горбатенко, О.Ф., Кардаильская, Т.А., Попова, Г.П. «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ: планирование, занятия, упражнения, спортивно-досуговые мероприятия». / О.Ф. Горбатенко, Т.А. Кардаильская, Г.П. Попова – Волгоград: Учитель, 2008г.
2. Лавров, Н.Н. «Дыхание по Стрельниковой»/Н.Н.Лавров. – Ростов-на-Дону. – Феникс. – 2003.
3. Советова, Е. В.. Эффективные образовательные технологии./Е.В.Советова – Ростов н/Дону: Феникс, 2007. – 285 с
4. Смирнов, Н.К. «Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе педагога».

ВЛИЯНИЕ МУЗЫКИ НА ЗДОРОВЬЕ ДОШКОЛЬНИКОВ

Бахтина Наталья Ивановна, музыкальный руководитель
МБДОУ «Детский сад № 27 «Светлячок» г. Йошкар-Олы»

Наши далекие предки по какому-то наитию создавали музыкальные инструменты и с их помощью находили такие сочетания звуков и ритмов, которые завораживали, гипнотизировали человека. Эта возможность музыки широко использовалась в религиозных и культовых обрядах. Другие музыкальные сочетания способствовали приливу сил, повышали эмоциональный тонус, побуждали человека к действиям. Пифагор, Аристотель, Платон обращали внимание современников на профилактическое и лечебное воздействие музыки. Они утверждали, что музыка устанавливает порядок и гармонию во Вселенной, в том числе и нарушенную болезнями гармонию в человеческом теле.

В последние годы происходит активное реформирование системы дошкольного образования: растет сеть альтернативных учреждений, появляются новые программы дошкольного воспитания, разрабатываются оригинальные методики. На фоне этих прогрессивных изменений развитию эмоциональной сферы ребенка не всегда уделяется достаточное внимание. Сегодня отмечается резкий рост числа детей с различными формами нарушений поведения, психоэмоциональной сферы. Современные дети стали менее отзывчивыми к чувствам других. В детских садах все больше детей с ярко выраженной гиперактивностью, психосоматическими заболеваниями. Любое неадекватное поведение: лень, негативизм, агрессия, замкнутость – защита от нелюбви. Ребенок способен успешно развиваться, сохранять здоровье только в условиях психологического комфорта, эмоционального благополучия.

В современной медицине есть целое направление - музыкотерапия. Различные исследования свидетельствуют, что музыка может способствовать более быстрому излечению от многих болезней. Очень важно прививать детям интерес и любовь к музыке как важной составляющей здорового образа жизни. Музыка и красота объединяются еще до рождения ребенка. Некоторые полагают даже, что классические произведения способны оказать благотворное влияние не только на здоровье и умственные способности, но и на внешние данные ребенка.

Работая в детском саду, можно наблюдать, что многие дошкольники не могут самостоятельно справиться с нервно-психическими нагрузками, которые они испытывают в ДОУ и дома. Именно это приводит многих детей к различным отклонениям в поведении. И педагоги должны различными средствами решать эти проблемы. Одним из таких средств является музыкотерапия, которая представляет собой совокупность приемов и методов, способствующих формированию богатой эмоциональной сферы, и практических занятий и упражнений, способствующих нормализации психической жизни ребенка. Музыкотерапия предусматривает как целостное и изолированное использование музыки в качестве основного и ведущего фактора воздействия. Использование музыки как средства воспитания оказывает неоценимое влияние на психическое здоровье дошкольников.

Сегодня уже доподлинно известно, что от качества музыки, которую слушают дети, зависит состояние их здоровья. Очень благотворное влияние музыки на здоровье детей уже не раз доказано учёными и врачами-практиками. Доказано, что музыка способна улучшать язык и память детей.

При серьёзном изучении музыки стимулируется левая височная (слуховая) доля головного мозга, тем самым улучшая устную память. Если ребёнка обучать игре на каком-либо музыкальном инструменте, то это будет улучшать его лингвистические навыки. В ходе исследований выяснилось, что дети, занимающиеся музыкой, т.е. проходящие обучение игре на музыкальных инструментах, обладают намного большим словарным запасом, по сравнению с теми, кто совсем не умеет играть ни на одном музыкальном инструменте. И если их период музыкального обучения увеличивается, то, соответственно и словарный запас становится более объёмным.

Как же музыка может помочь ребёнку сохранять слова? Левая височная доля большого мозга обрабатывает слуховую информацию и человек, занимающийся изучением музыки как раз и подвержен стимуляции этого участка мозга. Идёт своеобразное поощрение развития той части левой височной доли большого мозга, которая как раз и отвечает за устную память. Таким способом, устное обучение памяти происходит как своего рода «побочный продукт» обучения музыке. Такой

подход в изучении музыки, как считают ученые, вполне может стать новым видом физиотерапии для людей, потерявшим память после мозговой травмы. Для родителей это также хороший стимул отдавать детей в музыкальную школу пока они молодые, так как влияние музыки на здоровье детей поистине неоценимо!

Влияние классической музыки уже давно доказано учёными, существует огромное количество экспериментальных подтверждений, что классическая музыка благотворно влияет на организм человека. При прослушивании маленькими детьми музыки великого австрийского композитора Моцарта, дети быстрее развиваются интеллектуально. Произведения Моцарта несут в себе очень мощный энергетический заряд, заряжают мозг, словно «будят» его и пробуждают смекалку и креативность. Лучше всего это выполняют симфонии и концерты для скрипок. Даёт прилив творческих сил соната для двух фортепиано До мажор Моцарта. Лечит эпилепсию (останавливает приступы и прекращает эпилепсию) ре-мажорная соната Моцарта для фортепиано. Лечебный эффект от музыки при головной боли дают «Весенняя песня» Мендельсона, «Аве Мария» Шуберта и вальсы Штрауса. Улучшает сон, действует успокоительно сюита Грига «Пер Гюнт», прелюдии Шопена. Рубцуется язва при слушании «Вальса цветов» Чайковского. Для поднятия настроения ребенка рекомендуется прослушивание «Венгерской рапсодии № 2» Листа. Музыка в стиле барокко улучшает память, запоминание новых слов, стихов. Она успокаивает, мобилизует механизмы памяти. Поможет сознанию обрести чёткость и повысить уровень умственной организации музыка Моцарта и Вивальди, расслабляют и успокаивают медленная часть пьес Генделя, Баха и Вивальди, поможет запомнить текст музыка Баха, Генделя, улучшает логическое мышление и повышает математические способности второй концерт Рахманинова.

Лечебное воздействие таких звуков заключается в настройке вибрации больных клеток организма на вибрации абсолютно здоровых, нормально функционирующих, а также в освобождении от гнева, очищении биополя, повышении иммунитета.

Классическая музыка успокаивает, лечит, поднимает настроение. Слушая с детьми музыку, мы укрепляем их здоровье.

Литература:

1. Арсеневская О.Н. Система музыкально-оздоровительной работы г. Волгоград, «Учитель», 2009. – С. 43.
2. Ветлугина Н.А. Восприятие музыки. – М., 1980. – С.129.
3. Жилинская К.И. Влияние музыки на человеческий организм. 2010. – С. 67.
4. Назайкинский Е.В. О психологии музыкального восприятия. – М., 1972. – С. 358.

ЛОГОРИТМИКА КАК ИГРОВОЙ МЕТОД КОРРЕКЦИОННОЙ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ С ДОШКОЛЬНИКАМИ

Белякова Татьяна Юрьевна, музыкальный руководитель
Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад № 28 г. Йошкар-Олы «Белоснежка»

Обновление содержания общего образования обуславливает необходимость определённых изменений в системе дошкольного образования**.** Это побуждает совершенствовать педагогическую деятельность, искать новые методы и приёмы работы, необходимые для обеспечения своевременной коррекционной и профилактической помощи детям. Здесь на помощь приходит логопедическая ритмика.

Логоритмика – одно из звеньев коррекционной педагогики. Прежде всего, это комплексная методика, включающая в себя средства логопедического, музыкально-ритмического и физического воспитания. Известно, что ребенок развивается в движении. Ученые доказали филогенетическую связь между развитием движений и речи. Развитие движений в сочетании со словом и музыкой представляет собой целостный воспитательно-образовательный и коррекционный процесс.

Итак, три кита, на которых стоит логопедическая ритмика, - это движение, музыка и речь. Именно музыка является организующим и руководящим началом на логоритмических занятиях.

Для работы с детьми от трех до пяти лет мы проводим кружковые занятия «Веселаялогоритмика». В содержание занятий входят следующие виды упражнений:

Вводная ходьба и ориентирование в пространстве**.**

Динамические упражнения на регуляцию мышечного тонуса развивают умение расслаблять и напрягать группы мышц. Благодаря этим упражнениям дети лучше владеют своим телом, их движения становятся точными и ловкими.

Артикуляционные упражнения полезны в любом возрасте, так как четкая артикуляция – основа хорошей дикции. Артикуляционные упражнения для детей с нарушениями звукопроизношения – необходимость. Они подготавливают артикуляционный аппарат ребенка к постановке звуков (это задача логопеда).

Дыхательная гимнастика корректирует нарушения речевого дыхания, помогает выработать диафрагмальное дыхание, а также продолжительность, силу и правильное распределение выдоха.

Фонопедические и оздоровительные упражнения для горла развивают основные качества голоса – силу и высоту, укрепляют голосовой аппарат.

Упражнения на развитие внимания и памяти развивают все виды памяти: зрительную, слуховую, моторную. Активизируется внимание детей, способность

быстро реагировать на смену деятельности.

Речевые игры могут быть представлены в различных видах: ритмодекламации без музыкального сопровождения, игры со звуком, игры со звучащими жестами и музицированием на детских музыкальных инструментах, театральные этюды, игры-диалоги. Использование простейшего стихотворного текста (русские народные песенки, потешки, прибаутки, считалки, дразнилки) способствует быстрому запоминанию игры и облегчает выполнение логоритмических задач.

Ритмические игры развивают чувство ритма, темпа, метра (акцентуации сильной доли такта), что позволяет ребенку лучше ориентироваться в ритмической основе слов, фраз.

Пение песен и вокализов развивает память, внимание, мышление, эмоциональную отзывчивость и музыкальный слух; укрепляется голосовой аппарат ребенка, способствует автоматизации гласных звуков.

Пальчиковые игры и сказки. Науке давно известно, что развитие подвижности пальцев напрямую связано с речевым развитием. Поэтому, развивая мелкую моторику пальцев рук, мы способствуем скорейшему речевому развитию.

Элементарное музицирование на детских музыкальных инструментах развивает мелкую моторику, чувство ритма, метра, темпа, улучшает внимание, память, а также остальные психические процессы, сопровождающие исполнение музыкального произведения.

Подвижные игры, хороводы, физминутки тренируют детей в координации слова и движения, развивают внимание, память, быстроту реакции на смену движений. Эти игры воспитывают чувство коллективизма, сопереживания, ответственности, побуждают детей выполнять правила игры.

Упражнения на релаксацию способствуют снятию эмоционального и физического напряжения.

Доступность логоритмики, увлекательная игровая форма, интересный по содержанию музыкально-речевой материал создают на музыкальном занятии положительный эмоциональный настрой и стимулируют потребность детей в общении, развивая не только основные музыкально-ритмические навыки, но нарушения общей моторики и речевого недоразвития детей.

Для достижения наилучших результатов логоритмическиезанятия строятся с учетом равномерности распределения психофизической и речевой нагрузки. Все задания, предлагаемые детям в рамках одного занятия, объединяются одной темой или сюжетом, и проводятся по следующей схеме:

1. Вводная часть – предусматривает приветствие, объявление педагогом темы занятия, и проведение ритмической разминки (10% времени).

2.Основная часть – включает разнообразные виды музыкальные двигательных и речевых игр и упражнений (70-80% времени).

3.Заключительная часть – заканчивается любое логоритмическое занятие упражнениями на восстановление дыхания, релаксацию, различными видами ходьбы и легкого бега, а также подведением итогов занятия (10-15% времени).

Занятия проводятся в игровой форме с сюжетно-тематической организацией, что позволяет каждому ребенку чувствовать себя комфортно, уверенно, раскрепощенно. Такое построение занятий позволяет добиться устойчивого внимания на протяжении всего занятия и соответственно повышает результативность в усвоении знаний.

Все упражнения проводятся по подражанию. Речевой материал предварительно не выучивается. Во время занятия желательно, чтобы дети стояли вместе с педагогом в кругу или сидели полукругом. Такое расположение дает возможность ребятам хорошо видеть преподавателя, двигаться и проговаривать речевой материал синхронно с ним.

Игры по логоритмике направлены на всестороннее развитие ребёнка, совершенствование его речи, овладение двигательными навыками, умение ориентироваться в окружающем мире, понимание смысла предлагаемых заданий, на способность преодолевать трудности, творчески проявлять себя. Кроме того, логоритмика с использованием здоровьесберегающих технологий оказывает благотворное влияние на здоровье ребенка: в его организме происходит перестройка различных систем, например, сердечно-сосудистой, дыхательной, речедвигательной. Дети с большим удовольствием выполняют дыхательные и оздоровительные упражнения, игровой массаж и самомассаж, играют в речевые и пальчиковые игры. В ход игр вводятся элементы психогимнастики, активной и пассивной музыкотерапии.

У детей во время логоритмической деятельности решаются несколько коррекционных задач. Заметно улучшается ориентация ребенка в пространстве, развивается чувство ритма, общая и мелкая моторика, формируется слуховое внимание и фонематический слух. Движения ребенка становятся свободными и выразительными, мимика живой и эмоциональной. Формируются подвижность артикуляционного аппарата, плавность и интонационная выразительность речи. Кроме того, дети учатся общаться в группе, улучшаются их коммуникативные навыки. Ребенок в доступной, занимательной форме познает мир и совершенствует речь.

Список литературы:

1. Картушина М. Ю. Логоритмика для малышей. - М.: ТЦ Сфера, 2005. – 144 с.
2. Логоритмические минутки: тематические занятия для дошкольников/авт.-сост. В.А. Кныш. - Минск: Аверсэв, 2009.- 188 с.
3. Новиковская О.А. Логоритмика для дошкольников в играх и упражнениях: Практическое пособие для педагогов и родителей: - СПб: Корона принт, 2005. - 272 с.

ПРОПАГАНДА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ НА ЗАНЯТИЯХ ОБЖ

Бикчурова Ирина Рафкатовна, преподаватель
ГБПОУ Республики Марий Эл «Марийский радиомеханический техникум»
Республика Марий Эл

Здоровый образ жизни является предпосылкой для развития разных сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций.

Актуальность здорового образа жизни вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характера, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья.

Еще совсем недавно сбережение и укрепление здоровья ассоциировалось исключительно с физическим воспитанием. Однако время и жизнь расставили все по своим местам, доказав, что одному физическому воспитанию здесь не справиться. Так появилось самостоятельное направление в воспитании, в педагогике, которое получило название “формирование культуры здоровья учащихся”.

Здоровье человека – актуальная тема для разговора на все времена. Как воспитание нравственности и патриотизма, так и воспитание уважительного отношения к своему здоровью необходимо в процессе обучения. Несомненно, необходимо применять меры направленные на сохранение и улучшение здоровья молодого поколения, формирование здорового образа жизни студентов.

Обучение здоровому образу жизни – целенаправленный, систематический и организованный процесс. Именно такая организация обучения будет способствовать формированию представлений о здоровьесбережении, и научит детей отличать здоровый образ жизни от нездорового.

Под определением здоровья и здорового образа жизни понимается осознание

человеком необходимости сохранения здоровья как основы для проявления в различных сферах жизнедеятельности, как основы его гармонического развития и выполнение в связи с этим тех или иных мероприятий по сохранению и поддержанию здоровья, соблюдения для этих же целей принципов здорового образа жизни. При отсутствии мотивации у человека любые программы и мероприятия по сохранению здоровья будут слабо эффективны или вообще нерезультативны.

Здоровый образ жизни – это целая философия. Это философия любви к жизни. Здоровый образ жизни начинается с первых уроков воспитания и дисциплины. Но никогда не поздно улучшить образ жизни, поэтому, на занятиях я стараюсь осуществлять санитарно-гигиеническое воспитание, проводить профилактику утомления, профилактику дурных привычек.

Преподаватель строит свою работу на основании нормативных документов, чтобы организовать современный урок ОБЖ с учетом требований ФГОС. Это Конституция Российской Федерации, правовой акт, который обладает высшей юридической силой на всей территории России, Указы Президента РФ, Федеральные Законы, Постановления Правительства, Приказы Министерств. О том, что определяет правовые, организационные и экономические основы охраны здоровья, права и обязанности человека в сфере защиты жизни и здоровья, полномочия и ответственность государственных органов и структур, гарантирующих населению это право, а также принципы охраны здоровья граждан РФ прописано в данных нормативных документах. В подготовке к занятиям по ОБЖ при изучении раздела основы ЗОЖ используются следующие нормативные документы:

1. Федеральный закон от 30 марта 1995 г. № 38-ФЗ «О предупреждении распространения в Российской Федерации заболевания, вызываемого вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ-инфекции)», который обеспечивает меры противодействия и профилактики ВИЧ-инфекции, обеспечивает предоставление медицинской помощи больным по программе государственных гарантий;

2. Федеральный закон № 323-ФЗ от 21 ноября 2011 г. «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации», в котором описаны права и обязанности гражданина РФ в сфере защиты жизни и здоровья, а так же полномочия и ответственность государственных органов и структур, принципы охраны жизни и здоровья граждан РФ;

3. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29 декабря 2012 г., обеспечивающий создание необходимых условий для сохранения и поддержания на высоком уровне здоровья обучающихся в статье 28 «Компетенция, права, обязанности и ответственность образовательной организации».

4. В статье 41 «Охрана здоровья обучающихся» Федерального закона «Об

образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ идет речь о пропаганде здорового образа жизни и обучении его навыкам, создании условий для профилактики заболеваний и оздоровления учащихся, прохождении диспансеризации, проведении санитарно-противоэпидемических и профилактических мероприятий;

5. Указ Президента РФ № 683 от 31 декабря 2015 г. «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации», в котором говорится о национальных интересах, о качестве жизни, укреплении здоровья населения и обеспечении стабильного демографического развития страны;

6. Постановление Правительства РФ № 1166 от 27 декабря 2011 г. «О финансовом обеспечении за счет бюджетных ассигнований федерального бюджета мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни у населения Российской Федерации, включая сокращение потребления алкоголя и табака». Это мероприятия по формированию здорового образа жизни у населения Российской Федерации, а также сокращение потребления алкоголя и табака;

Огромный эффект в пропаганде здорового образа жизни студентов гарантирован, если во время проведения занятий по ОБЖ используются разнообразные виды работ, средства и методы. Многообразие форм работы делает процесс обучения более творческим, что позволяет добиться того, чтобы знания, которые получили студенты прочно вошли в их повседневную жизнь.

Я практикую на своих занятиях ОБЖ по формированию ЗОЖ часто такие формы работы, которые считаю результативными и одновременно интересными, а именно:

- ситуативные задачи с последующим решением, нахождение ответов и обсуждение поставленных проблемных вопросов;

- составление кластеров, решение ребусов, организация интеллектуальных игр;

- проведение творческих занятий (написание эссе, рисование плакатов, рисунков, сочинение правдивой рекламы, подготовка проекта).

В рабочей программе «Основы безопасности жизнедеятельности» ГБПОУ Республики Марий Эл «Марийский радиомеханический техникум» на изучение раздела 1 «Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья населения» на 1 курсе отведено 18 часов. В содержание программы включены темы, пропагандирующие здоровый образ жизни:

Тема 1.1 Здоровье и здоровый образ жизни;

Тема 1.2 Планирование режима дня. Рациональное питание;

Тема 1.3 Формы закаливания. Двигательная активность;

Тема 1.4 Неблагоприятная окружающая среда;

Тема 1.5 Вредные привычки и их профилактика;
Тема 1.6 Алкоголь и его влияние на здоровье человека, социальные последствия употребления алкоголя. Курение и его влияние на состояние здоровья;
Тема 1.7 Наркотики, наркомания и токсикомания, общие понятия и определения;
Тема 1.8 Правила и безопасность дорожного движения;
Тема 1.9 Репродуктивное здоровье как составляющая часть здоровья человека и общества.

Формирование в студентах социальных и жизненных навыков, обеспечивающих физическое и психическое здоровье, активную деятельную жизнь и долголетие - цель занятий «Основы безопасности жизнедеятельности».

Проведение занятий по формированию и пропаганде ЗОЖ предполагает осуществление следующих задач:

- формирование отношения к своему здоровью и здоровью окружающих как к важнейшей социальной ценности;
- выработка умений и навыков сохранения и укрепления здоровья, безопасного и ответственного поведения;
- закрепление гигиенических навыков и привычек;
- приобщение к разумной физической активности;
- обучение противостоять разрушительным для здоровья формам поведения.

Люди, не уделяющие внимания своему физическому состоянию, часто болеют. Занятия физкультурой, правильное питание не только укрепляют организм сегодня, но и помогают достойно встретить старость. Наши студенты выполняют проект «Всё о здоровом образе жизни». В проекте используется: самостоятельный поиск учащимися информации; индивидуальная работа учащихся по выбранному заданию; обсуждение полученной информации в рамках круглого стола и групповая работа по созданию слайд - шоу.

Основная задача работы с проектом - формирование основ здорового образа жизни достигаются при развитии у студентов умений читать и перерабатывать текст, собирать необходимую информацию, брать интервью, вести дискуссию по заданной теме, уметь аргументировано отстаивать свою позицию, вести поиск необходимой информации, исследовать, оформлять, оценивать результаты своей работы.

Представляя проект, студенты рассказывают, что закаливание организма помогает предотвратить различные заболевания, сохранить молодость, много лет трудиться и получать радость от жизни. Закаливание гарантирует избавление от сезонных насморков и простудных явлений, положительно влияет не только на работу тела, но и на работу нервной системы, на железы внутренней секреции. По

окончании проекта учащиеся сдают реферат-сочинение или презентацию на слайдах.

Также наши студенты в рамках рабочей программы выполняют практическую работу на тему «Рациональное питание и его гигиеническая оценка», изучают физиологические потребности человека в энергетической ценности, соотношение полезных питательных веществ. Эти знания необходимы в повседневной жизни.

Используя на занятиях различные методы, я стараюсь вызвать у студентов интерес к организации здорового образа жизни и подвести их к осознанию необходимости ЗОЖ, дать понятия санитарно-гигиенических норм, профилактики заболеваний.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗРИТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДОУ

Благова Татьяна Виссарионовна, воспитатель
МДОУ д/с № 4 «Теремок»
Козьмодемьянск, Республика Марий Эл

Современные дети уже с раннего возраста много времени проводят за просмотром мультфильмов, старшие же дошкольники большую часть времени играют в компьютерные игры. В результате глаза, испытывающие большую нагрузку, не получают достаточного отдыха.

Одной из форм профилактики нарушений зрения выступает зрительная гимнастика. Гимнастика для глаз относится к здоровьесберегающим технологиям, это один из приемов оздоровления детей.

Гимнастика для глаз имеет многоцелевое назначение:

- она обеспечивает улучшение кровоснабжения тканей глаза;
- повышает силу, эластичность и тонус глазных мышц и глазодвигательных нервов;
- укрепляет мышцы век;
- снимает переутомление зрительного аппарата;
- развивает способность к концентрации взгляда на ближних объектах, совершенствует координацию движений глаз.
- создает положительный эмоциональный настрой.

Зрительная гимнастика должна быть обязательной частью любой образовательной деятельности, связанной с напряжением зрения, и режимных моментов. Упражнения необходимо выполнять регулярно не менее 2-3-х раз в день после длительного зрительного напряжения. Внимание при этом нужно

сосредоточить на глазах. Упражнения выполняются со всеми детьми или индивидуально во всех возрастных группах.

В своей работе придерживаемся следующих моментов:

1. гимнастика для глаз или отдельные упражнения из комплекса физкультминутки проводятся на занятиях и связанны со зрительным напряжением, на 10-11й минуте в течение 2-3 минут;
2. физкультминутка для снятия мышечного напряжения в течение трех минут, на 14-17 минуте занятия;
3. в случаях, когда первая половина занятия не связана со зрительной нагрузкой, например, на занятиях по развития речи (чтение, рассказывание), то на 11-13 мин. проводится физкультминутка для мышечного расслабления, а на 17-18-й мин. занятия – упражнения для глаз.

Условия проведения зрительной гимнастики:

1. Фиксированное положение головы (дети стоят, стараясь не поворачивать головы, дети сидят за столами, опираясь подбородком на ладони, дети лежат на ковре руки за головой) - это необходимо для того, чтобы заставить работать глазодвигательные мышцы, если это условие не соблюдается, то работают мышцы шеи, но не глаз.

2. Длительность проведения зрительной гимнастики – 2-3 минут в младшей и средней группе, 4-5 минут в старших группах. Упражнения рекомендуется проводить дважды в день.

3. Выбор зрительных упражнений для занятий определяется характером и объёмом интеллектуального напряжения, объёмом двигательной активности, интенсивности зрительной работы, а так же видом занятия.

Кроме профилактической пользы, зрительная гимнастика имеет и обучающее значение. Выполнение зрительных упражнений с двигательными играми, обучает дошкольников ориентировке в пространстве. Закрепляются простейшие понятия: «лево», «право», «поворот», «разворот». Кроме этого, проведение зрительной гимнастики способствует обогащению словаря, развитию грамматических компонентов языка и связной речи.

Учитывая построение воспитательно-образовательного процесса в нашем ДОУ с учетом комплексно-тематического принципа, зрительные упражнения в сочетании с речевым сопровождением подбираются с учетом темы недели.

В практике нашего ДОУ педагогами применяются разные варианты использования зрительных гимнастик:

1) в виде игровой коррекционной физкультминутки;

2) с предметами;

3) по зрительным тренажёрам;

4) комплексы по словесным инструкциям.

Для более четкого восприятия упражнений для глаз применяются стихотворные формы словесных подсказок, которые содержат основную цель упражнения – сосредоточивания взгляда на предмете, перевод с одного предмета на другой, фиксацию взглядом действия рук, последовательное прослеживание, зрительную ориентировку в окружающем пространстве. Имитационные действия глазами, головой в сопровождении стихов положительно сказываются на эмоциях детей, деятельности глаз, активности ребенка в целом.

Таким образом, зрительная гимнастика является обязательным компонентом работы с детьми, которая:

- обеспечивает улучшение кровоснабжения тканей глаза;
- повышает силу, эластичность и тонус глазных мышц и глазодвигательных нервов;
- укрепляет мышцы век;
- снимает переутомление зрительного аппарата;
- развивает способность к концентрации взгляда на ближних объектах, совершенствуя координацию движений глаз при периферийном обзоре;
- корректирует функциональные дефекты зрения.

Использование зрительной гимнастики в комплексе с другими профилактическими и оздоровительными мероприятиями по снятию зрительного напряжения и укреплению зрительных функций детей обеспечивает сохранение и нормализацию зрения, а также предупреждение прогрессирования нарушения зрения.

Список использованных источников:

1. Копилка уроков – сайт для учителей https://kopilkaurokov.ru/
2. Волошина Л. Организация здоровье сберегающего пространства//Дошкольное воспитание.-2004.-N1.-С.114-117.
3. Гимнастика для глаз. - // Дошкольная педагогика, декабрь, 2007. – с.26-27.
4. Зрительная гимнастика для детей 2-7 лет/ авт-сост. Е.А. Чевылова. – Волгоград: Учитель, 2012. – 123 с.

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В НРАВСТВЕННО-ЭКОЛОГИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ДОШКОЛЬНИКОВ

Богданова Людмила Леонидовна, воспитатель
Богатырева Ольга Николаевна, воспитатель
МБДОУ «Детский сад № 30 «Берёзка»
Йошкар-Ола, Республика Марий Эл

Начать свою статью мы хотим со слов В. А. Сухомлинского: *«Забота о здоровье — это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы».*

Здоровье — это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов.

Проблема здоровья дошкольников в настоящее время очень актуальна. Именно в этот период закладываются фундамент здоровья и долголетия, выносливости и сопротивляемости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды.

Гармоничное взаимоотношение ребенка с окружающей средой формирует гармонично развитого, здорового ребенка, способного выполнять свои общественные функции.

Привычка к здоровому образу жизни - это главная, основная, жизненно важная привычка; она аккумулирует в себе результат использования имеющихся средств физического воспитания детей дошкольного возраста в целях решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. Поэтому дошкольное учреждение и семья призваны заложить основы здорового образа жизни, используя различные формы работы, и именно на ранней стадии развития, ребенку необходимо помочь, как можно раньше понять непреходящую ценность здоровья, осознать цель его жизни, побудить дошкольника самостоятельно и активно формировать, сохранять и приумножать свое здоровье.

Очень важным на сегодняшний день является формирование у детей дошкольного возраста мотивов, понятий, убеждений в необходимости сохранения и укрепления его с помощью приобщения к здоровому образу жизни.

Актуальность проблемы формирования у дошкольников знаний о ЗОЖ обусловлена необходимостью внедрения в образовательный процесс педагогических технологий, обеспечивающих пробуждение у детей интереса к своему здоровью. Значимость формирования здорового образа жизни детей диктуется ростом нагрузок на организм современного человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного,

экологического, психологического и др. характера.

Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании – это технологии, направленные на решение приоритетной задачи современного образования – задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья.

Наблюдения показывают, что использование здоровьесбе-регающих технологий позволяет детям дошкольного возраста успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть свои творческие способности, а педагогу проводить профилактику асоциального поведения.

Цель здоровьесберегающих технологий в экологическом воспитании дошкольников - это повышение эффективности образования дошкольников в области экологии и здоровьесбережения, при условии их интеграции, что может быть достигнуто за счет формирования у детей экологических знаний в процессе занятий физическими упражнениями, осуществление профилактики простудных заболеваний и проведение закаливающих процедур. Применение технологии здоровьесбережения в нравственно-экологическом воспитании обеспечивают становление осознанного отношения ребёнка к здоровью и жизни человека, окружающей среды, эмоциональный комфорт и позитивное самочувствие в процессе общения со сверстниками, с природными объектами.

Основной целью нравственно - экологического воспитания мы считаем: научить ребенка развивать свои знания законов живой природы, понимать сущность взаимоотношений живых организмов с окружающей средой, формировать умения управлять физическим и психическим состоянием, формировать бережное отношение к окружающей среде; соблюдать нравственные принципы взаимоотношения с природой.

Здоровьесберегающие технологии в экологическом воспитании приобщают к исследовательской деятельности *(игры с песком, с водой, аромотерапия, рефлексотерапия, босохождение).*

Естественные силы природы (солнце, воздух, вода) усиливают эффективность физических упражнений на организм ребенка и одновременно закаляют его, что способствует координированной работе всего организма, улучшает обменные процессы, способствует образованию надежного защитного барьера организма на вредные воздействия окружающей среды.

Занимаясь на свежем воздухе, при различной температуре воздуха, в соответствующей одежде, ребенок повышает защитные силы организма и обменные процессы. В процессе занятий, игр на свежем воздухе дети познают явления природы.

Пальчиковая гимнастика служит основой для развития ручной умелости,

мелкой моторики и координации движения рук, развивает внимание, память, мышление. Она уникальна, ее мы проводим на прогулке, в группе, в раздевалке, используя при этом художественное слово.

Игровой самомассаж шишками сосны, кедра, ели с элементами пальчиковой гимнастики служит для активизации речи, познавательной деятельности, развития мелкой моторики пальцев рук, релаксации и повышения иммунитета детей.

Дыхательные упражнения занимают особое место в оздоровительной работе с детьми.

При выполнении физических упражнений организму необходимо больше кислорода. Это возможно только при увеличении дыхательных циклов в минуту и увеличении глубины дыхания.

Для ослабленных детей правильное дыхание является залогом оздоровления. Правильное дыхание стимулирует работу сердечно - сосудистой, нервной системы, головного мозга, способствует умению управлять своим поведением.

В своих консультации для родителей мы рекомендуем несколько дыхательных упражнений, которые помогут научиться управлять процессом дыхания.

Формируя здоровый образ жизни, мы способствуем формированию здоровой личности, которая будет сохранять здоровой природу или оздоравливать её.

Экологические игры становятся здоровьесберегающими с использованием игровых моментов: загадок, движений, элементов ожидания, неожиданности, соревнования, использование различных персонажей.

Так же можно использовать элементы сюжетно-ролевой игры для обучения дошкольников и формирования осознанно-правильного отношения к растениям, животным и людям как к части природы.

Здоровьесберегающие технологии обеспечивают накапливание конкретных представлений о предметах, явлениях природы, учат различать предметы и объекты природы, с которыми они взаимодействуют, познают сенсорные свойства – форму, цвет, величину, степень твёрдости, характер поверхности, гуманное отношение к живым существам.

Опыт нашей работы с детьми по здоровьесбережению и нравственно - экологическому воспитанию показывает, что при разнообразии видов деятельности, интегрированному подходу в развитии и обучении ребенка, способствует формированию не только экологически грамотного, но и всесторонне развитого, здорового человека. Значимость нашего опыта заключается в его результате – снижение заболеваемости в группе, повышение индекса здоровья детей, улучшение психоэмоционального самочувствия. Таким образом, внедрение здоровьесберегающих технологий способствует воспитанию интереса ребёнка к

процессу обучения, повышает познавательную активность и, самое главное, здоровье детей.

Литература:

1. Алябьева Е.А. Психогимнастика в детском саду М.: Сфера, 2003 – 88 с.
2. Белая К.Ю., Зимонина В.А. Как обеспечить безопасность дошкольников: конспекты занятий по основам безопасности детей дошкольного возраста М.: Просвещение, 2000 – 94 с.
3. Глазырина Л.Д. Физическая культура дошкольникам: программа и программные требования М.: 1999 – 144 с.
4. Маханева М.Д. Воспитание здорового ребёнка// Пособие для практических работников детских дошкольных учреждений. – М.: АРКТИ, 1999 – 88 с.

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ИЗОБРАЗИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Борисова Татьяна Анатольевна, воспитатель
МБДОУ «Детский сад № 13 «Клюковка»
Йошкар-Ола, Республика Марий Эл

Одной из главных задач российского образования является сохранение и укрепление здоровья в процессе их обучения и воспитания. Одним из средств этого становятся здоровьесберегающие технологии. Под этим термином понимают систему мер, направленных на улучшение здоровья участников образовательного процесса. Здоровьесберегающий педагогический процесс ДОО – это специально организованное, развивающееся во времени взаимодействие детей и педагогов, направленное на достижение целей здоровьесбережения и здоровьяобогащения в ходе образования, воспитания и обучения.

Реализация здоровьесберегающих техгнологий может осуществляться во время проведения непосредственно образовательной деятельности, в том числе и образовательной области «Художественно-эстетическое развитие» в часности в изодеятельности. Изобразительная деятельность одна из самых интересных видов детской деятельности. Она имеет большое значение для всестороннего развития детей. Процесс развития изобразительной деятельности в ДОО может и должен быть здоровьесберегающим.

В своей работе широко используем изотерапию. Изотерапия –это забота об эмоциональном самочувствии и психологическом здоровье личности средствами художественной деятельности. В процессе использования изотерапии происходит

развитие эмоциональной и интеллектуальной сфер деятельности, психических процессов. Дети преодолевают страхи и застенчивость, улучшается их эмоциональный настрой, снижаются эмоциональное напряжение, агрессивность, тревожность и т.д.

Используя в работе изотерапию, включаем в занятия музыку. Она источник ярких эмоциональных впечатлений. Ее можно наигрывать, включать классическую (Чайковский П.И., Шопен Ф. А. Вивальди.) инструментальную, и музыку со звуками природы. Это создаст настроение и сюжет детской работы. Если нужно, послужит релаксацией.

Чтобы полнее чувствовать красоту окружающего мира, гармонию красок, необходимо развивать у детей цветовосприятие. Цвет помогает им выразить свое настроение, радость, печаль, восторг и удивление. Мы играем с цветом. Предлагаем для этого различные игры – задания. «Нарисуй настроение» - смешивание цветов меняет настроение. «Цветик - семицветик» - выбери лепесток того цвета, который подходит к твоему настроению. «Цветной дождь» - в сказке пошел морковный (оранжевый, желтый), яблочный (красный), огуречный (зеленый), нарисуй «зеленую», или «сиреневую сказку».

Важно использовать в работе такие здоровьесберегающие технологии, как динамические паузы, пальчиковую гимнастику (н-р: «Пальчик – мальчик, где ты был….», «Раз, два, три, четыре, пять, мы во двор пошли гулять….», «Семья». И т.д.), гимнастику для глаз, упражнения для профилактики осанки (наклоны, повороты, прыжки, потягивания), физкультминутки: «Буратино потянулся…», «Хомка-хомячок…», «Неваляшки» способствующие сохранению здоровья детей и т.д.

Решению задач позитивного и эмоционального настроя детей помогает использование нетрадиционных техник рисования в изодеятельности. Это не доставляет им трудностей. Они испытывают огромное удовольствие, готовы многократно повторять действия.

Для детей младшего дошкольного возраста используются такие нетрадиционные техники рисования, как: рисование ладошками, пальчиками, печатками.

Для детей среднего дошкольного возраста: тычок жесткой полусухой кистью, печать поролоном, рисование ватными палочками, волшебные веревочки, отпечатки листьев, свеча+акварель.

Для детей старшего дошкольного возраста: рисование мятой бумагой, кляксография, печать по трафарету, пластилинография.

Накоплению представлений об окружающем мире, которые требуются в изобразительной деятельности помогают проведение целевых прогулок, экскурсий.

Любуясь природой, дети получают впечатления, которые непосредственно отражаются потом в детском творчестве. На прогулках мы собираем коллекции природных материалов (шишки, желуди, ветки, листья и т.п.), наблюдаем за природой (поведение птиц, животных, явления природы). Это все активизирует процессы эстетического восприятия.

Кроме прогулок на природе, можно сводить детей на экскурсию в музей, показать слайды, мультипликационные фильмы и использовать новые технологии, связанные с интернетом. Яркие и красивые изображения на экране не оставят детей равнодушными, будут способствовать обсуждению, сопереживанию героям. Полученные впечатления создадут условия, благоприятные для продуктивного творчества.

Таким образом, перечисленные технологии, которые используются при проведении занятий по изобразительной деятельности являются здоровьесберегающими. Использование инновационных, традиционных и нетрадиционных приемов, техник и технологий оказывает положительное влияние на здоровье ребенка. Этому же должна способствовать огромная совместная, каждодневная работа в семье и в дошкольном образовательном учреждении.

РОЛЬ СРЕДНЕГО МЕДИЦИНСКОГО РАБОТНИКА В ПРОФИЛАКТИКЕ РАКА МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ СРЕДИ ЖЕНСКОГО НАСЕЛЕНИЯ

Букина Наталья Федоровна, преподаватель
Ермошина Наталья Владимировна, преподаватель
ГАПОУ РБ «Туймазинский медицинский колледж»
Туймазы, Республика Башкортостан

Рак молочной железы (РМЖ) является наиболее распространенным видом рака среди женщин. Ежегодно диагностируется около 25000 новых случаев заболевания, и каждый год умирают приблизительно 15000 женщин - больше, чем от любой другой онкопатологии. Это самая распространенная единичная причина смерти среди всех женщин в возрасте от 35 до 54 лет. В РБ за последние 5 лет рак молочной железы показал наибольший рост - на 18,6 %, удельный вес заболеваемости раком молочной железы в республике Башкортостан составил 11,7 %, занимая 2 место после рака легкого. Экономические потери смертности составили 8,6 млрд. рублей и по прогнозам они возрастут.Проблема усугубляется тем, что заболевание вызывает тяжелейшие психологические переживания, которыеобъясняется тем фактом, что РМЖ поражает часть тела, которая очень важна для восприятия женской сущности, а лечение может потребовать удаление

груди. Несмотря на то, что в России и РБ действуют целевые программы по онкологии и вопросы профилактики РМЖ хорошо изучены и исследованы, заболеваемость, и смертность от данного заболевания не снижается и продолжает расти. Улучшить ситуацию могли бы средние медицинские работники, как самая многочисленная профессиональная группа.

Актуальность нашего исследования обусловлена сложившимися противоречиями между имеющимся наработками в области профилактики рака молочной железы и фактическим положением дел в этой области, отсутствие теоретически обоснованных методов профилактики, которые могли бы использовать средние медицинские работники. Была сформулирована проблема «В связи с большими экономическими, психологическими и социальными последствиями рака молочной железы, роль средних медицинских работников в его профилактике недостаточна».

Цель:

1. Усилить роль средних медицинских работников в профилактике рака молочной железы у женщин.
2. Привлечь внимание к проблеме рака молочной железы, повысить информированность населения в вопросах профилактики рака молочной железы.

Задачи:

1. Изучить теоретические аспекты по данной проблеме по различным источникам литературы.
2. Проанализировать статистические данные по раку молочной железы по РБ и в Туймазинском районе и г. Туймазы за последние 5 лет.
3. Разработать, внедрить проект «Вместе против рака груди», провести анализ эффективности проекта
4. Провести мониторинг уровня осведомленности медицинских работникови женщин в вопросах касающихся профилактики рака молочной железы.

Объект: профилактика рака молочной железы.

Предмет исследования: роль среднего медицинского персонала в профилактике рака молочной железы.

Гипотеза исследования: привлечение внимания к проблеме рака молочной железы, активное обучение женщин, средних медработников, студентов, повысит настороженность женщин к своему здоровью и как следствие увеличится обращаемость к медицинским работникам, улучшится выявляемость рака молочной железы на ранних стадиях

Эмпирическая база. Средние медицинские работники г. Туймазы, женское население г. Туймазы.

Методы исследования: изучение, анализ и обработка информации из различных документов, сбор статистических данных, наблюдение, анкетирование, интервьюирование.

Практическая значимость и новизна: использован комплексный подход к профилактике РМЖ: внедрен, апробирован и адаптирован для широкого примененияпроект «Вместе против рака груди». В течение 3 лет в г.Туймазы проводились целевые акции «Проверь себя и будь здоровой». Каждая акция сопровождалась распространением печатной продукции (было распространено более 700 экз. буклетов). Показ мультимедийной презентации наглядно дополнял предоставляемую информацию. Обучение женщин методике самообследования с использованием муляжа молочной железы и ответы на их вопросы усиливали мотивацию.

Данное исследование представляет итоги трехлетней работы студенческого кружка Туймазинского медицинского колледжа «Вместе против рака груди».Мы изучили литературу по проблеме, уточнили основные понятия. Проанализировали статистические данные по РМЖ по РБ и г. Туймазы за последние 5 лет - в г. Туймазы РМЖ занимает 1 место в структуре онкозаболеваний у женщин, большая часть новых случаев приходится на 3 и 4 стадию заболевания. Отсюда можно сделать вывод о недостаточности профилактической и разъяснительной работы, как среди самих женщин, так и среди медработников. Мы разработали проект «Вместе против рака груди», в основе которого идея объединения мотивации и обучения. Были разработаны 2 формы проведения санитарно-просветительской работы: уличная акция и урок здоровья. Урок здоровья сочетал в себе несколько методов обучения, устного, печатного и наглядного, формы работы – групповые и индивидуальные. Отбор материала для презентации был проведен совместно с главным онкологом города. В течении3 лет студенты -волонтеры нашего кружка провели 2 уличные акции, 3 занятия с медицинскими работниками, 2 акции для пациентов и персонала поликлиники № 1, 5 уроков здоровья в организациях города и 6 - для студентов и сотрудников Туймазинского медицинского колледжа. Проводимая нами работа привлекла внимание средства массовой информации, была подготовлена тематическая передача Туймазинской студии телевидения «Будь здоров» истатьи в газете «Туймазинский вестник». Всего занятий посетило более 740 человек. В течении этого времени мы проводили анкетирование и сбор отзывов. По результатам анкетирования средних медицинских работников установили хорошие знания основных аспектов заболевания, но большинство из них не проводят его профилактику, так как не считают это своей обязанностью. Анкетирование женщин показало некоторую осведомленность женщин об этом

заболевание и методах ранней диагностики, но только 43 % женщин охвачена регулярным скринингом, а 29,3 % никогда не проходила маммографию. Исходя из полученных промежуточных результатов, мы пришли к выводу, что ситуация с заболеваемостью раком молочной железы в городе может быть улучшена, если средние медицинские работники примут более активное участие в санитарном просвещение населения среди женщин.Совместно с онкологической службой города провели мониторинг заболеваемости раком молочной железы за последние 3 года – по итогам проведенной работы, было выявлено увеличение обращаемости женщин к онкологу по собственной инициативе и по направлению средних медицинских работников. В результате увеличилось выявляемость рака на ранних стадиях. Проект вызвал положительные отзывы и у женщин и у медработников.

Выводы:

1. Анализ статистических данныхпо г. Туймазы показывает, что РМЖ занимает первое место в структуре онкозаболеваний среди женщин.

2. Женщины не достаточно осведомлены о методах ранней диагностике и профилактике рака молочной железы.

3. Разработав и внедрив проект «Вместе против рака груди», среди женщин Туймазинского района и г. Туймазы, мы повысили обращаемость женщин к онкологу.

4. Анкетирование средних медработниковвыявило слабую работу в области профилактики рака молочной железы. Средние медицинские работники имеют возможность и желание занять более активную позицию в отношении рака молочной железы.

5. Предлагаемые нами методы и формы работы с населением экономически малозатратны, но эффективны.

ВЛИЯНИЕ ЛЕПКИ НА РАЗВИТИЕ И ЗДОРОВЬЕ РЕБЁНКА

Васильева Ольга Валерьевна, воспитатель
МБДОУ «Детский сад № 53 «Изи патыр»
Йошкар-Ола, Республика Марий Эл

Развитие мелкой моторики ребенка — тонких движений кистей и пальцев рук, имеет большое значение и расценивается как один из показателей психического развития ребенка.

Лепка - один из самых эмоциональных из продуктивных видов изобразительной деятельности. Техника лепки - самая безыскусная, но при этом самая развивающая. В лепке синхронно работают две руки, и координируется

работа двух полушарий.

Медиками доказано, что нервные окончания, которые находятся в кончиках пальцев, тесно взаимосвязаны с речевым центром человека. Именно поэтому детям рекомендуется развивать пальчики, играть различными бусинами, пуговицами, рисовать, заниматься лепкой и другими видами деятельности, связанными с развитием мелкой моторики. Все это благотворно сказывается на речевом отделе головного мозга. Чем больше родители будут заниматься с малышом развитием мелкой моторики, тем более развитой будет его речь.

Лепка положительно влияет на здоровье ребёнка:

- в процессе манипуляций с материалами для лепки идёт естественный массаж биологически активных точек, расположенных на ладонях и пальцах рук, что положительно сказывается на общем самочувствии ребёнка.

- формируется общая умелость рук, в том числе и мелкая моторика - движения рук совершенствуются под контролем зрения и кинестетических ощущений, поэтому приобретаемые навыки оказывают колоссальное влияние на развитие физических и психических процессов и на всё развитие ребёнка в целом.

- в процессе лепки ребенок разминает пальцами тесто, глину, пластилин; регулирует силу нажатия; координирует работу обеих рук одновременно. Данная работа способствует подготовке руки к письму, укрепляя мелкие мышцы руки, учит регулировать нажим при письме, красиво писать, не испытывая при этом усталости и отрицательных эмоций.

На этом польза этого вида деятельности не заканчивается. Занимаясь лепкой, ребенок учится усидчивости, внимательности. Занятия помогают развивать память малыша, концентрировать внимание на мелких деталях, цвете и форме тех или иных предметов, а также способствуют развитию воображения. Ребенок не просто творит, делает из пластилина различные поделки, но и дает возможность ставить небольшие спектакли или просто играть с получившимися игрушками. Кроме этого подобные занятия помогают малышу бороться с проявлением агрессивных эмоций, сосредотачиваться на работе и успокаиваться.

Педагоги дошкольных учреждений рекомендуют занимать детей лепкой еще и потому, что такие занятия способствуют укреплению мышц кистей рук. Навыки письма можно приобрести во время рисования и во время работы в тетрадях с печатной основой, но лепка из пластилина не может сравниться с этими занятиями по своей комплексной полезности. Разминая большой кусок затвердевшего пластилина, у ребенка работают все группы мышц кисти, а это положительно влияет на подготовку руки к письму.

В лепке ребенок передает свои впечатления об окружающем мире, свои

эмоции, переживания, впечатления, свое отношение к миру. Учится передавать выразительность изображаемых образов, овладевает способами творческих действий, которые в дальнейшем помогут ему самостоятельно организовать свою деятельность.

Эмоциональное душевное обогащение ребенка осуществляется посредством знакомства с произведениями искусства разных жанров, что позволяет обогатить впечатления ребенка, его воображение (способность представлять отсутствующий или реально не существующий объект, удерживать его в сознании и мысленно манипулировать им).

Рассматривая свойства предмета (форму, строение, цвет, величину, расположение в пространстве), у детей развивает чувство цвета, формы, ритма, являющиеся компонентами эстетического чувства. Эстетическое восприятие, прежде всего, следует направлять на предмет в целом - красоту цвета, стройность формы, пропорциональность частей и т. д. Затем обращаем внимание детей на отдельные свойства, которые необходимо будет передать в работе. В конце рассматривания и анализа предмета вновь возвращаемся к целостному восприятию.

Во время лепки у детей формируются такие личностные качества, как инициативность, пытливость, самостоятельность, целенаправленность, сосредоточенность. Проявляется произвольность поведения - способность действовать по собственной инициативе, сознательно подчинять свои действия правилу; ориентироваться на заданную систему требований; внимательно слушать говорящего и точно выполнять задания, предлагаемые в устной форме; самостоятельно выполнять требуемое задание по заданному образцу; доводить дело до конца.

Детская лепка имеет еще и общественную направленность (отражение явлений общественной жизни, посильное участие в общественной жизни). Ребенок изготавливает поделку не только для себя, но и для окружающих его людей. В процессе совместной деятельности дети могут готовить выставки своих поделок, совместно выполнять поручения типа «мастерим подарки для малышей», «кукольный театр своими руками», «сочиняем сказку».

Есть и косвенная польза – дети отвлекаются от телевизоров и компьютеров, а значит, в процессе занятий отдыхают глаза. Если приучить ребенка лепить из пластилина по вечерам, он будет успокаиваться перед сном и спокойно спать ночью.

Какие игры и упражнения можно придумать с ребенком, занимаясь лепкой?

Рисование пластилином. Техника, которую любят дети и которая хорошо развивает мелкую моторику. Пластилинография способствует, в первую очередь, снятию мышечного напряжения и расслаблению, развивает детское воображение,

художественное и пространственное мышление, будит фантазию, побуждает дошкольников к самостоятельности. При успешном овладении методикой рисования пластилином можно выполнять коллективные работы, создавать картины, оригинальные подарки для друзей.

Из пластилина можно лепить любимых сказочных или мультипликационных героев. Для налаживания эмоционального состояния можно предложить ребенку слепить свою семью или себя.

При желании можно делать настоящие картины или объемные предметы из пластилина, добавляя к работе другой материал — камни, траву, сухие цветы, пуговицы, нитки, бумагу.

Еще из пластилина можно лепить буквы, цифры, выкладывать геометрические фигуры. А можно скатать шарики красного, синего и зеленого цветов, и предложить ребенку с помощью разноцветных пластилиновых шариков изобразить звуковые схемы слогов, слов.

В заключении хочется сказать. Лепка ненавязчиво и интересно позволяет сформировать важные для готовности к школе процессы, приобрести навыки. Все это происходит в психологически комфортной для воспитанника обстановке, не требующей сознательного контроля, специальных волевых усилий.

Список библиографических ссылок

1. Масщупкина С.Ю. «Лепка из пластилина», 2010.
2. Орен Р. Лепка из пластилина: развиваем моторику рук. Издательство Махаон. 2010.
3. Плутаева Е. Развитие мелкой моторики у детей 5 - 7 лет [Текст] / Е. Плутаева, П. Лосев, Д. Вавилова. // Дошкольное воспитание. - 2005. - № 3 - с. 28 - 35.
4. Ткаченко Т. Б., Стародуб К. И. Лепим из пластилина. – Ростов-на-Дону: Издательсво «Феникс», 2003.
5. Янушко Е.А. Пластилиновый мир. Маленький художник, 2008.

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В РЕШЕНИИ ПРОБЛЕМ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ДЕТЕЙ С ОВЗ

Гааб Наталия Борисовна, воспитатель
МБДОУ № 1 «Пчелка»
Йошкар-Ола, Республика Марий Эл

Современное состояние нашего общества, высочайшие темпы его развития представляют новые, все более высокие требования к человеку, в том числе и к

ребенку, к его знаниям и способностям. При этом постоянно усиливающиеся негативное влияние на организм человека разнообразных факторов приводит к ухудшению состояния здоровья не только взрослого населения нашей страны, но и детей.

Здоровье детей – одна из актуальных проблем нашего времени, в частности, для дошкольных учреждений. Анализ состояния здоровья детей дошкольного возраста в РФ показывает, что за последнее десятилетие количество абсолютно здоровых детей снизилось с 23% до 15% и увеличилось количество детей имеющих хронические заболевания с 16% до 17,3%. В среднем по России на каждого дошкольника приходится не менее двух заболеваний в год. Приблизительно 20-27 % детей относится к категории часто и длительно болеющих. Почти 90% детей дошкольного возраста имеют стандартные отклонения в строении опорно-двигательного аппарата – нарушение осанки, плоскостопие, неравновесный мышечный тонус и т.д. По данным прогнозов, 85% этих детей – потенциальные больные сердечно – сосудистыми заболеваниями. Около 50 % детей нуждаются в психокоррекции и характеризуются серьезным психологическим неблагополучием. Проведенные рядом учёных исследования свидетельствуют о том, что среди континента детей дошкольного возраста наиболее часто наблюдается ЗПР (задержка психо – речевого развития) количество таких детей среди дошкольников в ряде регионов России достигают 25 % от детской популяции.

Дошкольный возраст является решающим этапом в формировании фундамента физического и психического здоровья ребёнка. Основная задача детского сада – подготовить ребёнка к самостоятельной жизни, дав ему для этого необходимые умения и навыки, воспитав определённые привычки. Здоровьесберегающие технологии - это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребёнка на всех этапах его обучения.

В нашей группе (возраст детей 5-6 лет) оздоровительная работа ведется постоянно и систематически. Все оздоровительные мероприятия выстроены в последовательную цепочку и равномерно распределены на весь день в виде «Лабиринта здоровья».

«Лабиринт здоровья» (оздоровительные мероприятия в течение дня)

Утро

1.Утренняя гимнастика

2.Пальчиковая гимнастика

3.Игровой массаж

4.Оздоровительные игры

5.Дыхательная гимнастика

Занятие

1.Перед занятием игровой массаж, кинезиологическая гимнастика
2.Динамическая пауза, физкультминутки на занятии
3.Логоритмические упражнения
4.Гимнастика для глаз

Прогулка

1.Двигательная активность
2.Подвижная игра
3.Дыхательная гимнастика

Перед сном

1.Коррегирующие дорожки
2.Пальчиковая гимнастика
3.Релаксация
4.Аэрофитотерапия

После пробуждения

1.Гимнастика в постели
2.Коррегирующие дорожки (профилактика плоскостопия)
3.Закаливание

Вечер

1.Психогимнастика
2.Пальчиковые игры

Динамические паузы – во время занятий, 2-5 мин, по мере утомляемости детей. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики. Систематическое использование приводит к улучшению психоэмоционального состояния, к изменению отношения к себе и своему здоровью.

Оздоровительные игры – как часть утренней гимнастики, на прогулке, в групповой комнате – малой, средней и высокой подвижности. Игры предназначены для профилактики утомления. Кроме релаксационной они выполняют коммуникативную, развлекательную и воспитательную функцию.

Пальчиковая гимнастика – рекомендуется всем детям, особенно с речевыми нарушениями.

Игровой самомассаж - массаж биологически активных точек, массаж рук, массаж ушек, точечный массаж, массаж «су – джок» - это первые элементы самопомощи своему организму, учат сознательно заботится о своём здоровье.

Гимнастика для глаз – ежедневно по 3-5 мин. В любое свободное время.

Дыхательная гимнастика - при помощи правильного дыхания можно избежать гайморита, астмы, неврозов, избавиться от головной боли, насморка, простуды быстро восстановить работоспособность после умственного и физического утомления.

Логоритмика - это активная терапия, построенная на системе физических упражнений, в основе которой лежит связь между словом (речью), музыкой и движением. Цель логоритмики - преодоление речевых нарушений путем развития, воспитания и коррекции у детей с речевой патологией двигательной сферы в сочетании со словом и музыкой.

Кинезиологическая гимнастика - это упражнения, которые развивают мозолистое тело, повышают стрессоустойчивость, синхронизируют работу полушарий, улучшают мыслительную деятельность, облегчают процесс чтения и письма.

Релаксация - можно использовать спокойную классическую музыку, звуки природы. Релаксация нередко сопровождается художественным словом.

Аэрофитотерапия - метод профилактики респираторных заболеваний природными маслами.

Применение здоровьесберегающих технологий в воспитании и развитии детей с ОВЗ дает положительный результат. У детей повышается сопротивляемость организма к простудным заболеваниям и двигательная активность. Проблема оздоровления детей - это целенаправленная, систематическая работа всего коллектива группы и детского сада. Это процесс воспитания и обучения детей дошкольного возраста в режиме здоровьесбережения и здоровьеобогащния.

ТЕАТРАЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ КАК СРЕДСТВО РЕЧЕВОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Голикова Е.В., воспитатель
МБДОУ «Детский сад № 61 «Теремок»

Речевая активность является показателем не только уровня психического развития ребенка, но и основой для его дальнейшего продвижения как в интеллектуальной, так и эмоционально-волевой сферах. В связи с этим, первостепенное значение приобретает проблема организации и оказания своевременной комплексной коррекционно-педагогической, в том числе и логопедической, помощи детям, имеющим нарушения речи.

В работах психологов и педагогов, посвященных выявлению возможностей речевого развития детей, выделяется особая роль театрализованной деятельности.

Это обусловлено ее родством с театром - синтетическим видом искусства, соединяющий в себе слово, образ, музыку, танец, изобразительную деятельность (Л.С. Выготский, Б.М. Теплов, Д.В. Менджерицкая, Л.В. Артемова, Е.Л. Трусова, Р.И. Жуковская, Н.С. Карпинская и др.).

Театральное искусство - одно, из звеньев в системе воздействий, определяющих процесс формирования личности младшего школьника. Осуществление этой работы является важным компонентом всей системы обучения и воспитания в школе (социальном приюте) и одним из направлений формирования художественной культуры у школьников.

Театр - искусство синтетическое, он воздействует на ребенка целым комплексом художественных средств: художественное слово, наглядный образ, живописно-декоративное оформление и музыка. Важнейшим фактором становления личности является чрезвычайно яркая, положительно эмоционально окрашенная тенденция к овладению новым миром. Такая тенденция может быть сформирована в процессе организации музыкально-театрального воспитания. Музыка и театр обладают огромной силой эмоционального воздействия. Театр способен вовлечь ребенка в новое пространство, в котором дошкольник становиться самостоятельно и активно действующей личностью, что для него чрезвычайно важно в современном мире. Театр в той или иной мере привлекает к себе школьников всех возрастных групп, а использование этого вида художественно-творческой деятельности в общевоспитательных и коррекционно-развивающих целях плодотворно как для младших школьников, так и старшеклассников.

Как отмечает Е. Чухман, театрально-игровая деятельность обогащает детей новыми впечатлениями, знаниями, умениями, развивает интерес к литературе, активизирует словарь, связную речь, мышление, способствует нравственно-эстетическому воспитанию каждого ребенка. Театральная постановка дает повод и материал для самых разнообразных видов детского творчества. Дети сами сочиняют, импровизируют роли, инсценируют какой-нибудь готовый литературный материал. Это словесное творчество детей, нужное и понятное самим детям.

Характерное для театрализованной игры образное, яркое изображение социальной действительности, явлений природы знакомит детей с окружающим миром во всем его многообразии. Вопросы, поставленные детям при подготовке к игре, побуждают их думать, анализировать довольно сложные ситуации, делать выводы и обобщения. По мнению Э.Г. Чуриловой, это способствует совершенствованию умственного развития и тесно связанному с ним совершенствованию речи. В процессе работы над выразительностью реплик персонажей, собственных высказываний незаметно активизируется словарь ребенка,

совершенствуется звуковая сторона речи. Новая роль, особенно звуковой диалог персонажей, ставит ребенка перед необходимостью ясно, четко, понятно изъясняться. У него улучшается диалогическая речь, ее грамматический строй, он начинает активно пользоваться словарем, который в свою очередь тоже пополняется. В создании игрового образа особенно велика роль слова. Оно помогает ребенку выразить свои эмоции, мысли и чувства, понять переживания партнеров, согласовывать с ними свои действия.

У детей дошкольного возраста посредством театрализованной деятельности расширяется и закрепляется словарный запас, формируется и совершенствуется грамматический строй речи (существительные в единственном и множественном числе, склонять по падежам с предлогом и без, образовывать существительные с уменьшительно-ласкательными суффиксами, согласовывать их с прилагательными и глаголами, составлять предложения по картинкам, схемам), формируется и развивается правильное речевое дыхание, темп и ритм речи, ее выразительность, закрепляется правильное произношение звуков, развивается связная речь и речевое общение (умение вслушиваться в обращенную речь и понимать ее содержание, отвечать на вопросы кратко и полно, вести диалоги; учатся составлять рассказы-описания, загадки-описания по образцу и без, связно рассказывать о содержании серии сюжетных картинок и сюжетной картине; пересказывать хорошо знакомые сказки и тексты).

Чтение художественной литературы в процесс театрализованной деятельности способствует решению следующих задач: развивается интерес к художественнойлитературе, навыкслушания, формируется эмоциональное отношение к поступкам героев, умение высказывать его, умение описать характер героев; формируется и закрепляется умение выразительно читать стихи. Обращается внимание детей на композицию произведения: как начинается, о чем рассказ или сказка, чем заканчивается, на его языковые особенности. Для закрепление прочитанного произведения, можно использовать пальчиковый театр, в котором действия и содержание производят сами дети. В случае затруднения, воспитатель оказывает необходимую помощь. Активизируется и закрепляется речевой материал в процессе творчества (изготовление афиш, пригласительных и обычных билетов, рисование героев сказки для театра на фланелеграфе). Развивается связная речь и речевое общение. Дети учатся вслушиваться в обращенную речь, понимать ее содержание. Развивается реакция на интонацию и мимику.

Ведется работа над соблюдением единства и адекватности речи, мимики, пантомимики, жестов. Формируется умение «оречевлять» игровую ситуацию. Развивается умение поддерживать беседу, задавать вопросы и отвечать на них,

выслушивать друг друга до конца. Формируется умение повторять за взрослым описательный рассказ из 2 -3 простых предложений, а затем составлять короткий описательный рассказ с помощью взрослого. Формируется навык пересказа знакомых сказок или небольших текстов с помощью взрослого и со зрительной опорой.

Задачи использования театрализации в развитии детей:

- создание условий для формирования и развития мировоззрения личности ее культуры, глубокого понимания моральных ценностей, творческого развития личности;

- воспитание театральной культуры;

- адаптация учащегося в коллективе, формирование коммуникативных навыков;

- овладение основами театрального искусства;

- формирование навыков сценического общения;

- развитие творческих возможностей и способностей учащихся.

Кроме того, на разных этапах ознакомления детей с театром, театрализованной деятельности и воспитания положительно-эмоционального отношения к нему решаются следующие конкретные задачи:

- формирование представлений о театре, эмоционально-положительного отношения к нему с помощью наблюдений, экскурсий; необходимо выделить особенности театра как культурного учреждения со спецификой труда, социальным значением, самим зданием и интерьером;

- подведение к пониманию специфики актерского искусства. На основе просмотров спектаклей формировать понимание детьми средств образной выразительности, с помощью которых артисты передают образ;

- формирование представлений о театральных профессиях (основных и вспомогательных) по наблюдениям за работой гримера, декоратора, костюмера и др., что активизирует интерес к театральному искусству, способствует расширению словарного запаса (гример, парик, осветитель и др.). Дети узнают, чем заняты непосредственные участники театрального действия (актеры, музыканты, дирижер), кто готовит пьесу к постановке (режиссер, художник, балетмейстер), кто обеспечивает условия для ее осуществления (гример, костюмер, гардеробщик). Свои впечатления отражаются в рисунках. Выставка художественных работ поможет обобщить увиденное;

- ознакомление с правилами поведения в учреждении культуры. Система бесед, игровых диалогов, формирующих нравственную сторону взаимодействия с учреждением искусства. Зрительский опыт посещения театров, музеев способствует

расширению и систематизации знаний, укрепляет культуру поведения в театре. Этот аспект должен пронизывать всю работу: предшествовать непосредственному знакомству с театром, сопутствовать беседам, играм, изобразительной деятельности и т.д. Необходимо неоднократно обсуждать с детьми следующие проблемы: «Какие существуют правила поведения в театре?»; «Кто их должен соблюдать и почему?»; «Как пройти к своему месту, если другие зрители уже сидят?»; «Можно ли разговаривать во время действия, есть, шуршать конфетными обертками?»; «Для чего нужен антракт?»

Участие детей в театрализованных играх и спектаклях становится возможным при сформированности у них готовности к подобного рода деятельности: знание театра как вида искусства; эмоционально-положительное отношение к нему и определенный опыт собственной театрально-игровой деятельности.

Предлагаю следующие психологические-практические рекомендации по организации детской театрализованной деятельности:

1) В театрализованной деятельности в тесном взаимодействии с развитием творческих способностей формируются все стороны личности ребенка; воображение обогащает интересы и личный опыт ребенка, через стимулирование эмоций формирует сознание нравственных норм. Механизм воображения в театрализованной деятельности активно влияет на развитие эмоциональной сферы ребенка, его чувства, восприятие создаваемых образов.

2) При систематических занятиях театрализованной деятельностью у детей развивается способность активно использовать различные виды знаково-символической функции, способность к созданию образов и эффективные механизмы воображения, которые влияют на развитие творческого воображения.

3) Театрализованные игры, сценки, спектакли должны быть разной функциональной направленности, содержать образовательные воспитательные задачи, выступать как средство развития психических процессов ребенка, чувств, нравственных понятий, познания окружающего мира.

4) Подходить к организации театрализованной деятельности нужно с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей, чтобы у нерешительных воспитывать смелость, уверенность, а у импульсивных - умение считаться с мнением коллектива.

УГОЛОК УЕДИНЕНИЯ, КАК УСЛОВИЕ СОЗДАНИЯ ПОЗИТИВНОГО ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО МИКРОКЛИМАТА В ДЕТСКОМ КОЛЛЕКТИВЕ ДОУ

Гребенкина Ольга Владимировна, педагог-психолог
МБДОУ «Детский сад № 1 «Пчёлка» г. Йошкар-Олы»
Йошкар-Ола, Республика Марий Эл

Отношения с другими людьми зарождаются и наиболее интенсивно развиваются в дошкольном возрасте. Первый опыт межличностных отношений становится тем, фундаментом, на котором строится дальнейшее развитие личности. От того, как сложатся отношения ребенка в группе сверстников детского сада, во многом зависит последующий путь его личностного и социального развития, а значит, и его дальнейшая судьба.

Группа детского сада для ребенка – источник различных переживаний, как положительных, так и отрицательных (дети дружат, ссорятся, мирятся, обижаются, помогают друг другу). Взрослым необходимо сохранить и развить индивидуальность ребёнка, его отношения с окружающими людьми. Необходимо помочь ребёнку усвоить нормы поведения, научить отстаивать не только свою, но и принимать чужие точки зрения, учитывать желания и чувства других людей, учить достойно выходить из конфликтных ситуаций, помочь обрести уверенность в себе. Положение ребенка в группе влияет на психическое развитие дошкольника, которое будет полноценным лишь при условии благополучия эмоционально-психологического климата группы.

Содействовать этому должна развивающая среда. В каждой группе и в кабинете педагога-психолога есть особое место, где дошкольник может побыть наедине с собой (или с партнером для игры, которого он выбрал и пригласил самостоятельно), расслабиться, выплеснуть негативные эмоции. Называется такая зона уголком уединения (или, согласно ФГОС, центром уединения и релаксации).

Уголок уединения обычно небольшого размера и, скорее, напоминает небольшой домик, норку, а так же может быть в виде шатра, ширмы, палатки в которой ребенок сможет переждать свой стресс, неприятные эмоции, расслабиться, а затем снова пойти навстречу коллективу. Уголок располагается в спокойной зоне группы, в поле зрения воспитателя, удален от центра игрового пространства группы и проходов. Цвета, используемые в уголке пастельных оттенков, спокойные, не кричащие.

При оформлении уголка уединения ориентируемся на возраст воспитанников. Так, в младшем дошкольном звене актуален дизайн «Норка» — небольшое пространство с маленьким входом, которое дарит ребёнку ощущение

уюта и безопасности. Там малыш сможет отсидеться или отлежаться в компании плюшевых игрушек, которые можно обнять (ведь в 3–4 года очень важен тактильный контакт) и других предметов. Обязательные атрибуты «норки» — мягкий коврик и подушки. Для среднего и старшего дошкольного возраста - дизайн «Шатёр» (домик уже более высокий и объёмный). Место маленького круглого входа занимают занавески или ширма. Мягких игрушек здесь уже гораздо меньше (а может и вовсе не быть). Другие варианты уголков уединения в нашем ДОУ – «Ширмы», которые отгораживают один угол групповой комнаты (если в группе не очень много места - это удобно и мобильно). А также роль ведущей конструкции исполняет обычный большой зонт, к которому крепится ткань или занавес из ленточек.

Основной целью организации уголка уединения в группе является – создание условий для сохранения психологического здоровья каждого ребенка и преодоление эмоционального дискомфорта дошкольников.

Задачи:

- создать положительный эмоциональный микроклимат в группе;
- сформировать позитивное отношение ребенка к сверстникам и взрослым;
- организовать систематическую работу по нормализации и развитию эмоциональной сферы детей;
- способствовать сплочению детского коллектива, формируя позитивные дружеские отношения в группе;
- обеспечить индивидуальный подход, своду выбора и волеизъявления, ориентируясь на зону ближайшего развития каждого ребенка.

Важнейшая составляющая уголка уединения — наполняющие её предметы и материалы. Материал для уголка подбирается с учетом его основного назначения:

1. Обучение способам выражения гнева в приемлемой форме. Пособия направлены на то, чтобы ребенок мог выплеснуть все свои негативные эмоции (боксерская груша и перчатки, «стаканчик гнева»,«коврик злости»,коробочка «Попробуй порви», коробочка гнева «Спрячь все плохое» и т.д.).

2. Обучение дошкольников умению владеть собой в различных ситуациях, приемам саморегуляции, что поможет ребенку успокоиться, расслабиться, снять мышечное напряжение (аудио-, видеозаписи - шум моря, звуки леса, дождя; «мешочки настроений»; «коробочки добрых дел»; стул для размышлений (вспомнить забытые правила поведения); игры с песком, водой, настольный фонтан; «подушки-плакушки», «подушки-думки»,подушки «антистрессики»).

3. Повышение самооценки тревожных, неуверенных в себе детей (волшебные предметы - шляпа, плащ, палочка, коробочки добрых дел, медали, «почетный стул»,

мини-стенд «Герой дня» или «Герой недели»).

4. Обучение детей бесконфликтному общению направлено на формирование навыков общения и взаимодействия («подушка примирения», «коврик дружбы», «доска, календарь, дерево настроений», «книга доброты», «азбука настроений»).

5. Обучение дошкольников навыкам сотрудничества и согласованным действиям в команде (игры «Твистер», «Веселый коврик» и т.д.).

Так же на развитие межличностных отношений и сотрудничества нами используются следующие виды игр:

1) Игры без слов. Основная цель – отказ от привычных для детей вербальных и предметных способов взаимодействия.

Задача – преодоление отчужденной позиции в отношении к сверстникам, разрушение защитных барьеров, отгораживающих ребенка от других.

Общее правило – общение без слов – исключает ссоры, споры, договоры. В каждую игру введен свой знак «условных сигналов» - физические контакты, с помощью которых участники общаются без предметных атрибутов(игры «Переходы», «Передай движение», «Разговор через стекло»).

2) Игры, развивающие внимание к сверстнику (коллективные, где участвуют все дети, и парные). Цель – сформировать способность видеть сверстника, обращать на него внимание.

Задача – отвлечь внимание ребенка от фиксированности на собственном «Я», обратить внимание на товарищей, научить прислушиваться и присматриваться к ним, научить правильно воспринимать действия и слова сверстников.

Содержание и ход игр направлены на развитие способности видеть другого, воспроизводить чужие слова и действия. А также игры, в которых дети говорят приятные слова, дают ласковые имена, стараются сделать что-нибудь приятное для товарищей. В парах непопулярный ребенок имеет возможность работать вместе с популярным (игры «Розовые очки», «Эхо», «Найди пару» и т.д.).

3) Игры на закрепление чувства общности, сопричастности к партнеру; формирование доброжелательных отношений между детьми.Цель – объединение детей в группы, создание доброй, безопасной ситуации, где участники будут чувствовать взаимопонимание и поддержку.Детей в данных играх объединяет не только одинаковые движения, но и общее настроение, общий игровой образ. Игры и упражнения, направленные на знакомство с эмоциями человека, а также на распознавание эмоциональных реакций окружающих и развитие умения адекватно выражать свои эмоции(игры «Волны», «Групповая скульптура»).

Эффективность работы зависит от того насколько дети осведомлены с

предназначением уголка, его оснащенностью и умением пользоваться атрибутами. Поэтому мы знакомим детей с уголком сразу после его организации, предлагаемосмотреться, опробовать игрушки. Объясняем, что в уголок уединения можно пойти в любой момент, не спрашивая разрешения.

Позитивный микроклимат способствует объединению детей, закладывает основы межличностных взаимоотношений в детском коллективе.

Таким образом, уголок уединения является эффективным средством формирования межличностных отношений и психологического здоровья у дошкольников.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ДЕТСКОМ САДУ

Давыдова Лариса Валентиновна, воспитатель
Актуганова Людмила Максимовна, воспитатель
МБДОУ «Детский сад № 55 «Елочка»
г. Йошкар-Ола, Республика Марий Эл

«Забота о здоровье — это важнейший труд воспитателя.
От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь,
мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы».
В. А. Сухомлинский

В любом возрасте человек должен заботиться о своем здоровье, но особенно это важно в детстве. Детство является ключевым периодом жизни, когда формируются все морфологические и функциональные структуры, определяющие потенциальные возможности взрослого человека [1].

Усилия воспитателей в детском саду сегодня как никогда направлены на оздоровление ребенка-дошкольника, культивирование здорового образа жизни. Одним из средств решения обозначенных задач становятся здоровьесберегающие технологии, без которых немыслим педагогический процесс современного детского сада[1].

Цель здоровьесберегающих образовательных технологий - обеспечить ребенку в условиях комплексной информатизации образования возможность сохранения здоровья, сформировать необходимые знания, умения и навыки не только общеобразовательного характера, но и здорового образа жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни [1].

В своей работе мы используем в комплексе здоровьесберегающие технологии, которые в итоге позволяют формировать у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни [2].

Только здоровый ребенок с удовольствием включается во все виды деятельности, он жизнерадостен, оптимистичен, открыт в общении со сверстниками и педагогами. Это залог успешного развития всех сфер личности, всех ее свойств и качеств.

Чтобы поддержать интерес к организованной образовательной деятельности, снять усталость, поднять эмоциональный настрой и повысить работоспособность детей мы используем следующие здоровьесберегающие технологии:

- динамические паузы
- подвижные игры
- пальчиковые гимнастики
- гимнастику для глаз
- дыхательную гимнастику
- артикуляционную гимнастику
- самомассаж
- закаливание после дневного сна
- игры – релаксации
- стретчинг
- беседы, практикумы о здоровом образе жизни, личной гигиене, правильном питании, полезных и вредных привычках.
- совместные с родителями спортивные соревнования
- семинары-практикумы
- нетрадиционное оборудование
- поход выходного дня
- проблемно-игровые занятия (игротренинги и игротерапия)

На участке детского сада имеется спортивное оборудование, которое позволяет обеспечить максимальную двигательную активность детей на прогулке. В зимний период дети катаются на санках. С малышами проводятся пешие экскурсии по территории детского сада. В тёплый период времени дети играют с выносным материалом, занимаются на стационарном оборудовании участка.

В своей работе используем здоровьесберегающие технологии на разных возрастных этапах. Например, с малышами «Перышки».Цель игры**:** тренировка навыков правильного носового дыхания, укрепление мышц рта.

Оборудование**:** Четыре стула, две веревки, десять пучков перышек, в каждом из которых по три-четыре перышка.

Ход игры. Поставьте для каждой команды по два стула на некотором расстоянии друг от друга. Между каждой парой стульев натяните веревочку и

закрепите ее концы на стульях. На веревочки насадите пучки перышек через 10 см.

Разделите игроков на две команды и помогите им встать в колонны. Каждая колонна должна встать напротив *«своего»* стула. С расстояния 50 см по вашему сигналу игроки каждой команды по очереди должны постараться сдуть пучок с веревочки. При этом надо сначала сделать глубокий вдох через нос, а потом с силой выдохнуть также через нос. (Обязательно надо объяснить детям, что сильный выдох получится, если губы сложить узкой трубочкой, а щеки надуть). Естественно, выигрывает та команда, у которой перышки слетят быстрее.

Именно обучение и воспитание, проявляясь в единстве целей формирования гармонично развитой личности, создают мотивацию в человеке. Поскольку все составляющие здоровья тесно взаимосвязаны, а реализация программы развития зависит от множества факторов, основной задачей «педагогики здоровья» является целостное формирование потребностей в сохранении и укреплении здоровья, в осознанной мотивации на здоровый образ жизни посредством методов воспитания, самовоспитания, создание программы обучения здоровью. Только здоровый ребенок может быть успешен в процессе личностного и интеллектуального развития, а значит, успешен в обучении. От того насколько грамотно организована работа с детьми по физическому воспитанию, насколько эффективно используются для этого условия дошкольного учреждения, зависит здоровье ребенка[3].

Существует десять золотых правил здоровьесбережения:

1. Соблюдайте режим дня!
2. Обращайте больше внимания на питание!
3. Больше двигайтесь!
4. Спите в прохладной комнате!
5. Не гасите в себе гнев, дайте вырваться ему наружу!
6. Постоянно занимайтесь интеллектуальной деятельностью!
7. Гоните прочь уныние и хандру!
8. Адекватно реагируйте на все проявления своего организма!
9. Старайтесь получать как можно больше положительных эмоций!
10. Желайте себе и окружающим только добра![3].

Таким образом, здоровьесберегающие технологии можно рассматривать как одну из самых перспективных систем 21-го века и как совокупность методов и приемов организации обучения дошкольников, без ущерба для их здоровья[4].

Литература:

1. Здоровьесберегающие технологии в условиях ФГОС дошкольного образования. [Режим доступа]: http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/8704/2/04Klimina.pdf

2. Современные здоровьесберегающие технологии, используемые в детском саду в соответствии с ФГОС ДО. [Режим доступа]: https://infourok.ru/sovremennie-zdorovesberegayuschie-tehnologii-ispolzuemie-v-detskom-sadu-3212521.html
3. Цели, задачи и принципы здоровьесберегающих технологий.[Режим доступа]:https://infourok.ru/celi-zadachi-i-principy-zdorovesberegayushih-tehnologij-4415287.html
4. Существует десять золотых правил здоровьесбережения[Режим доступа]: https://infourok.ru/suschestvuet-desyat-zolotih-pravil-zdorovesberezheniya-1546879.html

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ СРЕДА ДЕТСКОГО САДА

Демина Юлия Викторовна, воспитатель
МБДОУ «Детский сад №53 «Изи патыр»
Йошкар-Ола, Республика Марий Эл

Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя.
От жизнедеятельности, бодрости детей зависит их духовная жизнь,
мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы...
В. А. Сухомлинский

В настоящее время проблемы оздоровления и подготовки детей к школе стали особенно актуальными в связи с устойчивой тенденцией к ухудшению здоровья дошкольников. В детских садах используются инновационные технологии, вариативные и дополнительные программы, направленные на здоровьесбережение детей. Но пока на настоящий момент мы не можем сказать, что здоровье детей – это уже не проблема. Это задача, которая требует постоянного поиска новых форм и методов работы, поиска механизмов, позволяющих изменить эту ситуацию. А между тем, дошкольный возраст является решающим этапом в формировании фундамента физического и психического здоровья ребёнка.

Сохранение и укрепление здоровья детей – одна из главных стратегических задач развития страны. Она регламентируется и обеспечивается такими нормативно-правовыми документами, как законы РФ «Об образовании» (ст. 51), «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения», а также указами Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации», «Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в Российской Федерации» и др. Перечисленные документы призваны помогать достичь определенных результатов стабилизации в дошкольных учреждениях, качественного улучшения детского здоровья. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного

образования определил ряд целевых ориентиров, выступающих основаниями преемственности дошкольного и начального общего образования. В ряд целевых ориентиров ФГОС входят показатели физического, психического и социального здоровья дошкольников.

Сформированность психофизических качеств у воспитанников на этапе завершения дошкольного образования - основа предпосылок учебной деятельности, залог успешности обучения и благоприятной социально-психологической адаптации в условиях начальной школы.

Понятие «здоровье» многокомпонентное, оно включает в себя здоровье физическое, психическое и социальную адаптированность человека в обществе.

Здоровьесбережение и здоровьеобогащение - важнейшие условия организации педагогического процесса в ДОУ. Дошкольный возраст — самый поддающийся воздействиям период. В этом возрасте ребенок быстро обучается и усваивает.

Дети дошкольного возраста сегодняшнего дня живут в особой ситуации развития. Дети очень рано становятся уверенными пользователями современных гаджетов, проводят много времени за компьютерами и телевизорами, что очень сильно снижет двигательную активность и их потребность во взаимодействии со сверстниками. Большая занятость родителей, работающие бабушки и дедушки, технологизация всех каналов коммуникаций создают для детей условия дефицита общения.

Перечисленные факторы, все больше проявляющиеся экологические проблемы приводят к ухудшению физической, психической и социальной составляющей здоровья детей. В связи с этим, здоровье практически всех детей требует внимания и помощи со стороны родителей, врачей, педагогов и психологов. Здоровьесберегающая среда детского сада - это комплекс:

- ✓ социально-гигиенических;
- ✓ психолого-педагогических;
- ✓ морально-этических;
- ✓ физкультурно-оздоровительных;
- ✓ образовательных мер.

Этот комплекс мер обеспечивает ребенку психическое и физическое благополучие, комфортную эмоциональную и бытовую среду в детском саду, повышающих социальную адаптированность дошкольников.

Целью создания здоровьесберегающей среды в ДОУ является создание условий для сохранения и укрепления здоровья детей.

Одним из важных принципов создания здоровьесберегающей среды в ДОУ является принцип комплексности и интегративности, при котором организация

здоровьесберегающей деятельности по достижению цели должна проходить во всех направлениях и при взаимодействии всех участников образовательного процесса в детском саду.

Важными педагогическими условиями образовательной среды детского сада, влияющими на сохранение и укрепление психофизического здоровья детей, являются:

1. Оптимизация образовательного процесса за счет увеличения игровых форм организации занятий;

2. Личностно-ориентированная модель взаимодействия педагога с детьми;

3. Индивидуально-дифференцированный подход при использовании образовательных технологий;

4. Достаточная двигательная активность дошкольников;

5. Соблюдение санитарно-гигиенических требований к организации образовательного процесса;

6. Психолого-педагогическая компетентность педагогов в вопросах здоровьесбережения;

7. Систематическое применение здоровьесберегающих технологий, в том числе технологий, дающих воспитанникам опыт «успеха и радости», возможности раскрытия образа «Я», необходимый для поддержки психологического здоровья и эффективной социально-психологической адаптации.

Здоровьесберегающие технологии - это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка, на всех этапах его обучения и развития.

Здоровьесберегающая система должна строиться на основополагающих принципах:

1. Принцип не нанесения вреда - одинаково первостепенен и для медиков, и для родителей.

2. Принцип приоритета действенной заботы о здоровье воспитанников и педагогов (все происходящее в образовательном процессе в дошкольном учреждении должно оцениваться с позиции влияния на психофизическое состояние и здоровье воспитанника и воспитателя).

3. Принцип триединого представления о здоровье физическом, духовно-нравственном.

4. Принцип непрерывности и преемственности (здоровьесберегающая работа проводится систематически, последовательно, как в режимных моментах, так и в организованных видах детской деятельности).

5. Принцип субъективного взаимодействия с воспитанниками (необходимость

индивидуального подхода).

6. Принцип соответствия содержания и организации процесса воспитания и обучения возрастным особенностям (риск перегрузок, утомления от излишней сложности).

7. Комплексный, междисциплинарный подход (медико-психолого-педагогическое сопровождение).

8. Принцип медико-психологической компетентности педагога дошкольного учреждения (высокие требования к уровню психологической и медико-валеологической грамотности и соответствующей перестройке сознания у педагогов).

9. Общепедагогический принцип гармоничного сочетания обучающих, воспитывающих и развивающих педагогических воздействий (формы и методы обучения здоровью, воспитания культуры здоровья, формирование здоровья).

10. Приоритет позитивных воздействий над негативными.

11. Приоритет активных методов воспитания и обучения.

12. Принцип отсроченного результата (на старте работы запастись терпением и прослеживать динамику состояния развития и здоровья ребёнка на протяжении пребывания в дошкольном учреждении).

13. Принцип контроля за результатами, основанного на получении обратной связи (организация психолого-педагогического мониторинга работы по охране жизни и укреплению здоровья детей).

Создание здоровьесберегающей среды в условиях детского сада осуществляется по нескольким направлениям:

- ✓ лечебно-профилактическое (мониторинг здоровья, оказание первичной медико-санитарной помощи, прививки, профилактика заболеваний, витаминизация, обеспечение требований санитарно-эпидемиологических нормативов, том числе при организации питания, при определении оптимальной нагрузки в организованных формах обучения, длительности прогулок и дневного сна);
- ✓ образовательная здоровьесберегающая деятельность: формирование внутренней картины здоровья (совокупность представлений о способах сохранения и развития здоровья, положительное отношение к здоровому образу жизни и сформированность элементарных навыков сохранения здоровья) у дошкольников посредством различных здоровьесберегающих технологий на основе личностно-ориентированного подхода;
- ✓ физкультурно-оздоровительная деятельность (рациональная организация двигательного режима в течение всего времени пребывания детей в детском саду, проведение оздоровительных и закаливающих процедур, совместных

спортивно-оздоровительных мероприятий с участием родителей);

- ✓ коррекционно-развивающее (коррекция выявленных недостатков в развитии речи, развитие психофизических качеств, проводится учителем-логопедом; развитие и коррекция эмоциональной сферы, обучение рефлексивным умениям, формирование адекватной самооценки, развитие эмоциональной децентрации, самосознания, эмпатии, познавательных и психических процессов проводится педагогом-психологом в индивидуальной, подгрупповой и групповой работе);
- ✓ организационно-просветительское (координация действий всех субъектов образовательного процесса, обучение родителей и педагогов приемам и методам оздоровления детей, формирование у них устойчивой потребности в обеспечении своего здоровья и здоровья детей, мотивирование на здоровый образ жизни)
- ✓ создание условий для педагогического процесса (психологически
- ✓ комфортная предметно-пространственная среда: наличие уголков уединения и экранов настроения, учет возрастных и гендерных особенностей, зоны ближайшего развития, насыщенность, полифункциональность и трансформируемость среды; обеспечение возможности выбора детьми вида деятельности, применение в режиме дня приемов релаксации, элементов аутотренинга, психогимнастики, музыкотерапии).

Осуществление деятельности по данным направлениям во взаимодействии всех участников образовательного процесса позволяет:

- ✓ систематизировать деятельность по созданию здоровьесберегающей среды в детском саду,
- ✓ способствует сохранению и укреплению психофизического здоровья дошкольников,
- ✓ создает предпосылки для успешного обучения в школе выпускников детского сада.

Одно из основных направлений по созданию здоровьесберегающей развивающей среды это взаимодействие с родителями, понимание и поддерживание начинаний детского сада дома. У нас регулярно проводятся дни открытых дверей с использованием ИКТ, показ занятий для родителей, совместные работы, презентации этих работ, привлечение родителей к организации и участию в спортивных праздниках и развлечениях. Педагогический коллектив ДОУ реализует общеобразовательную программу, одной из задач которой – является укрепление физического и психического здоровья ребёнка, формирование основ двигательной и гигиенической культуры и развитие представлений о здоровом образе жизни.

Свое выступление хочу закончить словами - обращением Жан-Жака Руссо ко

всем педагогам: «Прежде чем сделать ребенка умным, сделай его здоровым и крепким». Цените и берегите свое здоровье и здоровье наших детей.

Список библиографических ссылок:

1. Алямовская В. Г. Как воспитать здорового ребенка / В. Г. Алямовская - М: Аркти,1993.
2. Богина Т. Л. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях. - М.: Мозаика-синтез, 2006.
3. Кудрявцев, В.Т. Развивающая педагогика оздоровления: программно-методическое пособие / В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров. – М., 2000.
4. Левчук Л. В. Оздоровительно-развивающая работа с дошкольниками / Управление ДОУ. — 2006. — № 1. — С.107–111.
5. Рунова, М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду: пособие для педагогов дошкольных учреждений / Т.А. Рунова. – М., 2000.
6. Яковлева, Л.В. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет: пособие для педагогов дошкольных учреждений / Л.В. Яковлева, Р.А. Юдина. В 3 ч. – М., 2003.

ВНЕДРЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ ЧЕРЕЗ СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЭЛЕМЕНТОВ БАСКЕТБОЛА КАК СРЕДСТВО АКТИВИЗАЦИИ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Евтеев Егор Александрович, преподаватель
Тарасов Максим Анатольевич, преподаватель,
ГБПОУ НО «Нижегородский медицинский колледж»
Нижний Новгород

Здоровье человека — тема для разговора достаточно актуальная в любой временной отрезок, а в XXI веке она становится первостепенной. Состояние здоровья большей части населения страны вызывает серьезную тревогу специалистов. В создавшейся обстановке крайне важно укреплять здоровье человека на всех ступенях образования.

Кризисные явления в обществе способствовали изменению мотивации образовательной деятельности у студентов, снизили их творческую и познавательную активность, значительно замедлили их физическое и психическое развитие, вызвали отклонения в их социальном поведении.

Для привлечения внимания у студентов к проблеме собственного здоровья,

все чаще стали использовать различные педагогические технологии, активирующие мотивацию к занятиям физической культуры, важную роль в данном вопросе занимают здоровьесберегающие технологии.

Здоровьесберегающие технологии - это один из видов современных инновационных технологий, которые направлены на сохранение и улучшение здоровья всех участников образовательного процесса [3].

Перед образовательной организацией часто встает вопрос, как развить интерес студентов к занятиям физической культуры. Именно поэтому для повышения уровня интереса и мотивации студентов необходимо использовать спортивные игры, которые, в свою очередь, способствуют процессу укрепления здоровья.

Одной из наиболее значимых категорий спортивных игр являются игры с элементами баскетбола.

Освоение спортивных игр в рамках овладения техникой владения мячом является очень важным видом занятий, так как его цели заключаются в следующем:

-улучшение физического здоровья студентов;

-развитие интереса к спортивным занятиям;

-воспитание ответственности за команду;

-способствование быстрому принятию решений в ходе игры;

-предвидение действий соперников и действий своей команды;

-развитие навыка анализа ситуации на игровой площадке;

-улучшение умения координировать свои действия и т. д. [2].

Спортивные игры с элементами баскетбола развивают ряд качеств, необходимых студентам, такие как ловкость, быстрота, меткость, ориентировка и др.

Игры данной категории позволяют закрепить приобретенные навыки в технике и тактике игры баскетбол, делают занятие более интересным. Спортивные игры с элементами баскетбола разделяют на простые, в которых вырабатываются навыки ведения, передачи мяча, бросков в корзину и т. д., и сложные игры, где требуются ловкость, ориентировка и знание хотя бы основ тактики и правил игры. Преподаватель выбирает категорию и уровень сложности, опираясь на индивидуальные особенности студентов, их физическую подготовку, психологическое состояние, а также отталкиваясь от поставленных целей занятия.

В методике существует большое количество разнообразных спортивных игр с элементами баскетбола для студентов, каждые из которых направлены на формирование тех или иных качеств, рассмотрим некоторые их них:

1.Совершенствование перемещений:

- «Преграда».

Участники игры делятся на две команды, те, кто ведет мяч, и кто является преградой для игрока. Задача вторых выстроиться на площадке так, чтобы создать преграду для игроков с мячом. Важное условие для игроков, создающих преграду, это заполнить всю площадку. После того, как все игроки первой команды прошли преграды команды меняются местами.

- «Догони партнёра».

Игроки, разбившись на пары, располагаются вдоль лицевой линии площадки на расстоянии 1,5 – 2 метра друг от друга. По команде они выполняют различные упражнения с мячом, по следующему сигналу первый игрок устремляется к противоположной линии, а второй догоняет его. Если во время действия раздаётся свисток, то партнёры останавливаются, после чего поворачиваются и бегут обратно, меняясь ролями. Игрок, догнавший партнёра, получает 2 очка.

2.Ловля и передача мяча:

- «Ловец и перехватчик».

Игроки располагаются по кругу, в руках у одного находится мяч. В центре круга два игрока: ловец и перехватчик. Стояще студенты в кругу передают подачами мяч друг другу, и, выбрав удобный момент, делают передачу ловцу. Ловец старается открыться, чтобы получить передачу, а перехватчик – старается перехватить мяч. Через каждую минуту перехватчик меняется. Игра длиться до тех пор, пока все не побывают в роли перехватчика. Побеждает тот, кто допустит меньше передач ловцу.

- «У кого больше мячей».

Студенты делятся на две равные команды, выстраиваясь в шахматном порядке, на расстоянии друг от друга в 1 метр. По сигналу игроки передают друг другу мяч, последний игрок должен попасть в корзину. Затем участники меняются местами, игра закачивается, когда каждый их студентов побывает в роли последнего игрока. По итогу игры подсчитывается, сколько забитых мячей было в каждой команде, затем определяется победитель.

3.Ведение мяча.

- «Пройди защитника».

Студенты делятся на две команды - защитников и нападающих. Команды строятся в шеренги вдоль лицевой линии площадки. Каждому игроку присваивается номер, студент, стоящий в команде напротив должен иметь тот же номер, играя тем самым парами. По сигналу первый нападающий выходит с мячом и старается дойти до противоположной стороны. Если защитник перехватил мяч, то его команда получает 1 очко. Когда все защитники и нападающие побывают в поле, команды меняются местами, и игра повторяется.

- «Ведение со скакалкой».

Команды выстраиваются в колонну по одному. На расстоянии 6-8 метров от игроков стоят два человека со скакалкой. По сигналу скакалку начинают вращать и первый игрок, выполняет ведение мяча по площадке, стараясь пробежать под скакалкой, чтобы не коснуться её. Студент, коснувшийся скакалки, приносит своей команде 1 штрафное очко, выигрывает команда набравшая большее количество очков [1].

Таким образом, спортивнее игры с элементами баскетбола, в рамках здоровьесберегающих технологий, позволяют снизить утомляемость студентов, улучшают их эмоциональный настрой, повышают работоспособность, что способствует сохранению и укреплению их здоровья.

Список библиографических ссылок:

1. Баррел П., Патрик П. Баскетбол для юниоров: 110 упражнений от простых до сложных [Текст] / П. Баррел, П. Патрик. - М.: ТВТ Дивизион, 2008. – 352 с.
2. Лепешкин В.А. Баскетбол. Подвижные и учебные игры [Текст] / В.А. Лепешкин. – М.: Советский спорт, 2013. – 100 с.
3. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития студентов: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений [Текст] / Э.Я. Степаненкова. - М.: Академия, 2007. - 368 с.

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА КАК СРЕДСТВО СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ДОШКОЛЬНИКА

Елькина Оксана Борисовна, воспитатель
Ефремова Татьяна Алексеевна, воспитатель
МБДОУ «Детский сад № 55 «Елочка»
Йошкар-Ола, Республика Марий Эл

Сохранение и укрепление здоровья воспитанников – основная задача дошкольных учреждений. В Концепции дошкольного воспитания решению проблем, связанных с охраной и укреплением здоровья, отводится ведущее место [1, с. 137].

Основная задача детского сада – подготовить ребенка к самостоятельной жизни, дав ему для этого необходимые умения, навыки, воспитав определенные привычки. Сегодня в дошкольных учреждениях уделяется большое внимание здоровьесберегающим технологиям, которые направлены на решение самой главной задачи дошкольного образования – сохранить, поддержать и обогатить здоровье

детей[1, с. 138].

Для достижения этой задачи в ДОУ используются различные формы и методы работы, в том числе гимнастика, которая включается в образовательную деятельность с другими образовательными областями. Среди основных видов гимнастик, направленных на сохранение и укрепление здоровья детей, особого внимания заслуживает дыхательная гимнастика.

Дыхание - один из важнейших физиологических процессов. От дыхания во многом зависят здоровье человека, его физическая и умственная деятельность, работоспособность и выносливость.

Дыхание - это втягивание и выпускание воздуха легкими как процесс поглощения кислорода и выделения углекислот живым организмом. При нормальном дыхании человек дышит через нос. Такое дыхание имеет большое значение для организма. Холодный воздух, проходя через слизистую оболочку носа, согревается. Кроме того, задерживаются частички пыли, попадающие с воздухом[2].

В последнее время, во многих детских учреждений, отмечается увеличение количества детей с различными нарушениями в развитии, с затруднениями в обучении, трудностями в адаптации. Такие дети расторможены, часто без причины агрессивны, не способны самостоятельно подавлять отрицательные эмоции, управлять своей душой и телом. Для преодоления имеющихся у них нарушений, одним из важнейших компонентов является система дыхательных упражнений, дыхательная гимнастика. Привычка дышать ртом вредна, приводит к заболеваниям щитовидной железы, дыхательной системы. Носовое дыхание предохраняет горло и легкие от холодного воздуха и пыли, хорошо вентилирует легкие, полость среднего уха, благотворно действует на кровеносные сосуды головного мозга [5].

Дошкольников необходимо обучать правильному носовому дыханию. Это позволит эффективно защитить легкие от пыли, переохлаждения и адаптировать их к холодному воздуху [2].

Родителям дошкольника часто трудно выделить время для выполнения несложных упражнений. На помощь приходит детский сад, где дыхательная гимнастика является важной составляющей деятельности по укреплению здоровья дошкольников[3].

Ключевая цель дыхательной гимнастики - научить дошкольника правильно дышать, а значит, укрепить его здоровье. Лёгкие должны максимально наполняться в процессе вдоха, грудная клетка - расширяться. При выдохе крайне важно, чтобы высвободился весь воздух, в противном случае оставшийся будет ограничивать поступление нового в необходимом объёме [3].

Дыхательная гимнастика оказывает следующее позитивное влияние

на организм каждого ребенка:

- повышает общий жизненный тонус человека, сопротивляемость, закаленность и устойчивость организма к заболеваниям дыхательной системы
- предупреждает застойные явления в лёгких и способствует нормализации физиологического дыхания через нос:
- укрепляет дыхательную мускулатуру, увеличивает подвижность грудной клетки и диафрагмы;
- стимулирует обмен веществ, благотворно воздействует на эндокринную и сердечно-сосудистую системы, кровообращение;
- насыщает организм оптимальным количеством кислорода;
- способствует уравновешиванию нервных процессов. [2].

Дыхательную гимнастику можно использовать в течение всего дня, а именно: в организации физкультурных занятий, в проведении утренней гимнастики, в подвижных играх на прогулке, в беседах, в проведении физкультминуток, в различных форм активного отдыха, самомассажа, пальчиковой гимнастики, в выполнении звуковых дыхательных упражнениях на занятии, в элементах точечного массажа, в гимнастике пробуждениях, Дыхательную гимнастику можно выполнять как в покое, так и при ходьбе [2].

Дыхательную гимнастику рекомендуется проводить в игровой форме. Воспитателю необходимо самому быть эмоциональным, включаться в игру заряжать детей своей энергией. Для поддержания интереса можно объединять упражнения в комплекс единым сюжетом, меняя игровые приемы и мотивацию. Для сохранения интереса и внимания маленьких дошкольников при организации игровых сюжетов в образовательном процессе можно использовать наглядность - декорации, костюмы [2].

Практиковать дыхательную гимнастику можно уже с ясельной группы. Для малышей 2–3 лет это должна быть исключительно весёлая игра, в которой воспитатель участвует наравне с дошкольниками. Вначале нужно доходчиво объяснить малышам, что из себя представляет дыхание. Для этого можно, к примеру, поиграть с одуванчиком на участке детского сада. Глубокий выдох, от которого разлетаются белые пушинки, делается вначале ртом, а затем носом.

Чтобы заинтересовать самых маленьких дошкольников игровыми упражнениями, воспитатель предлагает поиграть, перевоплотиться в кого или что-либо: «А давайте вы будете насосами!» или «Представьте, что ваш живот — это воздушный шарик!».

Воспитанники средней группы уже более самостоятельные, усидчивые. В этом возрасте нужно учить ребят прислушиваться к дыханию, характеризовать его

глубину, силу (тихое либо шумное), частоту, прослеживать, куда направляется воздушная струя, каким образом двигается грудная клетка и пр. Дыхательные упражнения усложняются: появляются повороты влево и вправо, вводится соревновательный элемент.

В старшем же дошкольном звене, помимо прочих упражнений и игр, уже можно практиковать методику А. Стрельниковой. Ведь дети с помощью педагога осознанно подходят к выполнению полезных заданий [3].

Существуют различные комплексы дыхательной гимнастики – гимнастика по Стрельниковой, гимнастика по Бутейко, гимнастика, заимствованная из хатха-йоги, и другие. Все они построены на упражнениях, главными элементами которых являются: глубокое дыхание, искусственное затруднение дыхания, задержка дыхания, замедление дыхания, а также поверхностное дыхание. Но строгие типовые комплексы дыхательной гимнастики выполняются взрослыми, а для детей обычно предлагается ряд простых упражнений [4].

В своей работе мы используем игровые приемы и пособия для дыхательной гимнастики. Для этого в группах подобраны картотеки дыхательной гимнастики, подготовлены пособия, например, «Бабочка», задача ребенка – сдувать бумажную бабочку с ладошки на цветок. Игра «Кто в домике живет». Ребенок должен подуть на прикрепленный к окошу «дождик», чтобы узнать кто там живет. Игра «Футбол», задача: задуть ватный шарик в ворота.

С детьми организуются занятия, где в игровой форме проводятся такие упражнения как, «Пузырики», дети одновременно делают вдох через нос, затем надувают щёки и затем выдыхают. «Насосы», со вдохом следует делать приседание, а с выдохом — подъем. «Трубочка», губы складываются трубочкой, вытягиваются вперёд и через них - резко глубоко вдохнуть, задержать дыхание и выдохнуть носом.Очень полезно в теплое время года выполнять все упражнения на улице, на свежем воздухе. Влетнеее время организуются праздники, например, «День мыльных пузырей», «Игры с водой», «День здоровья» на которых так же используются игровые задания связанные с дыхательной гимнастикой.

Информация по дыхательной гимнастике предлагается для ознакомления родителям. Для этого в уголке здоровья в раздевалке выставляются папки раскладушки с советами по проведению дыхательной гимнастики, проводятся родительские собрания, мастер- классы с элементами дыхательной гимнастики.

Таким образом, дыхательная гимнастика являются идеальной базой для здоровья и гармоничного развития детей. А также высокоэффективным и наиболее лёгким средством сохранения и укрепления здоровья дошкольника.

Литература:

1. Коровникова Ю.Г. Особенности организации здоровьесберегающей среды дошкольного образовательного учреждения. Психолого-педагогический журнал Гаудеамус, № 1(21), 2013. [Режим доступа]: https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-organizatsii-zdoroviesberegayuschey-sredy-doshkolnogo-obrazovatelnogo-uchrezhdeniya/viewer
2. Роль дыхательной гимнастики в здоровьесбережении детей дошкольного возраста [Режим доступа]: (https://infourok.ru/rol-dihatelnoy-gimnastiki-v-dou-dlya-detey-doshkolnogo-vozrasta-2992978.html)
3. Л. Морозова. Дыхательная гимнастика в детском саду: здоровье на первом месте [Режим доступа]: https://melkie.net/zanyatiya-s-detmi/dyihatelnaya-gimnastika-v-detskom-sadu.html
4. Сабаева М.А. Дыхательная гимнастика для дошкольников. [Режим доступа]: https://infourok.ru/kartoteka-dihatelnaya-gimnastika-dlya-doshkolnikov-1537530.html
5. Кольгина, К. А. Дыхательная гимнастика для детей дошкольного возраста / К. А. Кольгина. — Текст: непосредственный // Педагогическое мастерство: материалы V Междунар. науч. конф. (г. Москва, ноябрь 2014 г.). — Москва: Буки-Веди, 2014. - С. 162-164. - URL: https://moluch.ru/conf/ped/archive/144/6515/

ИГРОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ КАК СРЕДСТВО АДАПТАЦИИ РЕБЕНКА К УСЛОВИЯМ ДОУ

Заверкина Ольга Сергеевна, воспитатель
Григорьева Марина Владимировна, воспитатель
МБДОУ «Детский сад № 53 «Изи патыр»
Йошкар-Ола, Республика Марий Эл

Адаптационный период является серьезным испытанием для детей раннего возраста: поступление ребенка в дошкольное учреждение затрагивает все сферы жизни малыша. Прежде всего, это изменение привычного для ребенка образа жизни, разлука с близкими и новый статус. Проблема адаптации усугубляется особенностями развития детей раннего возраста, незрелостью их нервной системы.

Часто причиной психоэмоциональных нарушений и заболеваний человека является стресс, который он получил в младенчестве или раннем детстве. И трудно представить себе более стрессовую ситуацию в жизни ребенка, чем отрыв от привычной домашней обстановки и приход его в детский сад. Негативный опыт адаптации к дошкольному учреждению может отразиться и на физическом, и на психическом здоровье ребенка, и на адаптации к школе, а, возможно, скажется и в

более поздние возрастные периоды. Поэтому сегодня любой уважающий себя и свою профессиональную деятельность педагог должен задуматься над тем, как проходят мероприятия адаптационного периода у него в учреждении и соответствуют ли они современным требованиям. [2]

Главными критериями ФГОС ДО названы социализация и индивидуальное развитие ребенка. Отдельно в стандарте выделено: «уважение педагогов к их воспитанникам», и «образовательный процесс должен учитывать интересы и возможности каждого ребенка; прописана защита детей от всех форм физического и психического насилия» (п. 1.9 статьи 34 нового закона «Об образовании»).

Адаптация – процесс вхождения в новую среду, приспособление к ее условиям, сохранение и выработка необходимых умений и навыков. Это динамический процесс, благодаря которому подвижные системы живых организмов, несмотря на изменчивость условий, поддерживают устойчивость, необходимую для существования, развития и продолжения рода. Именно механизм адаптации, выработанный в результате длительной эволюции, обеспечивает возможность существования организма в постоянно меняющихся условиях среды. [1]

Так же, как и другие функциональные системы, система адаптационных механизмов продолжает свое существование и совершенствование в течение ряда лет постнатального онтогенеза. В рамках этой системы уже после рождения у ребенка в процессе развития формируется и возможность к социальной адаптации, но организм маленького ребенка характеризуется эмоциональной незрелостью, приспособляемость к изменяющимся условиям среды несовершенна. [3]

Поэтому очень важна профилактика эмоциональных расстройств, которую необходимо начинать как можно раньше, а в условиях ДОУ - с детьми младшего дошкольного возраста.

Одним из факторов, влияющих на успешность адаптации ребенка к условиям ДОУ, является умение педагога грамотно организовать педагогический процесс.

У современного воспитателя есть уникальная возможность взять все лучшее, что развивалось годами в области педагогики, и умножить это на современные методики, инициативность, активность жизненной позиции, целеустремленность.

Так еще Выготский Л.С. полагал, что основным средством, позволяющим детям осваивать все более сложные социальные и когнитивные умения является игра. В раннем возрасте происходит разделение предметно-практической и игровой деятельности детей. Игра приобретает для ребенка самостоятельное значение и самостоятельную логику развития, в ходе которого он творит свой собственный воображаемый мир. [4]

Таким образом, мы поставили перед собой цель: наладить доверительное

отношение с каждым ребенком, вызвать положительное отношение к детскому саду посредством применения игровых технологий. Исходя из цели работы, поставили следующие задачи: подобрали игры, способствующие эффективному протеканию процесса адаптации детей раннего возраста к условиям детского сада; разработали календарный план работы с детьми, родителями и педагогами; предоставили родителям практические рекомендации по использованию игр и упражнений, направленных на успешную адаптацию.

Выстраивая систему работы по данной проблеме, определили основные направления деятельности:

1. Создание развивающей предметно-пространственной среды.

Обязательным условием для решения данной задачи является создание необходимой предметно - пространственной развивающей среды. Нами был создан «Центр развивающих игр», где мы подобрали игры, направленные на развитие сенсорного восприятия, мелкой моторики, воображения, речи. Это игры: мозаики, пирамидки, наборы колец разной величины для нанизывания их на стержень, разной величины вкладыши, игрушки с открывающимися деталями, логические домики, шнуровка, застегивание пуговиц, кнопок, игры с карандашами, пальчиковый бассейн, массажные мячики.

2. Практико-развивающая работа с детьми.

Условно игры в адаптационный период можно разделить на две группы:

1. Коммуникативные игры.
2. Игры на освоение окружающей среды (под окружающей средой в данном случае подразумевается игровая, спальная, приемная, умывальная комнаты).

Коммуникативные игры по характеру взаимодействия участников между собой делятся на:

1. вербальные
2. невербальные (невербальный характер общения проявляется в тактильном, зрительном взаимодействии и выполнении совместных действий воспитателя с детьми и самих детей).

В своей работе мы активно использовали названные выше группы игр. Так, невербальные коммуникативные игры по характеру задач можно разделить на несколько групп:

- Общие хороводы «Карусели», «В детский сад ходили» и другие позволяют сплотить детей в группе, дают каждому ребенку побыть в центре внимания.
- Игры – забавы «Догонялки с куклой, (мишкой, собачкой)», «Прятки с платочком», «Мыльные пузыри», «Игра с солнечным зайчиком» помогают снять

нервное напряжение, приносят радость от выполнения простых движений. Даже малоактивные дети включаются в такие игры.

- Игры в кругу с обращением к партнеру «Передай улыбку (мяч)», «Погладь ладошку» направлены на более тесное невербальное сближение детей.

Среди вербальных коммуникативных игр можно выделить большую подгруппу игр – знакомств и игр – обращений. Например, «Назови по имени», «Кого сегодня нет?», «Ласковое имя», «Передай колокольчик». Цель таких игр – учить ребенка отзываться и называть свое имя, называть другого ребенка по имени, запоминать имена сверстников.

В групповых подвижных играх так же осуществляется активное вербальное общение воспитателя с детьми. Это такие игры, как «Солнышко и дождик», «Курочка и цыплята», «Отгадаю, кто позвал».

Игры на освоение окружающей среды позволяют постепенно знакомить детей с расположением групповых помещений с игровыми уголками, расположением игрушек в группе. Их также можно разделить на несколько подгрупп:

Игры – путешествия «Мы по комнате идем», «Поезд», «Мы гуляем» и. т д. Игры с предметами, направленные на сенсомоторное развитие ребенка и ориентацию в ближайшем окружении «Новая кукла», «Найди игрушку», «Игра в поручения», «Чудесный мешочек», «Где твой шкафчик?».

Отдельно хочется остановиться на играх с песком и тестом. В этих играх не только развивается мелкая моторика пальцев рук, обогащается сенсорный опыт детей, развивается познавательная активность, также при действии с кусочком теста или песком у ребенка гармонизируется эмоциональное состояние, снижается тревожность. Очень эффективна в процессе адаптации технология сказкотерапии. Оборудовали в группе уголок «уединения», где ребенок может уединиться. Любой малыш испытывает дискомфорт от размеров групповой комнаты и спальни – они слишком большие.

3. Сотрудничество с родителями.

Известно, что ни одну задачу по воспитанию и развитию ребенка нельзя решить без участия родителей. В родительском уголке помещали тематические рекомендации по адаптации: «7 правил адаптации», «В детский сад с улыбкой», «Адаптационный период в детском саду», «Советы психолога»; проводили консультации: «Адаптация ребенка к детскому саду», «Как облегчить адаптацию ребенка к ДОУ», «Условия успешной адаптации». Подготовили и провели родительское собрание в форме семинара-практикума: «Адаптация – что это такое», подготовили родителям презентацию «Один день из жизни группы «Атлетики». Родители участвовали в оформлении развивающей предметно-пространственной

среды группы, а именно в изготовлении дидактического материала и пособий, они охотно принимали участие в традиционных выставках детского сада. Я убеждена, что только в тесном сотрудничестве с родителями, можно добиться положительных результатов в развитии детей.

В результате данной работы, мы заметили следующие улучшения в процессе привыкания детей к детскому саду: поведение основной группы детей стало спокойное, присутствует бодрое, веселое настроение, дети с охотой вступают в игру, интенсивно начали общаться друг с другом, ведут игру, с желанием идут на контакт с воспитателями, дневной сон нормализовался, аппетит у детей хороший, соответствующая возрасту прибавка в весе, в момент расставания и встреч с родителями дети не плачут (за редким исключением), полное восстановление имеющихся привычек и навыков, приобретение новых умений и навыков,

Следовательно, необходимо продолжать начатую работу, а также искать новые формы и методы игровых технологий, которые будут способствовать формированию всесторонне развитой личности.

Список библиографических ссылок:

1. Адаптация ребенка к условиям детского сада: управление процессом, диагностика, рекомендации. Соколовская Н. В. Волгоград: «Учитель», 2008 г.
2. Белкина Л.В. Адаптация детей раннего возраста к условиям ДОУ. - Воронеж: Учитель, 2004
3. Заводчикова О.Г. Адаптация в детском саду: взаимодействие ДОУ и семьи.
4. Пособие для воспитателей. - М.: Просвещение, 2004
5. Кирюхина Н.В. Организация и содержание работы по адаптации детей в ДОУ - М.: Айрис Пресс, 2005

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ ДОУ

Зиновьева Зинаида Валерьевна, воспитатель
МБДОУ «Детский сад № 31 «Радуга»
Йошкар-Ола, Республика Марий Эл

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. До 7 лет человек проходит огромный путь развития, неповторяемый на протяжении последующей жизни. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер,

отношение к себе и окружающим. Очень важно именно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом. Дошкольное образовательное учреждение должно постоянно осваивать комплекс мер, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития. Существуют разнообразные формы и виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников. Их комплекс получил в настоящее время общее название «здоровьесберегающие технологии». Здоровьесберегающая технология – это целостная система воспитательно оздоровительных, коррекционных и профилактических мероприятий, которые осуществляются в процессе взаимодействия ребенка и педагога, ребенка и родителей, ребенка и доктора. Цель здоровьесберегающих образовательных технологий - обеспечить дошкольнику возможность сохранения здоровья, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни. Здоровьесберегающую деятельность в своей работе осуществляю в следующих формах. Пальчиковую гимнастику провожу индивидуально, либо с подгруппой детей ежедневно. Тренирует мелкую моторику, стимулирует речь, пространственное мышление, внимание, кровообращение, воображение, быстроту реакции. Полезна всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени. Гимнастику для глаз провожу ежедневно по 3-5 минут в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки, способствует снятию статического напряжения мышц глаз, кровообращения. Во время ее проведения использую наглядный материал, показ. Гимнастика после сна. Гимнастика после сна проводится мною ежедневно после дневного сна 5-10 мин. В ее комплекс входят упражнения на кроватках на пробуждение, упражнения на коррекцию плоскостопия, воспитания правильной осанки. Самомассаж - это массаж, выполняемый самим ребенком. Он улучшает кровообращение, помогает нормализовать работу внутренних органов, улучшить осанку. Он способствует не только физическому укреплению человека, но и оздоровлению его психики. Для детей самомассаж - это профилактика сколиозов, простудных заболеваний, вегетативных дистоний. Он благоприятствует психоэмоциональной устойчивости к физическому здоровью, повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм. Самомассаж провожу в игровой форме в виде пятиминутного занятия или в виде динамической паузы на занятиях. Так же для самомассажа предназначены массажные мячики. Шипы на поверхности мяча при перекатывании воздействуют на нервные окончания, улучшают приток крови и

стимулируют кровообращение, служат для релаксации мышечных тканей. Подвижная игра занимает особое место в развитии ребенка-дошкольника. Она способствует закреплению и совершенствованию двигательных навыков и умений, предоставляет возможность развивать познавательный интерес, формирует умение ориентироваться в окружающей действительности, что так важно для приобретения ребенком жизненного опыта. Разнообразные игровые действия развивают ловкость, быстроту, координацию движений и благоприятно влияют на эмоциональное состояние детей. Безусловно, особое значение в воспитании здорового ребенка в своей работе придаю развитию движений и физической культуры. Кроме подвижных игр, в нашей группе мы широко используем разнообразные упражнения в основных видах движений. Занятия серии «Здоровье», которые включены в режим дня в качестве познавательного развития. Детям даются представления о строении собственного тела, назначении органов, о том, что полезно и вредно для человеческого организма, а также прививаются элементарные навыки по уходу за собой и оказанию первой помощи, проводятся работа по предупреждению вредных привычек и формированию полезных привычек. Беседы, дискуссии, эксперименты («Дружи с водой», «Как настроение?», «Пожалей свою кожу», «Приятного аппетита!», «Крепкие-крепкие зубы», «Держи осанку», «Расти здоровым!» и т.д.) имеют огромное значение в воспитании у ребенка потребности в здоровом образе жизни. Одним из важнейших компонентов укрепления и оздоровления детского организма, а также организации двигательного режима ребенка, направленного на поднятие эмоционального и мышечного тонуса детей, является утренняя гимнастика. Ежедневное выполнение физических упражнений под руководством взрослого способствует проявлению определенных волевых усилий, вырабатывает у детей полезную привычку начинать день с утренней гимнастики. Утренняя гимнастика постепенно вовлекает весь организм ребенка в деятельное состояние, укрепляет дыхание, усиливает кровообращение, содействует обмену веществ, вызывает потребность в кислороде, помогает развитию правильной осанки.

Музыка, сопровождающая движения, создает бодрое настроение, оказывает положительное влияние на нервную систему ребенка. Систематически мною проводятся физкультминутки при проведении занятий. Их цель – предотвратить развитие утомления у детей, снять эмоциональное напряжение в процессе занятий с умственной нагрузкой, что способствует более быстрому восприятию программного материала. Физкультминутки повышают общий тонус, моторику, способствуют тренировке подвижности нервных процессов, развивают внимание и память, создают положительный эмоциональный настрой и снимают психоэмоциональное напряжение. Прогулка – один из важнейших режимных моментов, во время

которого дети могут в достаточной степени реализовать свои двигательные потребности. Оптимальной формой для этого служат подвижные игры и физические упражнения на улице.

Таким образом, каждая из рассмотренных технологий имеет оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге формирует у ребенка привычку к здоровому образу жизни.

Список использованных источников и литературы:

1. Волошина Н.Л. Организация здоровьесберегающего пространства / Н.Л. Волошина // – Дошкольное воспитание.- 2004.- № 12.- С. 107-109
2. Новикова И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. Пособие для педагогов дошкольных учреждений / И.М. Новикова // – М.:МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2010.-96 с.
3. Безруких М.М. Здоровье, формирующее физическое развитие. Развивающие двигательные программы для детей 5-6 лет / М.М. Безруких // – Издательство: Владос, 2001 г. – 132 с.

ЛОГОРИТМИКА, КАК ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ТЕХНОЛОГИЯ В РАБОТЕ МУЗЫКАЛЬНОГО РУКОВОДИТЕЛЯ

Зорина Людмила Григорьевна, музыкальный руководитель
МБДОУ «Детский сад № 74 г. Йошкар-Олы «Родничок»

Здоровье – это базовая ценность и необходимое условие полноценного психического, физического и социального развития ребенка.

Современные тенденции в обществе свидетельствуют о том, что растет число детей с различными проблемами в состоянии здоровья с рождения, раннего или дошкольного возраста.

Дошкольное детство - это период не только интенсивного роста и развития организма, а так же период повышенной чувствительности к влияниям природной и социальной среды, в том числе, к профилактическим и оздоровительным мероприятиям, проводимым в детском саду, которым отдается приоритет во всех существующих комплексных программах воспитания и обучения в дошкольных образовательных учреждениях, так как главной задачей всего персонала детского сада является сохранение здоровья ребенка.

Здоровье ребенка – это не только отсутствие болезней, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие. Музыкально-оздоровительная работа в ДОУ – достаточно новое направление в музыкальном воспитании

дошкольников, направленное на укрепление психического и физического здоровья, выявление и развитие музыкальных и творческих способностей, формирование привычки к здоровому образу жизни.

Система музыкально-оздоровительной работы предполагает использование разнообразных здоровьесберегающих технологий. Одной из перспективных технологий оздоровительной работы на музыкальных занятиях является логоритмика.

Логоритмика – комплексная методика, включающая средства логопедического, музыкально – ритмического и физического воспитания, созданной на основе методики музыкально – ритмического воспитания Э. Жак-Далькроза. Комплекс распевок и упражнений логопедической ритмики направлен на преодоление речевых нарушений путем развития и коррекции двигательной сферы в сочетании со словом, музыкой, движением. В связи с тем, что у детей с каждым годом идет тенденция к снижению уровня речевого развития, а это напрямую связано с музыкальным воспитанием (правильная артикуляция) на музыкальных занятиях используются логоритмические распевки, игры, речевых игры. Широко используются материалы таких авторов, как М. Картушина, Т. Овчинникова, К. Орф, Е. Макшанцева.

Психологи и логопеды считают, что в раннем детстве темпы речевого развития значительно выше, чем в последующие годы. Если к концу первого года жизни словарь ребенка включает 8—10 слов, то в три года — до 1 тыс. слов. Педагоги и родители должны помочь детям овладеть родным языком, накопить значительный запас слов, научить произносить все звуки.

На третьем году жизни ребенка речь становится доминирующей линией развития. Быстро пополняется словарь, качественно улучшается умение строить предложения, совершенствуется звуковая сторона речи. Ребенок учится сравнивать, строить умозаключения наглядно-действенного характера. Речь служит средством общения и саморегуляции поведения. Она становится более осмысленной и выразительной. Ребенок может произносить слова с разной интонацией и громкостью, менять темп речи. Он способен понимать значение качественных прилагательных, обозначающих форму, цвет, величину, вкус.

Особое место в работе над речью детей отводится музыкальным играм, пению и движению под музыку. Это связано с тем, что музыка воздействует в первую очередь на эмоциональную сферу ребенка. На положительных реакциях дети лучше и быстрее усваивают материал, незаметно учатся говорить правильно.

Технология логоритмики основаны на тесной связи слова, движения и музыки и включают пальчиковые, речевые, музыкально-двигательные и коммуникативные

игры, упражнения для развития крупной и мелкой моторики, танцы под ритмодекламацию или пение взрослого, ритмические игры с музыкальными инструментами, стихотворения с движениями, при использовании которых соблюдаются основные педагогические принципы — последовательность, постепенное усложнение и повторяемость материала, отрабатывается ритмическая структура слова, и четкое произношение доступных по возрасту звуков, обогащается словарь детей.

Практика показала, что регулярное включение в музыкальное занятие элементов логоритмики способствует быстрому развитию речи и музыкальности, формирует положительный эмоциональный настрой, учит общению со сверстниками.

Необходимым условием в выработке двигательных, слуховых и речевых навыков является многократное повторение изучаемого материала с целью создания здоровых динамических стереотипов.

Логоритмические игры способствуют созданию доброжелательной, эмоционально насыщенной атмосферы совместного творчества детей и взрослых. Желание каждого ребенка подражать взрослому и активно участвовать в процессе занятия осуществляется благо даря музыкальному сопровождению игр-инсценировок, танцев, а также пению песен. Использование сказочных персонажей, атрибутов сюжетно-ролевых игр стимулирует активность детей к речевой и другим формам деятельности.

В заключении хочется отметить, что дифференцированное использование на музыкальных занятиях в детском саду элементов логоритмики развивает у дошкольников музыкальность, обеспечивает формирование двигательной сферы в целом, а также повышает эффективность коррекционного воздействия на восприятие ими ритмической структуры речи.

Литература:

1. Алехина Т. И. Речевые игры: журнал Музыкальный руководитель. - № 2, 2004.- 24 с.
2. Анишина Т.П. Справочник музыкального руководителя. - М.: МЦФЭР, 2013.- 206 с.
3. Аюпова Е. Н. Логоритмика в детском саду: программа логоритмических занятий для детей дошкольного возраста.- Пермь: ПКИПКРО, 2009. – 98 с.
4. Волкова Г.А. Логопедическая ритмика. – М.: Просвещение, 1985. – 191 с.
5. Картушина М.Ю. Логоритмические занятия в детском саду. - М.: ТЦ Сфера, 2007
6. Малахова Ю. Ц. Логоритмика как инновационный метод работы с детьми

дошкольного возраста / Молодой ученый. — 2020. — № 6 (296). — С. 206-208. — URL: https://moluch.ru/archive/296/67217/ (дата обращения: 24.02.2021).

РОЛЬ МЕДЦИНСКОЙ СЕСТРЫ В ПРОФИЛАКТИКЕ ШКОЛЬНОЙ МИОПИИ

Кайгородцева Ирина Сергеевна, студент 4 курс
КОГПОБУ «Кировский медицинский колледж»
г. Киров, Кировская область

Актуальность проблемы нарушения остроты зрения, на сегодняшний день занимает одно из первых мест в ряду наиболее распространённых болезней, как среди детей, так и взрослых в нашей стране. Быстрый ритм жизни современного общества, большая информированная нагрузка ведут к тому, что люди забывают о необходимости заботиться о своем здоровье и здоровье своих детей. Однако не стоит забывать, что 90% информации об окружающем нас мире мы получаем через органы зрения - глаза.

Тенденция к ухудшению зрения у людей связана с резким увеличением зрительной нагрузки в последние годы. По мнению специалистов, причина заключается в масштабном развитии современных технологий и повсеместном использовании электронных девайсов - планшетов, смартфонов, компьютерных мониторов и т.д. Виноваты, конечно, не сами изобретения, а неконтролируемый контакт человека с ними: постоянная работа за компьютером в рабочее время сменяется чтением, интернет - сёрфингом, играми в свободное время. Безусловно, это приводит к постоянному перенапряжению и усталости глаз.

Статистика утверждает, что среди школьников становится все больше детей со слабым зрением. Согласно ежегодным медицинским осмотрам, перед поступлением в школу снижение остроты зрения наблюдается у 8% детей, среди школьников - более чем 20%.

Что нужно делать, чтобы избежать возникновения близорукости

1. Соблюдать требования гигиены зрения.

Зрительная работа должна проходить только при хорошем освещении, с использованием верхнего света и настольной лампы не менее 60-100 Вт. Свет на рабочем месте должен падать сверху и слева.

Книжку или тетрадку нужно держать на расстоянии 40 см от глаз. Замерьте это расстояние и покажите ребенку, как он должен сидеть. Контролируйте его пока не убедитесь, что у него выработалась привычка правильно работать на близком расстоянии.

Не позволяйте своему ребенку читать лежа! При этом трудно обеспечить правильное освещение, и работа глаз затрудняется. Чтение и игры на игровых приставках и телефонах во время езды в транспорте вредно для глаз, так как вибрация и недостаток света вызывают сильное утомление!

За компьютером младший школьник может проводить не более 15 -20 минут в день. Если нужно провести больше времени, необходимо каждые 15 минут делать перерывы.

2. Укрепляйте организм ребенка, обеспечьте ему полноценную физическую активность и рациональное питание.

Закаляйте ребенка, чтобы он меньше болел. Обеспечьте ему регулярное и достаточное по продолжительности пребывание на свежем воздухе.

Пусть занимается спортом – бегает, плавает, играет в теннис, футбол, бадминтон. Все виды спорта, в которых низка вероятность травм головы – полезны для глаз.

3.Обеспечьте своего ребенка полноценным сбалансированным питанием, в котором достаточно белковой пищи (рыба, нежирное мясо, яйца, творог и.т.п.), а также продуктов богатых кальцием (молочные продукты, сыры, орехи, кунжут, бобовые, капуста, сельдерей) и содержащих витамины А, Е, С, селен.

Профилактика у детей дошкольного возраста связана с аккомодацией. Этот процесс подразумевает фокусировку на определенной точке пространства. У человека без патологических процессов мышцы аккомодации напрягаются непродолжительное время. Если имеют место нарушения, глаз лишается способности фокусироваться. Чтобы снять напряжение, стоит делать следующее упражнение. Последовательность выполнения крайне важна, поэтому ее необходимо запомнить. Упражнение заключается в том, чтобы направлять зрачки: вверх; вниз; влево; вправо; влево — затем вверх; вправо — затем вниз.

Также есть другие упражнения для профилактики близорукости у дошкольников. Например, врачи рекомендуют каждые 3-4 часа «рисовать» глазами круги или любые другие геометрические фигуры в воздухе. Выполнение этих двух упражнений должно длиться не более 3 минут.

Оптимальной формой профилактической работы медсестры является организация работы Школ здоровья и регулярное проведение занятий по согласованной с администрацией образовательного учреждения по утвержденной тематике. Для максимальной эффективности проводимых профилактических мероприятий следует организовать работу с родителями по одноименной тематике на классных собраниях, так как именно они смогут повлиять на режим дня своих детей и проконтролировать соблюдение ими рекомендаций по чередованию режима

труда и отдыха в домашних условиях. Обязательным является работа медсестры с администрацией образовательного учреждения и педагогическим коллективом, в ходе которой необходимо настоятельно рекомендовать проведение на уроках физкультминуток для глаз с целью профилактики зрительного утомления и переутомления у учащихся. Таким образом, от грамотно выстроенной профилактической работы медицинской сестры зависит эффективность профилактики возникновения нарушений зрения у школьников различного возраста. Необходимо с начала рождения ребенка следить за его глазами и научить родителей уходу и профилактики глаз и систем связанными с ними.

Нужно пропагандировать профилактику глаз не только родителям, а всему населению т.к. заболевания глаз начинаются не только в детстве. Необходимо создавать: буклеты, брошюрки, памятки и листовки.

Роль родителей очень важна т.к. от них зависит, будет ли у ребенка хорошее зрение. И играет фактор наследственности, если родитель не уследил за ребенком, то может начаться поколение с той болезнью, которой заболел ребенок.

Образ жизни и окружающая среда - основные факторы здоровья, необходимо направить людей на понимание образа жизни и улучшению окружающей среды.

Гимнастика для лечения близорукости по Жданову

Этот комплекс можно применять при отсутствии противопоказаний после диагностики у офтальмолога. Профессор Жданов горячо поддерживал идеи Бейтса, и многие его упражнения пересекаются с первоначальными методами американца. Приведем описание некоторых из них. Бабочка. Хорошо укрепляет мышцы глаз. Для его выполнения нужно зафиксировать взгляд в левом нижнем углу, затем поднять глаза вверх на 10-15 см, потом провести линию вправо, опять поднять вверх и от крайней точки провести по диагонали линию к первой точке. Круговая спираль. Нужно зафиксировать оба глаза на точке перед собой, а затем выполнять вращательные движения вокруг этой точки по часовой стрелке, постепенно прибавляя обороты. Вертикальная спираль. В этом случае надо представить вертикальную трубу и производить вращательные движения глазами, словно наматывая на трубу веревку.

Зрительная гимнастика – одна из эффективных профилактических мер. Как и любая другая профилактика, она требует регулярных занятий, и соблюдения всех предписанных правил. Упражнения следует выполнять в течение 7-8 минут до и после занятий или работы за компьютером.

Упражнение № 1



Глубоко и медленно вдыхая (желательно, животом), посмотрите в межбровье, задержите глаза в этом положении на несколько секунд. Медленно выдыхая, верните глаза в исходное положение и закройте на несколько секунд.

Упражнение № 2



Глубоко вдыхая, посмотрите на кончик носа. Сделайте задержку на несколько секунд и, выдыхая, верните глаза в исходное положение. Закройте глаза на небольшое время.

Упражнение № 3



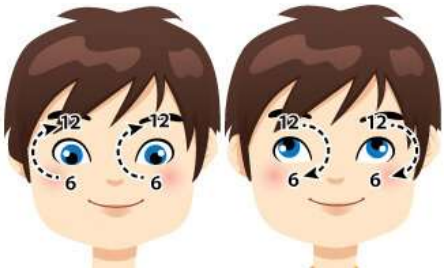
На вдохе медленно поверните глаза вправо ("до упора", но без сильного напряжения). Не задерживаясь, на выдохе, верните глаза в исходное положение. Таким же образом поверните глаза влево.

Упражнение № 4



На вдохе посмотрите в правый верхний угол (приблизительно 45° от вертикали) и, не задерживаясь, верните глаза в исходное положение. На следующем вдохе посмотрите в нижний левый угол и на выходе верните глаза в исходное положение.

Упражнение № 5



Вдыхая, опустить глаза вниз и затем медленно поворачивать их по часовой стрелке, остановившись в самой верхней точке (на 12-ти часах). Не задерживаясь, начать выдох и продолжить поворот глаз по часовой стрелке вниз (до 6 часов).

Упражнение № 6



Сядьте прямо, расслабьтесь. Прикройте глаза таким образом: середина ладони правой руки должна находиться напротив правого глаза, то же самое с левой рукой. Ладони должны лежать мягко, не нужно с силой прижимать их к лицу.

Упражнение № 7



Расслабьтесь. Закройте глаза. Представьте, что кончик носа — это ручка, которой можно писать (или вообразите, что линию носа продолжает длинная указка-ручка.Теперь пишите (или рисуйте) в воздухе.

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ НА УРОКАХ ФИЗИКИ

Козлова Ольга Николаевна, учитель физики
Ахмедзаде Эльмира Эльвин кызы, учитель физики
МБОУ «Образовательный комплекс «Школа № 29 г. Йошкар-Олы»

«Все без здоровья – ничто»
Сократ

Цель здоровьесберегающих образовательных технологий обучения – обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за время обучения

в школе, сформировать у него знания, умения, навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни. По шкале трудности предметов (по И.Г. Сивкову) физика занимает “почетное” третье место – 9 баллов из 11. Естественно, что при изучении этого предмета школьникам приходится испытывать значительные интеллектуальные, психоэмоциональные и даже физические нагрузки. Естественно, что перед учителем физики неизбежно встает задача качественного обучения данному предмету, что совершенно невозможно без достаточного уровня мотивации школьников. Здоровьесберегающие технологии в обучении физики – это технологии проблемные, игровые, проектные, творческие, поисково-исследовательские. Это и самостоятельный поиск информации, выдвижение гипотез, способов решения задач, разработка проектов, творческих заданий, игры, общение, использование образов, идей, ролей. Без всего этого нет и не будет творчества, интереса и хорошего самочувствия.

В своей работе мы нашли следующие пути решения проблемы сохранения здоровья обучающихся:

1. использование технологий, имеющих здоровьесберегающий ресурс (уровневой дифференциации, игровых технологий, индивидуального и развивающего обучения, проблемный метод, метод проектов и т.д.);
2. применение активных методов обучения и форм организации познавательной деятельности обучающихся;
3. гибкость структуры урока в соответствии не только с целями урока и спецификой учебного материала, но и с особенностями классов;
4. создание комфортного психологического климата (сотрудничество и дружелюбие между педагогом и обучающимся снимают стрессовую ситуацию, напряжение, позволяют полнее раскрыться ему);
5. создания положительных эмоций на уроке – юмор, доброе слово, обращение к обучающему по имени, строки из стихотворения или народная мудрость, или даже тихо звучащая лирическая музыка;
6. эмоциональное переживание материала совместное с преподавателем – восхищение ученым, сделавшим открытие; красивое решение задачи, переживание неудач, радость успехам;
7. соблюдение САНПиН и правил охраны труда;
8. чередование различных видов деятельности на уроке.

На уроках физики и астрономии необходимо поддерживать у обучающихся интерес к изучаемому материалу, их активность на протяжении всего урока, в то же время надо учитывать их уровень усталости, стараться не причинить вред здоровью.

- До начала урока на перемене проверяем подготовку кабинета к работе:

состояние парт, доски, учебного оборудования, освещённость, а также при необходимости проветриваем помещение. Профилактика нервного напряжения требует учета характера воздействия цвета на человека. Экспериментальные исследования ученых позволили установить диапазон оптимальных цветов, наиболее благотворно влияющих на человека. Поэтому в кабинете физики используются соответствующие тона. На стенах нет ничего лишнего, что вызывало бы тревогу и раздражение учащихся.

- Несколько минут на уроках уделяем валеологическим паузам (коротким физическим упражнениям):

- Четкая организация урока способствует выработке у обучающихся умений планировать, организовывать свою деятельность. Положительным моментом в проведении урока является применение разнообразных форм и методов работы с обучающимися. Поэтому при планировании урока нужно не допускать однообразия работы.

- Нетрадиционно сформулированные вопросы позволяют снять стресс перед проверкой знаний, сосредоточиться и сконцентрировать внимание (физический диктант в виде дидактической игры “Веришь – не веришь” (Да-нет)).

- Во время контрольной работы предлагаем ученикам пользоваться шпаргалками (блокнот с формулами, рисунками, схемами и т.д.), это позволяет заметно снять внутреннее напряжение.

- Некоторым ученикам трудно запомнить даже хорошо понятый материал.

Для этого очень полезно развивать зрительную память, использовать различные формы выделения наиболее важного материала (подчеркнуть, обвести, записать более крупно, выделить другим цветом).

Используем запоминалки:

Массу мы легко найдём,
Умножив плотность на объём.
Если слово "бац" запомнишь,
Формулу объёма вспомнишь.
V=bac

Цвета спектра: каждый охотник желает знать, где сидит фазан.

Спектральные классы звёзд: OBAFGKM – один богатый американец финики жевал как морковь.

- На уроках стараемся показать связь изучаемого материала с повседневной жизнью и здоровьем (влажность, температура, поражение электрическим током, переохлаждение организма, влияние радиации на человека, звуковые волны в жизни человека, свет и его значение, зрение и т.д.)

- Во внеурочной деятельности также используем здоровьесберегающие технологии в рамках:

научной деятельности (защита проектов)

(темы «Влияние электромагнитного излучения компьютера на здоровье человека», «Влияние наушников на слух человека», «Дефекты зрения и их исправление» и т.д.

проведение викторин, интеллектуальных игр

(игра «Поиск батончика райского наслаждения» для 7 класса).

Включение в уроки элементов здоровьесберегающих технологий делает процесс обучения интересным и занимательным, создаёт у обучающихся бодрое, рабочее настроение, облегчает преодоление трудностей в усвоении учебного материала, усиливает интерес к предметам. Таким образом, здоровьесберегающие технологии, которые мы используем на уроках и во внеурочной деятельности способствуют укреплению и сохранению здоровья обучающихся, развивают их творческий потенциал, снимают стресс и повышают интерес к предметам. Педагог постоянно должен заботиться о сохранении психического и физического здоровья обучающихся и повышать устойчивость нервной системы.

Одного мудреца спросили: «Что самое главное в жизни: богатство или слава»?

Мудрец ответил: «Ни богатство, ни слава не делают человека счастливым. Здоровье – один из важнейших источников счастья и радости».

В заключение хотелось бы напомнить, здоровье нельзя улучшить, его можно только сберечь! Берегите себя!

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В РАБОТЕ УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Кондратьева Мария Петровна, преподаватель физической культуры 1 кв. к.
МБОУ «Гимназия № 4 им. А. С. Пушкина города Йошкар-Олы»

В настоящее время одним из основных аспектов развития общества являются социокультурное взаимоотношение, отражающееся инновационной изменчивостью в сфере как образовательного, так и воспитательного процесса. При этом особой актуальностью в педагогической практике является вопрос применения здоровьесберегающих технологий (ЗСТ) в подрастающем поколении, отражавший современные способы творческой деятельности и поддержания здоровья школьников, с одной стороны, и сохранявшие будущее страны, государства, генофонд его народа нации и экономический потенциал, с другой.

В последние десятилетия исследователи и общественность с волнением

отмечают ухудшение вопроса сохранности здоровья подросткового поколения. Это подтверждено документами Министерства образования РФ, установлено, что по данным научных работ за последнее годы, «здоровы» регистрировались только у 5–25% учеников.

Многие авторы подчеркивают, что основной причиной, ухудшающей здоровье 20–40% детей и вызывающей им негативные влияния (развитие иммунных расстройств, нейроэндокринных нарушений, и др.) являются стандарты обучения и воспитания и их перегрузка. Отрицательные влияния в репродуктивной системе объясняются тревогой, ранимостью и лабильностью, которые характерны для школьников, при наличии большого социально-экономического кризиса.

С другой стороны, средства массовой информации (рекламы табака, спиртных напитков, и др.), пропагандируемые в музыке и фильмах по телевидению, оказывают антисоциальное воздействие на подрастающее поколение. Когда распространяют идеал биологического здоровья – физически быстро растущий, выносливый гражданин, сильный при интенсивной эксплуатации и особенно в военном времени, отмечается отсутствие последовательности в системе «обучения здоровью» на различных этапах развития детей и в семье, и в школе. При этом информация случайная, непрерывная, противоречивая, не содержит системного характера.

Цель работы. Предложить методическое применение здоровьесберегающих технологий в учебно-воспитательной деятельности учителя физкультуры.

Материал и методы работы. В исследование включены теоретический и эмпирический методы.

Методологические основы ЗСТ в физкультуре.

По данным литературы отмечено, что понятие образования–это общественный и нормируемый процесс непрерывной передачи социально общезначимого опыта в становлении личности от предыдущих поколений последующим.

Изучение содержания образовательной основы согласно идеям инновационной педагогики отражается в оценке целей образовательных процессов и их содержания при применении современных концепций человека. Многообразие подходов является образом множества самих явлений человека, выступающего как личность – субъект и индивидуальность в историческом существовании.

Применение этих позиций в новом сообществе пополняют культурные концепции об образовании как организуемом и нормируемом процессе освоения традиционного опыта и мысли преобладания субъективности, отображения в воспитании необходимости личности, её самостроительства, самодвижения и духовности, что является основным средством развития гуманистической сущности

человека.

Признавая личность и её сущность в качестве существенной значимости, новое образование разыскивает результативные средства реализации этой идеи, для формирования современной образовательной системы. Наряду с этим ценностные императивы данной системы являются решение задач, ассоциированных с изучением и освоением накопленной в сообществе культуры, созданием полноценной связи с природной и социальной средой. Это может осуществляться лишь изменением творческой способности человека, его возможности преобразовывать значимое действие.

В отличие от стандартного образования в личностно-ориентированной системе используется совсем другой подход к конструированию учебного процесса, не сводящегося к заранее поставленному типу личности. Личностно-ориентированная модель образования осуществляется при помощи деятельности, предполагающей взаимодействие, саморазвитие и совершенствование всех субъектов педагогического процесса, изображение их индивидуальных функций. В этой системе происходит объединение культурной и учебных ценностей в сторону процесса общения, диалога и самовыражения без отказа от продуктивного обучения, а с включением его в самом процессе. Поэтому в личностно-ориентированную систему образования необходимо включить психологическую, социально-педагогическую и предметно-дидактическую модель личности.

ЗСТ и здоровье школьников

Здоровье детей – это комплекс интегральных параметров, являвшихся результатом воздействий генетических задатков, культурных, социальных, медицинских, экологических и других факторов, т.е. сложная взаимосвязь человека с обществом и природой.

При любых экономических, политических и социальных ситуациях здоровье подросткового поколения в любом сообществе является основным вопросом и предметом первостепенной важности, поскольку дети – это будущее страны.

Известно, что рост организма ребенка и развитие его психологии исключительно чувствительны к влиянию факторов внешней среды. Значимое действие на состояние здоровья подросткового поколения оказывают ряд предикторов, таких как неблагоприятные политические, экологические и социальные условия, которые могут увеличивать заболеваемость детей и уменьшать потенциальные образовательные возможности. Показано, что в районах, где имеется множество развитой промышленности, у школьников часто наблюдаются серьезные нарушения пищеварительной, опорно-двигательной, сердечно-сосудистой, эндокринной и дыхательной систем с частой задержкой психологического развития

и невротических реакций.

Здоровье школьников является основным показателем и условием личностно направленного обучения. Потому необходимо найти полное представление понятия здоровья, его параметров, моделей, способов его создания, коррекции и планирования этого процесса в образовательной среде.

Авторы, по ходу процесса нахождения составляющих и показателей здоровья, выявили, что первым местом в определении понятия здоровья является социальный фактор; воспитание приспособляемость, определяющие значительную адаптивность организма к меняющимся факторам внешней среды и физическим и психическим нагрузкам. На втором месте занимают предикторы поддержания и управления внутреннего постоянства, которые, имев защитно-приспособительный темперамент, компенсируют нестабильные процессы адаптации организма и сохраняют самопонимание, самопознание, самореализацию и самоощущение человека.

Педагогическая эффективность ЗСТ

Во все время образовательные системы, которые были различными по целям, условиям и структуре функционирования, вели постоянный поиск особенно эффективного в определенных педагогических и социальных условиях обучения, с максимальной целесообразностью для реализации установленных задач.

В настоящее время в очередной раз появлялось внимание к этому вопросу в результате Программы модернизации обучения и вхождения РФ в международную образовательную систему в виде: анализирования философского и методологического понятия «эффективность»; исследования проблемы продвижения эффективности образовательного процесса; разработки критерии и параметров определения эффективности этого процесса или его аспектов.

Эффективность – это общая многофакторная динамическая категория, основной идеей которой представляется корреляция полученных результатов с прогнозируемыми целями. Поэтому эффективность определяет распоряжение значимости той или иной применяемой образовательной технологии, в этой ситуации с точкой зрения личностно-ориентированного обучения.

По данным современных исследований, эффективность образовательного процесса анализируют в двух подходах: социальный и экономический. Первый предполагает улучшение уровня культуры, образования, трудовой подготовки молодежи, создание полезных привычек и навыков. Экономическая эффективность является сокращением сроков образования, улучшения его качества в результате применения в практику современных методов педагогического опыта.

Поэтому понятие качества образования можно использоваться: как согласие приобретенного обучения потребностям и интересам личности; как параметр

социальной результативности образовательной системы, определяющий соответствие полученных результатов обучения выжиданиям сообщества в создании профессиональных, бытовых, социальных компетенций личности; как конечный результат образовательной деятельности определенного учреждения обучения; как соответствие достижения образования условиям государственных стандартов; как качество самого процесса, организованного современными технологиями и современным оборудованием с оформлением комфортных психологических правил, здоровьесохраняющей среды, положительных условий для творческой деятельности, самореализации и свободного выбора.

Таким образом основным человекообразующим функционированием образовательного процесса является:

гуманитарное — восстановление и сохранение экологии человека, его смысла жизни, духовного и телесного здоровья и личной свободы, и формирование механизмов взаимопонимания, общения, нравственности, сотрудничества;

культуросозидательное–получение нужного уровня обучения, креативности, воспитанности, индивидуальной способности личности, творческой самореализации;

социалистическое – усвоение социального опыта и компетенций, готовность и адаптация к жизни в условиях рыночной экономики;

индивидуалистичное – совокупность культурных и природных свойств деятельности, обусловливающих неповторимость и самобытность личности, ее различие от других по творческому складу, характеру и образу мыслей.

Вывод.

1. Методологический анализ целей и основных моделей современного образования свидетельствует о том, что их основу составляют идея о человеке как высшей ценности бытия и поиске продуктивных способов решения диалектического противоречия между социально-обусловленными требованиями общества к человеку и потребностями самой личности в развитии, самосознании и самореализации. Эти подходы являются основой исследования современных дидактических концепций образования.

2. Здоровье – это часть физической культуры с динамическим процессом, имеющим собственную скорость, направление, и рефлексивный характер, в связи с чем усложняется определение показателей функционирования этого изменяющегося процесса и его критериев.

3. Под образовательной технологией понимается научно-подтвержденная, методически-верифицированная, соответствующая целям и содержанию обучения модель взаимной деятельности учителя и школьников по планированию,

организации и реализации здоровьесберегающего процесса, сохраняющая его педагогическую результативность каждого обучаемого с учетом его возможностей, способностей и интересов.

Список литературы:

1. Легконогих А.Н., Рыжкин Н.В., Верина Т.П., Немцева Е.В.К вопросу об инновационном подходе к физкультуре как основе здоровьесберегающей концепции образовательного процесса в вузе // Almamater (Вестник высшей школы). 2020. № 1. С. 86-90.
2. Сучков С.Л., Краснобаева А.В.Инновационные и современные подходы к организации занятий физической культуры в вузе // Научный аспект. 2019. Т. 8. № 1. С. 861-870.
3. Лавицкая Л.В.Здоровьесберегающие технологии на занятиях физической культуры // Вестник науки. 2019. Т. 3. № 10 (19). С. 24-26.
4. Семенова Е.Е.Технологии физического воспитания и их роль в вопросах здоровьесбережения населения России // Образование и наука без границ: фундаментальные и прикладные исследования. 2017. № 5. С. 243-247.
5. Сайфиева С.С.Здоровье дошкольника и здоровьесберегающие технологии // Воспитание и обучение детей младшего возраста. 2016. № 5. С. 883-885.
6. Кулешевская Е.В.Малые физкультурные формы в учебно-воспитательном процессе общеобразовательной школы //В сборнике: Научный поиск. материалы VII международной научно-практической конференции. 2016. С. 27-29.
7. Хомичев Я.Ю., Левина И.Л., Хомичева В.Е.Физическое воспитание в СИБГИУ: история и современность // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2016. Т. 11. № 4. С. 185-194.

ПАЛЬЧИКОВЫЕ ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ КАК СРЕДСТВО ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ТЕХНОЛОГИИ В ДЕТСКОМ САДУ

Королева Надежда Александровна, воспитатель
МБДОУ «Детский сад № 92 «Искорка» г. Йошкар-Олы

В настоящее время здоровье молодого поколения является наивысшей социальной ценностью, а также решающим фактором развития государства. В связи с этим в современных условиях задачи сохранения и укрепления здоровья детей требуют первоочередного решения. Целесообразно начинать уже с дошкольного возраста, поскольку этот период ребенка считается определяющим для становления личности.

Особую важность в данном направлении приобретают здоровьесберегающие технологии. Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании направлены на решение приоритетной задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья детей. Пальчиковые игры являются одним из средств здоровьесберегающих технологий, которые способствуют сохранению и укреплению детей дошкольного возраста. Они способствуют развитию у дошкольников мелкой моторики и координации движений рук [1].

Пальчиковые игры являются инсценировкой рифмованных историй или сказок посредством пальцев рук. Многие пальчиковые игры требуют участия обеих рук, что дает возможность детям ориентироваться в пространстве [4].

Существует большое разнообразие пальчиковых игр и упражнений, которые можно использовать в развитии детей дошкольного возраста. Среди них можно выделить следующие:

1) игры – манипуляции: «Ладушки», «Моя семья», «Сорока-белобока», «Пальчик-мальчик, где ты был?..», «Мы делили апельсин…», и др.;

2) сюжетные пальчиковые игры: «Птички», «Грибы», «Пальчики здороваются», «Урожай», «Распускается цветок» и др. [2];

3) пальчиковые кинезиологические упражнения: «Кулак – ребро – ладонь», «Ухо – нос», «Горизонтальная восьмерка» и др.;

4) пальчиковые упражнения в сочетании с массажем кистей и пальцев рук: «Надеваем перчатки», «Засолка капусты», «Согреем руки», «Молоточек». Здесь используются массажные движения (растирание, поглаживание, пощипывание, разминание, надавливание);

5) пальчиковые упражнения в сочетании со звуковой гимнастикой, когда ребенок выполняет определенные движения рук и пальцев с одновременным произнесением каких-либо звуков, например: б-п, д-т, к-г;

6) пальчиковый театр: «Сказка», «Зайчик», «Коза», «Кошка», «Курочка», «Мышка», «Собачка» и др. [3].

При организации и проведении пальчиковых игр и упражнений, по мнению И. Ф. Чусовитиной, важно соблюдать следующие правила:

– ежедневное, систематическое проведение;

– проведение предварительной работы (разбор с детьми сюжета игры, отдельных слов или движений);

– проведение перед игрой разминки (медленное сгибание-разгибание пальцев, постукивание);

– оказание воспитателем помощи ребенку при его затруднениях в выполнении движения;

– выразительно чтение текста игры или упражнения;

– отслеживание правильного и синхронного выполнения движений с текстом игры;

– сочетание ранее изученной игры с новыми играми и упражнениями, введение элемента новизны;

– соблюдение норм по продолжительности игр в зависимости от возраста детей (младшие дошкольники играют 3-5 минут, в среднем и старшем дошкольном возрасте на пальчиковые игры и упражнения целесообразно отводить 10-15 минут);

– проведение игр как для правой, так и для левой руки, чередуя сжатие, растяжение, расслабление кистей руки, изолированные движения каждого из пальцев [4].

В своей работе я ежедневно использую пальчиковые игры и упражнения. Помимо работы с детьми, активно ведется сотрудничество с родителями воспитанников и педагогами. Так, например, для родителей были подготовлены папки-передвижки «Пальчиковая гимнастика для малышей», «Рисуем без кисточки», «Пальчиковая гимнастика – для развития речи у детей»; картотека пальчиковых игр и упражнений, которые можно использовать в домашних условиях. С родителями воспитанников были проведены консультации на темы «Пальчиковые игры и упражнения для развития дошкольников», «Играйте вместе с детьми». С педагогами детского сада проведено педагогическое просвещение о развитии речи и мелкой моторики у младших дошкольников посредством пальчиковой гимнастики; подготовлена памятка по развитию речи и мелкой моторики младших дошкольников посредством пальчиковой гимнастики. Также мною созданы картотеки пальчиковой гимнастики и пальчиковых игр, игр на координацию движений, пальчиковый театр по мотивам русских народных сказок.

Пальчиковы игры и упражнения увлекательны, они помогают обогатить внутренний мир ребенка, оказывают положительное воздействие на такие психические процессы, как память, мышление, фантазию и воображение. Помимо этого, с помощью пальчиковых них можно эффективно развивать речь дошкольника, при необходимости переключить внимание ребенка и успокоить его.

Литература:

1. Использование современных здоровьесберегающих технологий в работе с детьми дошкольного возраста / Н. И. Бадичко, О. Н. Долгова, Л. С. Селиверстова [и др.]. // Молодой ученый. – 2019. – № 17 (255). – С. 206-208.
2. Крупенчук О. И. Пальчиковые игры / О. И. Крупенчук. – М.: Литера, 2018. – 32с.
3. Моисеева Р. Б. Пальчиковые игры-упражнения / Р. Б. Моисеева // Дошкольное

воспитание. – 2019. – № 10. – С. 42-53.
4. Чусовитина И. Ф. Характеристика пальчиковых игр в дошкольном образовании / И. Ф. Чусовитина // Молодой ученый. – 2020. – № 11 (301). – С. 198-201.

МЕТОД ПРОЕКТОВ КАК СПОСОБ АКТИВИЗАЦИИ ПОЗНАВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

Кравец Лариса Михайловна, преподаватель
ГБПОУ Республики Марий Эл «Марийский радиомеханический техникум», Республика Марий Эл

Современный этап развития нашего общества выдвигает особые требования к школьному образованию, цель которого – воспитание активной, творческой личности, способной к саморазвитию, умеющей самостоятельно добывать знания, самостоятельно выбирать средства и способы решения различных задач.

Химия – одна из сложных наук и по мере её изучения интерес к предмету у большинства учащихся падает, многиесчитают химию одним из абсолютно ненужных в повседневной жизни учебных предметов. Поэтому для меня важно привить любовь к своему предмету.

А поскольку в каждом ребёнке живет страсть к открытиям и исследованиям, то даже плохо успевающий обнаруживает интерес к предмету, когда ему удается что-нибудь «открыть». Поэтому при изучении химии для активизации познавательной деятельности я и использую проектно - исследовательскую деятельность, которая развивает творческое мышление и познавательный интерес, вырабатывает определенные навыки работы с информацией и средствами ИКТ, коммуникативные умения.

Нужно отметить, что проектно - исследовательская деятельность учащихся прописана теперь и в Федеральном государственном образовательном стандарте общего образования.

Проекты бывают исследовательские, ролевые, информационные, творческие.

Различают индивидуальную, парную, групповую проектную деятельность, которую учащиеся выполняют в течение определенного отрезка времени и называются они краткосрочные (1-2 урока), средней продолжительности (от 1 до 2 месяцев), долгосрочные (от 6 месяцев), но лучше, если он будет длиться не более 3 месяцев, так как может утратиться интерес к проекту.

У обучающихся, выполняющих проекты, формируются проектные умения как планирование, поисковые умения, коммуникативные умения, презентационные умения.

Чтобы изучение химии не казалось трудным и скучным, чаще предметное

содержание связываю с реальной жизнью, поэтому большинство предлагаемых мною проектов касается вопросов здоровья и применения знаний в быту.

Чаще всего на занятиях предлагаю создавать учебные мини-проекты, в которых наиболее полно и обобщенно рассматривается материал определенной темы, и, которые выполняются группой студентов, причём каждому в группе отводится определённая роль.

Хочу рассказать Вам о том, как я применяю метод проектов на занятии «Мыла. Синтетические моющие средства». По своей типологии урок является информационно-исследовательским, монопредметным, групповым, краткосрочным.

Цель:

1. Изучение химического истории создания, состава и видового разнообразия мыла, способов его получения, моющего действия, исследование влияния реакции среды мыльного раствора на кожу человека.
2. Изучение химического состава и свойств СМС, их влияние при стирке на внешний вид изделия, исследование состава волокна и реакции среды водных растворов СМС. Исследование зависимости моющего действия мыла от жесткости воды.
3. Оформление результатов в виде плаката.

Сначала разбиваю группу на небольшие подгруппы по жребию «Мыловарня», «Мойдодыр», «Золушка», «Чистюля», «Химчистка».

Перед каждой группой в начале занятия ставлю различные задачи информационно-исследовательского характера, по окончании работы они оформляют результаты в виде презентации на бумаге либо в электронном виде, тогда в виде домашнего задания. В ходе работы над проектом пользуются учебниками, справочниками по химии, Интернет ресурсами.

Каждая группа получает задание и выполняет его в течение определённого времени.

№1 Группа « Мыловарня»

1. Как появилось слово «мыло». Когда впервые заговорили о мыле.
2. История первого мыловарения в России, в странах Европы, США.
3. Технологический процесс получения мыла. Записать уравнения реакций получения мыла.
4. Можно ли получить мыло дома?
5. Щелок и его применение.
6. Виды мыла.
7. Провести социологический опрос и составить диаграмму:

   Какое мыловы используете?

а) твердое или жидкое;

б) разноцветное или белое.

Задание: Подготовить презентацию своего выступления, защитить проект.

№2. Группа «Мойдодыр»

1. Каков химический состав мыла? Напишите формулы жидкого и твердого мыла.
2. Почему мыло отстирывает грязь? В чем его моющее действие?
3. Как правильно выбрать мыло для умывания?
4. Проведите эксперимент и из предложенных образцов мыла выберите тот, который будет наиболее благоприятно действовать на кожу.

Опыт. Растворите немного мыльных стружек в пробирке до образования устойчивой пены и исследуйте реакцию среды в выданных образцах с помощью лакмусовой бумажки. Если pH=7 среда нейтральная , pH>7- щелочная, pH<7 среда кислая.

5. Подумайтенад словамииз стихотворения К.Чуковского «Мойдодыр»:

Тут и мыло подскочило
И вцепилось в волоса,
И юлило. И мылило,
И **кусало, как оса.**

6. Изучите химический состав, получение и применение хозяйственного мыла.
7. Проведите социологический опрос и составьте диаграмму:

а) были ли у вас неприятные ощущения стянутости кожи или зуда после умывания мылом.

б) Есть ли у студента любимое мыло

Задание: Подготовить презентацию своего выступления, защитить проект.

№3. Группа «Золушка».

1. Какие синтетические моющие средства вам известны и в каких случаях их применяют?
2. В чём преимущество СМС перед мылом?
3. Исследуйте реакцию водного раствора выданных СМС.

*Опыт.*Растворите немного стирального порошка в пробирке до образования устойчивой пены и исследуйте реакцию среды в выданных образцах с помощью лакмусовой бумажки. Если pH=7 среда нейтральная, pH>7- щелочная, pH<7 среда кислая.

4. Какое СМС вы выберете для стирки шерсти, ацетатного волокна, х/б ткани и капрона. Изучите информацию о стирке разных видов тканей, ответ оформите в виде таблицы.

Вид ткани	Вид СМС

5. ПАВ – источник загрязнения водного бассейна в России.
6. Проведите социологический опрос и составьте диаграмму:
   а) используете ли вы для стирки разных видов тканей специальные СМС?
   б) Читаете ли вы перед стиркой надписи на упаковке?

Задание: Подготовить презентацию своего выступления, защитить проект.

№4. Группа «Чистюля»

1. Изучите, как влияет жесткость воды на моющее действие мыла.
2. Почему выстиранное в жесткой воде бельё выглядит тусклым?
3. Какая вода называется жесткой и мягкой?
4. К какой воде относятся очищенная и дистиллированная вода?

Опыт. В одну пробирку налить очищенную воду, во вторую - дистиллированную, а в третью – жесткую. В каждую пробиркудобавить мыльную стружку. Пробирки закрыть пробками и хорошенько взболтать. Почему появились хлопья в пробирке с жесткой водой?Каков их химический состав? Где больше процесс пенообразования?

5. Составить уравнения проделанных реакций по книге Ю.Н. Кукушкин «Химия вокруг нас».
6. Почему раньше в воду добавляли древесную золу? Какими свойствами обладал полученный раствор, как он назывался и для каких целей использовался? Составьте химические уравнения происходящих процессов.
7. Проведите социологический опрос и составьте диаграмму.

Какую воду лучше использовать для стирки?

а) обычную водопроводную;
б) колодезную;
в) дождевую, снеговую;
г) речную, озерную.

Задание: Подготовить презентацию своего выступления, защитить проект.

№5. Группа «Химчистка»

1. Что такое отбеливающие средства?
2. Какие виды отбеливающих средств вам известны?
3. Какие вещества входят в состав кислородосодержащих отбеливателей?
4. Какие правила техники безопасности нужно соблюдать при работе с хлорсодержащими отбеливателями.
5. Организовать «Химчистку»

Опыт 1. Возьмите кусочек ткани и поставьте йодное пятно. Для его удаления

воспользуйтесь раствором тиосульфата натрия $Na_2S_2O_3$.

Опыт 2. Возьмите кусочек ткани и поставьте пятно от чая, удалить это пятно вы можете с помощью лимонной кислоты.

6. Провести социологический опрос и составить диаграмму:
   1) Используете ли вы хлорсодержащие отбеливатели?
   2) Знаете ли вы правила техники безопасности при работе с хлорсодержащими отбеливателями?
   3) Каким отбеливателям вы отдаете предпочтение?

Задание: Подготовить презентацию своего выступления, защитить проект.

По окончании работы над проектом на этапе рефлексии анализируем причины неудач и отмечаем положительные результаты.

Проектную деятельность использую не только на учебных занятиях, но и во внеклассной работе. В продолжение изучения этой темы студенты выполнили 2 проектные работы «Исследование свойств стиральных порошков и их влияние на организм человека», «Исследование свойств моющих средств для мытья посуды» и выступили на научно-практической конференции «Шаг в будущее»,а с одной из этих работ на Республиканском фестивале студенческого творчества «Фестос».

Плюсы проектной деятельности:

1. Интерес к познавательной деятельности
2. Даже «слабые» учащиеся находят оригинальные решения
3. Воспитание самостоятельности и ответственности
4. Выработка умений самостоятельно добывать информацию
5. Расширение кругозора
6. Умение составлять презентации
7. Коммуникативные умения
8. Улучшение психологического климата в коллективе
9. Занятия проходят не скучно

Минусы проектной деятельности:

1. Пассивное участие некоторых студентов, пользование результатами труда более сильных студентов, поэтому задания нужно подобрать так, чтобы хватило каждому!!!
2. Нагрузка на учителя
3. Существуют темы, при изучении которых метод проектов применять нельзя.

ПОЗВОНОЧНИК – ОСНОВА ЗДОРОВЬЯ

Кудрявцева Надежда Анатольевна, методист, преподаватель
Исутова Галина Николаевна, студентка
Лапкасова Мария Альбертовна, студентка
ГБПОУ РМЭ «Йошкар-Олинский медколледж»
Йошкар-Ола, Республика Марий Эл

Позвоночник - это вешалка всех болезней.
Поль Брэгг

Позвоночник является центром симметрии нашего тела, своеобразным стержнем, дающим нам опору в движении и уверенность в себе. И не будет преувеличением сказать, что вся наша жизнь самым тесным образом связана с функционированием позвоночного столба. А поэтому, безусловно, любое нарушение, возникающее в позвоночнике, резко ухудшает ее качество. И даже если порой мы не ощущаем резкий дискомфорт и не испытываем боль, то все равно подсознательно чувствуем некие негативные изменения: исчезает привычная легкость, снижаются выносливость и работоспособность, мы быстро устаем, однако продолжительный отдых не восстанавливает силы.

Так, по данным статистики, предоставленным ВОЗ, по всей России 86% детей нуждаются в коррекции позвоночника. Они в той или иной степени страдают нарушением опорно-двигательного аппарата. Все это является предпосылкой к развитию многих хронических болезней. В Республике Марий Эл среди детей до 14 лет включительно с данным заболеванием зарегистрировано около 10 тыс. случаев. Среди них впервые нарушения выявлены у каждого второго ребенка и он находится на диспансерном наблюдении.

Физическое воспитание дошкольников, имеющих нарушение осанки, является объектом постоянного внимания ученых и практиков. Данной проблеме были посвящены исследования Байкина Н.Г. (1991), Сермеева Б.В. (1991) и других ученых. Состояние физического воспитания в начальных классах общеобразовательных школ сегодня не обеспечивает необходимого фундамента физического развития обучающихся на этапе первого звена обучения в школе. В связи с этим актуальной задачей является разработка и обоснование методик применения различных средств физического воспитания у детей, имеющих патологические состояния осанки в младших классах, а также предотвращение нарушений правильной осанки, способствующих развитию как физических, так и умственных способностей.

Позвоночник — стержень организма, это основная часть осевого скелета человека. Основные анатомические составляющие позвоночника – это позвонки. Величина и формы позвонков различны, все они имеют тело и дугу, между

которыми находится позвоночное отверстие. Позвонки следуют по очереди друг за другом: в районе крестца и поясницы более крупные, а чем выше – тем они меньше.

Работу позвоночного столба обеспечивает еще и расположенные между позвонками межпозвоночные хрящи, которые называют дисками. Позвоночный столб укреплен многочисленными связками и мышцами. Они обеспечивают его движение и придают ему прочность. Здоровье позвоночника во многом зависит от выносливости мышечно-связочного аппарата.

Осанка – привычная поза непринужденно стоящего человека, которую он принимает без излишнего мышечного напряжения. В более широком понимании осанка – это и положение тела в различных статических позах, и особенности работы мышц при ходьбе и при выполнении различных движений. Осанка зависит в первую очередь от формы позвоночника.

В дошкольном и младшем школьном возрасте осанка у детей еще не устойчива, с возрастом она продолжает формироваться и приобретает индивидуальные особенности. Эти особенности определяются множеством факторов: ростом, весом, пропорциями туловища и конечностей, особенностями обмена веществ. На осанку негативно влияют и неполноценное питание, и общее неудовлетворительное состояние здоровья, и загрязнение окружающей среды, и хронические и острые заболевания, и даже индивидуальные особенности характера и смена настроения. Но больше вредят позвоночнику ребенка плохое физическое развитие и невнимательное отношение родителей к формированию правильной осанки.

Нарушения осанки сами по себе не являются болезнью, но они создают условия для заболеваний не только для позвоночника, но и внутренних органов. Плохая осанка – это или проявление болезни, или состояние предболезни.

Различают 3 степени нарушения осанки:

- ✓ 1 степень – характеризуется небольшими изменениями осанки, которые устраняются целенаправленной концентрацией внимания ребенка.
- ✓ 2 степень – характеризуется увеличением количества симптомов нарушения осанки, которые устраняются при разгрузке позвоночника в горизонтальном положении или при подвешивании (за подмышечные впадины).
- ✓ 3 степень – характеризуется нарушениями осанки, которые не устраняются при разгрузке позвоночника.

Для детей дошкольного возраста наиболее характерны 1- 2 степени нарушения осанки, для школьников – 2-3 степень.

Типичные «детские» болезни позвоночника - юношеский кифоз и сколиоз.

Сколиоз может быть как самостоятельным заболеванием, так и симптомом

другой болезни. Например, в случае полиомиелита или ДЦП деформация позвоночника связана с рядом нарушений в нервно-мышечном аппарате; такие сколиозы называются паралитическими. Однако возможно появление сколиоза на фоне легких, практически незаметных неврологических нарушений, которые более ярко проявлялись в младенчестве, а затем компенсировались.

Сколиоз может быть врожденным, в этом случае первична грубая аномалия строения позвоночника, а нервно-мышечные нарушения развиваются позже. Известны сколиозы, развившиеся вследствие травм или после операций на грудной клетке.

Однако основную часть составляют сколиозы идиопатические, то есть неизвестной природы. Нередко о них говорят как о сколиозах «статических», «школьных», «профессиональных», подчеркивая, таким образом, роль привычных поз в формировании деформации.

Помимо формы деформации позвоночный столб может быть искривлен в правую или в левую сторону. В связи с этим выделяют правосторонний и левосторонний сколиоз. При S-образном сколиозе дуги деформации направлены в разные стороны. При Z-образном сколиозе верхняя и нижняя дуги направлены в одну сторону, а расположенная между ними – в противоположную.

Кифоз – это искривление позвоночника в передне-задней (саггитальной) плоскости. Может быть как физиологическим (нормальным), так и патологическим. Патологический кифоз обычно развивается в грудном отделе. Физиологический кифоз определяется у всех людей в грудном отделе позвоночника. О патологии говорят в тех случаях, когда угол изгиба составляет 45 и более градусов. Кифоз может наблюдаться как отдельно, так и в сочетании со сколиозом (искривлением позвоночника в боковой плоскости). Самой частой причиной развития патологического кифоза являются переломы позвонков.

То или иное нарушение осанки можно определить при внимательном осмотре ребенка. Осмотр должен производиться при хорошем освещении, при различном положении ребенка, при достаточной степени обнажения тела ребенка. Осмотр нужно производить медленно и в определенной последовательности: передней и задней поверхности тела, сбоку, при наклоненном вперед корпусе, лежа.

Понятие об осанке складывается из учета положения головы, состояния плечевого пояса, выраженности изгибов позвоночника, наклона таза и оси нижних конечностей. Большое значение имеет вертикальная ось всего тела, расположение центра тяжести.

В профилактике нарушений осанки решающее значение имеют мероприятия, проводимые медработниками и направленные на устранение всех факторов,

неблагоприятно влияющих на рост и развитие скелета, и в создании условий, формирующих правильные привычки. К таким мероприятиям относятся:

- ежегодное проведение углубленных и плановых профилактических осмотров;
- рекомендации педагогическому персоналу по коррекции отклонений в состоянии здоровья;
- распределение детей на медицинские группы для занятий физической культурой, анализ эффективности физического воспитания с оценкой физической подготовленности детей;
- осуществление контроля за организацией физического воспитания, закаливающих мероприятий;
- беседа с родителями о выборе ранца в соответствии с санитарными нормами, индивидуальное занятие при школе.

Даже при наличии предрасположенности к заболеваниям позвоночника их можно избежать, если выработать навык правильной осанки и выполнять упражнения, направленные на гармоничное развитие опорно-двигательного аппарата.

Можно сказать, что без специальных мер профилактики плохая осанка гарантирована практически каждому школьнику. Чтобы избежать этого, необходимо соблюдать элементарные правила:

- научить ребенка сидеть прямо, с равномерной опорой на обе ноги и ягодицы. Грудь должна быть почти вплотную приближена к столу, локти располагаться симметрично и опираться на стол, наклонять голову надо как можно меньше;
- следить, чтобы у ребенка не возникла привычка сидеть боком к столу, или свешивать нерабочую руку со стола и т.п.;
- время от времени ребенок должен немного менять позу. Через каждые 30 минут занятий следует вставать и подвигаться 5 минут.

При занятиях в классе, такие 5-ти минутные упражнения обеспечивают положительный эмоциональный фон, дают возможность сделать дальнейшее занятие веселым и интересным и помогают закрепить представления о том, что заниматься физкультурой не только полезно, но и приятно.

Как не допустить возникновения болезней позвоночника? Прежде всего, нужно вести правильный и активный образ жизни, проводить профилактику поражений позвоночника. Это достаточно просто и не потребует каких-либо сверх-усилий, а лишь большей любви к себе и нескольких десятков минут в день для проведения специальных упражнений.

То, что поможет сохранить Ваш позвоночник здоровым на долгие годы:

- Активный образ жизни: умеренные регулярные занятия спортом, плаванье, пешие

прогулки, туристические походы, велосипед и так далее.

- Гимнастические упражнения (лечебная физкультура). Есть специальный комплекс упражнений, помогающих привести в порядок позвоночник и укрепляющих его.
- Правильное питание. С полезными продуктами в наш организм поступают все такие необходимые нам питательные вещества и витамины, благодаря которым наш позвоночник полноценно работает и способен к быстрому восстановлению.
- Контроль и коррекция веса. Избыточный вес дает лишнюю нагрузку на позвоночный столб, что в несколько раз увеличивает вероятность его повреждения.
- Правильная осанка. Во время сидения, ходьбы, сна (правильный подбор ортопедического матраца и подушки).
- Своевременная диагностика и лечение болезней не только позвоночного столба, но и других органов и систем, особенно это касается инфекционных заболеваний, которые обладают высокими повреждающими свойствами.
- Борьба с вредными привычками. Табакокурение и злоупотребление спиртными напитками негативно влияют на структуры нашего организма.
- Рациональные нагрузки и полноценный сон. Стоит, возможно, изменит характер своей работы, занявшись более, или, наоборот, менее активной профессиональной деятельностью в плане физической нагрузки. Очень важно полноценно отдыхать, весь "не выспавшийся" организм будет давать сбои и его восстановительные и функциональные возможности будут снижаться.

РИТМОПЛАСТИКА - СОВРЕМЕННАЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ТЕХНОЛОГИЯ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ

Кузьменко Оксана Георгиевна, старший воспитатель
Бояринцева Татьяна Николаевна, воспитатель
МБДОУ «Детский сад № 37 «Красная шапочка»
Йошкар-Ола, Республика Марий Эл

В современном мире все чаще люди стали обращаться к теме здоровья и правильного образа жизни. Статистика на показатели уровня здоровья детей сейчас совсем неположительная. Ученые выявили, что в мире все больший процент детей страдает гиподинамией. Малоподвижный образ жизни из-за внедрения гаджетов в нашу жизнь приводит к развитию многих отклонений: искривленная осанка, сниженное зрение, расшатанная нервная система, плохая концентрация.

Сейчас в дошкольных учреждениях стараются поддержать, наладить и

сохранить здоровье детей. В МБДОУ «Детский сад №37 «Красная шапочка» активно используется одна из современных технологий сохранения здоровья - ритмопластика. Данное понятие трактуется, как средство физической культуры, способствующее развитию двигательной активности у детей дошкольного возраста. Выполняются упражнения исключительно с музыкальным сопровождением для того, чтобы развить у ребенка чувство ритма, внимательность, концентрацию, а также задействовать различные группы мышц. Данный вид физической активности включает в себя элементы гимнастики и хореографии.

Ритмопластика в детском саду подходит для каждого ребенка. Она не имеет определенных условий для выполнения, если только у малыша нет серьезных проблем или отклонений, связанных с опорно-двигательным аппаратом. Занятия имеют ряд преимуществ:

1) развивает пластичность тела
2) учит чувствовать музыку и попадать в такт мелодии
3) легкость и простота упражнений
4) нет затруднений у детей при выполнении движений

Особых возрастных ограничений данный вид физической нагрузки не содержит, но врачи рекомендуют заниматься ритмопластикой в возрасте от двух до семи лет. Дети более младшего возраста просто не смогут запомнить и понять, какие конкретно движения необходимо выполнить. Дети же более старшего возраста не будут питать интереса к данной гимнастике, так как уже осознанно умеют владеть собственным телом.

Введение данной здоровьесберегающей технологии в программу детского сада помогло не только лучше развить способности детей, но и привело к приобретению новых навыков. Ритмопластика в своем действии выполняет ряд задач:

А) раскрепощение ребенка в коллективе, преодоление психологических барьеров в группе;

Б) развитие умения владеть своим телом, улучшение координации и контроля собственных движений, повышение общей физической подготовки;

В) также способствует формированию правильной осанки и закреплению спинных мышц в нужном положении при движениях;

Г) рост выносливости организма и силы воли ребенка.

Однако нельзя забывать, что любой вид физической подготовки имеет комплекс правил проведения. Ритмическая пластика не является исключением. Одним из главных правил ритмопластики является формирование определенной атмосферы для занятий. Многие думают, что ритмопластика – это сложное занятие

по проведению и структуре, однако, в нашем детском саду воспитатели подбирают простые, но эффективные упражнения, например, такие, как:

А) повтор физических элементов за воспитателем;

Б) изображение всевозможных животных: их поведение, форму;

В) выполнение упражнений с использованием инвентаря: мяча, ленты, обруча и так далее;

Г) обязательная разминка стоп, кистей, растяжка всего тела («березка», «лодочка», «мостик» и тому подобное);

Это могут быть игры – имитации, когда с помощью маски нужно постараться не вербально изобразить что-либо или кого-либо.

Это и подвижные игры, такие как «Ловкие мышата». В этой игре дети изображают повадки мышат и кошки. В игре «Веселый зоопарк» ребятам разрешается изображать животных жестами и с помощью звуков.

Также возможны вариации ритмопластики, например, выполнение упражнений не только под музыку, но и под ритм стихотворения, которое зачитывает воспитатель. Ритмопластика в детском саду проводится в игровой форме, чтобы детям было легче понимать и усваивать определенные знания.

Одним из интереснейших методов является метод театрализации. Как правило, он идет от простого к сложному. В основу занятий входят известные и любимые детям русские народные сказки, а также сказки известных писателей, таких как Б. Заходер, С. Маршак, К. Чуковский. Например: Взрослый читает английскую народную песенку в переводе С.Маршака «Два котенка», а ребенок, послушав песенку, по очереди показывает движения хозяйки, озябших котят, сладкий сон согревшихся котят. Дети любят еще одну из игр «Карандаш и ластик». Ребята делятся на 2 команды: одна команда «Карандаши», другая « Ластики». «Карандаши» изображают предметы со слов автора, «Ластики» (применяя кувырки или обороты) «стирают» эти изображения.

Так постепенно от имитации приходим к драматизации. И так в детском саду появился Театр Теней. Нами была изготовлена ширма с белой непрозрачной тканью. С помощью подсветки зрители видят на ткани образы, тени. Мы ставим музыкальные сказки без озвучивания ролей детьми.

Занятия ритмопластики необходимо активно практиковать в детских садах для общего развития дошкольников. Они помогают улучшить здоровье, выносливость и двигательные способности ребенка. Также после проведения подобных занятий воспитатели замечали, что у детей поднимается настроение, и налаживается общий эмоциональный фон.

Литература:

1. Барышникова Т. «Азбука хореографии». – 1999.
2. Голицына Н.С. «Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении» - М.: /изд. Скрипторий 2003, 2005
3. Ефименко Н.Е. «Театр физического развития и оздоровления», - М. изд. Линка-Пресс, 1999.

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ЭКОЛОГИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Кузьминых Ирина Леонидовна, воспитатель
МБДОУ «Детский сад № 41 «Василинка»
Йошкар-Ола, Республика Марий Эл

Жизнь в 21 веке ставит перед нами много новых проблем, среди которых самой актуальной на сегодняшний день является сохранение здоровья. Оно является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека.

Почти каждый ребенок, посещающий ДОУ, имеет те или иные проблемы со здоровьем. Количество здоровых детей в целом с каждым годом уменьшается. Это связано с множеством негативных явлений современной жизни: непростыми социально-экономическими условиями, экологическим неблагополучием, низким уровнем развития института семьи и брака. Также очевидно, что сам малыш еще не имеет осознанного отношения к уровню здоровья, не думает о важности его показателей. Влияние неблагоприятных факторов окружающей среды на организм ребёнка велико. В связи с этим повышается значимость и актуальность внедрения использования здоровьесберегающих технологий в экологическое воспитание дошкольников в нашей работе.

Очень часто занимаясь проблемами оздоровительной работы с детьми, говорится об эффективности физкультуры и спорта. Данные направления работы, несомненно, играют большую роль, но нам бы хотелось сегодня поделиться иными направлениями деятельности по сохранению здоровья подрастающего поколения. Для достижения целей здоровьесбережения, мы ежедневно используем такие формы работы, как: пальчиковые игры: «Осень», «Птички», «Апельсин», «Грибы», «Пчёлки», «Осенние листья», «Паучок» и др. Данные игры организуем как в непосредственно образовательной, так и в совместной деятельности. И в группе и на прогулке. Игры с пальчиками создают благоприятный эмоциональный фон, развивают умение подражать взрослому, учат вслушиваться и понимать смысл речи,

повышают речевую активность ребенка. И, конечно же, развивают мелкую моторику кистей рук.

Для профилактики нарушений зрения используем зрительные гимнастики экологического содержания: «Стрекоза», «Заяц», «Дождик», «Ветер», «Лиса», «Солнышко» и др. Для более четкого восприятия подобных упражнений детьми, применяем стихотворные формы словесных подсказок, которые содержат основную цель упражнения – сосредоточение взгляда на предмете, перевод с одного предмета на другой, фиксацию взглядом действия рук, последовательное прослеживание, зрительную ориентировку в окружающем пространстве. Имитационные действия глазами, головой в сопровождении стихов положительно сказываются на эмоциональном благополучии детей, укреплении зрения, активности ребенка в целом.

Одним из средств, благотворного воздействия на здоровье и психику человека является музыкальное искусство. Лечение музыкой или «музыкотерапия» – один из методов, который укрепляет здоровье детей, доставляет им удовольствие, способствует развитию творчества, фантазии. Мелодия действует особенно эффективно для гиперактивных детей, повышает интерес к окружающему миру, способствует развитию культуры поведения ребёнка. Звуки флейты расслабляют, звуки природы: «шелест листьев», «шум дождя», «морской прибой» и т.п. заставляют вслушиваться, и расслабляться в звучании.

Огромное значение для здоровья детей, играет «погружение» в мир природы: экскурсии, прогулки, походы, занятия на свежем воздухе. Дети получают бесценный опыт, учась исследовать, наблюдая, трудясь. При проведении прогулки дети получают солнечные и воздушные ванны, загорают, что благотворно действует на детский организм, повышает тонус нервной системы и увеличивает сопротивляемость к простудным заболеваниям. Естественные ароматы природного окружения благотворно влияют на ребёнка, учат правильно дышать. Дети на практике познают пользу чистого воздуха, лечебных трав, цветов и деревьев.

Работа с детьми дошкольного возраста, в первую очередь строится на игре, поскольку это ведущий вид деятельности. На протяжении всего дня, организую различные игры экологического содержания (подвижные, дидактические, развивающие, сюжетно-ролевые и т.п.). Тематика игр определяется в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. Играя, малыш ненавязчиво познает многоликий мир природы, учится общаться с животными и растениями, взаимодействовать с предметами неживой природы, усваивает сложную систему отношений с окружающей средой. Такая форма работы как игротерапия, позволяет естественным для ребёнка образом корректировать не только физическое состояние

здоровья, но и психологическое. Решая игровую задачу, дошкольник становится субъектом природного окружения, проникает в причинно-следственные связи законов природы, у него формируется валеологическое мышление.

Усилить здоровьсберегающий эффект вышеназванных форм работы с дошкольниками, позволяет чтение художественной литературы. Я провожу тщательный отбор произведений литературы. При этом читаю, используя интонационную выразительность речи, обыгрываю голосом наиболее важные моменты. Мною подобрана картотека сказок экологического содержания для чтения: «Сказка об одуванчике», «Сказка о добром лопухе», «Сказка о том как, осень берёзку одарила», «Кролик и зайчата» и др., детям очень нравится слушать данные произведения, а потом обыгрывать их в сюжетно-ролевых играх.

Главными воспитателями ребенка являются родители. От того, как правильно организован режим дня ребенка, какое внимание уделяют родители здоровью ребенка, зависит его настроение, состояние физического комфорта. Здоровый образ жизни ребенка, к которому его приучают в образовательном учреждении, может или находить каждодневную поддержку дома, и тогда закрепляться, или не находить, и тогда полученная информация будет лишней и тягостной для ребенка. Большое место уделяем совместной деятельности детей и родителей: открытые занятия с детьми для родителей, педагогические беседы с родителями – общие и групповые родительские собрания, консультации; участие родителей в спортивных и музыкальных праздниках экологической направленности, совместное озеленение территории детского сада, тематические выставки поделок из природного материала, рисунков о природе, сделанных совместно родителями с детьми, выпуск семейных экологических газет. Такой подход способствует сотрудничеству, эмоциональному, психологическому сближению родителей и детей.

Применение в работе здоровьесберегающих технологий повышает результативность образовательного процесса, формирует у детей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья.

Литература:

1. Грядкина Т.С. Здоровьесберегающие и здоровьеформирующее физическое воспитание в дошкольном образовательном учреждении / Т.С. Грядкина // Дошкольная педагогика. – 2008. – № 2. – С. 6-11;
2. Николаева С.Н. Воспитание экологической культуры в дошкольном детстве / С.Н. Николаева. – М.: Просвещение, 1995. – 144 с.;
3. Познавательно-исследовательские занятия с детьми 5-7 лет на экологической тропе / авт.-сост. С.В. Машкова. – Волгоград: Учитель, 2012. – 185 с.;

4. Юматова Д.Б. Здоровье на кончиках пальцев / Д.Б. Юматова // Дошкольная педагогика. – 2013. – № 2. – С. 42-46.

ЭКОЛОГИЧЕСКИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ КАК ФАКТОР ФОРМИРОВАНИЯ, СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ КОЛЛЛЕДЖА

Ларионова Ирина Александровна, преподаватель биологии и экологии
ГБПОУ РМЭ «Торгово-технологический колледж»
Йошкар-Ола, Республика Марий Эл

Здоровьесберегающиеобразовательные технологии – это учебно-воспитательные технологии, которые включают программы по обучению грамотной заботе о своем здоровье и формированию культуры здоровья обучающихся, мотивации их к ведению здорового образа жизни, предупреждению вредных привычек. Здоровьесберегающие образовательные технологии также предусматривают проведение организационно-воспитательной работы с обучающимися после уроков, просвещение их родителей. Специалисты предлагают несколько подходов к классификации здоровьесберегающих технологий. Наиболее проработанной и используемой в образовательных учреждениях является классификация Н. К. Смирнова (2006). Среди здоровьесберегающих технологий, применяемых в системе образования Н.К. Смирнов выделяет несколько групп, в которых используется разный подход к охране здоровья, а соответственно, и разные методы и формы работы: 1. Медико-гигиенические технологии (контроль и помощь в обеспечении надлежащих гигиенических условий в соответствии с регламентациями СанПиНов). 2.Физкультурно-оздоровительные технологии. 3.Экологические здоровьесберегающие технологии (создание природосообразных, экологически оптимальных условий жизни и деятельности людей, гармоничных взаимоотношений с природой). 4.Технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности. 5. Здоровьесберегающие образовательные технологии (организационно-педагогические технологии, психолого-педагогические, учебно-воспитательные технологии). 6. Лечебно-оздоровительные технологии (восстановление физического здоровья обучающихся).

В Торгово-технологическом колледже я работаю преподавателем биологии и экологии. Для меня, как преподавателя-предметника одними из ключевых вопросов педагогической деятельности являются следующие: «Почему и для чего?», то есть важно однозначно и строго определить цели обучения. «Что?» – отбор и структура содержания. «Как?» – оптимально организовать учебный процесс. «С помощью

чего?» – методы, приёмы и средства обучения.«Кто?» – преподаватель-предметник. «Так ли это?»– объективные методы оценки результатов обучения. Здоровьесберегающая педагогика не может выражаться какой-то конкретной образовательной технологией, а качественной характеристикой любой образовательной технологии, её «сертификатом безопасности для здоровья» конечно же является здоровьесберегающая технология, которая дополняет традиционные технологии обучения и воспитания и объединяет в себе все направления деятельности учреждения профессионального образования по формированию, сохранению и укреплению здоровья обучающихся.Экологическое направление – приоритетное направление в деятельности нашего образовательного профессионального учреждения. Одна из целей, к которой мы стремимся – это создание таких условий для студентов, которые помогут им стать здоровыми, успешными и уверенными в себе, жить в гармонии с собой и с окружающим миром. Имея определенные педагогические наработки в области применения экологических здоровьесберегающих технологий и здоровьесберегающих образовательных технологий я продолжаю работу по обучению студентов Торгово-технологического колледжа грамотной заботе о своём здоровье и формированию культуры здоровья. Так как экологические здоровьесберегающие технологии предполагают создание природосообразных, экологически оптимальных условий жизни и деятельности, гармоничных взаимоотношений студентов с природой, то преподавателю-предметнику очень важно правильно организовать работу в этом направлении. Форм организации видов деятельности экологической направленности в нашем колледже множество, это и участие студентов во Всероссийской экологической акции «Живи, лес!», это и организация весенних и осенних субботников «Земля марийская – наш чистый дом!», а также организация конкурсов «Вторая жизнь использованных отходов», викторин к знаменательным датам экологического календаря, выставок «Дары и краски осени», «Отходы – в доходы», участие студентов колледжа в веб-конференциях «Мы живем на Волге», республиканских конкурсах «Здоровым быть здорово!», «Закон на защите экологии» и др. Это и эколого-просветительская работа (радиоинтервью на ВГТРК «Марий Эл» о привлечении внимания общественности к проблемам состояния природных комплексов, раздельному сбору отходов), организация сетевого взаимодействия с системой дополнительного экологического образования – Государственным природным заповедником «Большая Кокшага», зоологическим музеем Марийского Государственного Университета, уголком живой природы «Медведевский мини-зоопарк», Ботаническим садом – ПГТУ, Республиканской детско-юношеской библиотекой им. В.Х.Колумба, Министерством природных ресурсов, экологии и

охраны окружающей среды Республики Марий Эл.

В рамках изучения по учебной дисциплине Биология темы «Репродуктивное здоровье человека» со студентами проводятся уроки-дискуссии в Репродуктивном центре молодежи с медицинским психологом Перинатального центра г. Йошкар-Олы Е.С.Князевой. Такие занятия не только способствуют активизации познавательной деятельности студентов посредством учебных видеофильмов, беседы со специалистом центра, но прежде всего формируют интерес к изучаемой дисциплине и к основной составляющей здоровья человека – к репродуктивному здоровью. Мотивируют студентов к ведению здорового образа жизни, способствуют предупреждению вредных привычек и игры-путешествия, приуроченные к Всемирному дню борьбы со СПИДом. А внеклассные мероприятия, проводимые мной в рамках предметной недели общеобразовательных дисциплин в форме различных игр, конкурсов также формируют культуру здоровья студентов. Формирование у студентов культуры здоровья, и в частности культуры потребления воды, воспитания бережного отношения к водным ресурсам мной реализуется благодаря участию студентов в таких Всероссийских акциях, как «Урок чистой воды». Для меня – преподавателя-предметника очень весомым компонентом в структуре урока является применение здоровьесберегающей образовательной технологии, которая дополняет традиционные технологии обучения и воспитания подрастающего поколения и объединяет в себе различные направления деятельности по формированию, сохранению и укреплению здоровья студентов колледжа.

Библиография:

1. Дзятковская Е. Н. Ключевые противоречия экологического сознания как критерий отбора содержания экологического образования. //Экологическое образование - № 2, 2010 – с. 24 – 30
2. Дзятковская Е. Н. План–конспект развивающего занятия экологической направленности. //Экологическое образование - № 4, 2010 – с. 9– 13.
3. Дзятковская Е. Н., Захлебный А. Н. Государственный образовательный стандарт: новая функция экологического образования. //Экологическое образование. - № 4, 2009 – с. 6 - 10
4. О Концепции общего экологического образования для устойчивого развития (2010). //Экологическое образование. - № 4, 2010 – с. 3 – 8.

«ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ СКАЗКИ» КАК НЕТРАДИЦИОННЫЙ МЕТОД ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Леонтьева Ираида Григорьевна, воспитатель
МБДОУ «Детский сад № 41 «Василинка»
Йошкар-Ола, Республика Марий Эл

Сохранение здоровья является одной из актуальных проблем в нашей жизни. На фоне экологической и социальной напряженности в стране, на фоне небывалого роста болезней «цивилизации», чтобы быть здоровым, нужно овладеть искусством его сохранения и укрепления. Этому искусству необходимо уделять как можно больше внимания в образовательном учреждении. Детский возраст - самое благоприятное время для выработки здоровых привычек.

В настоящее время отмечается низкий уровень знаний о ценности своего здоровья родителей и о здоровье их детей. Поэтому задача родителей и педагогов-воспитать у дошкольника уважение к собственному здоровью и обязанности его беречь. В дошкольный период идет интенсивное развитие органов, становление функциональных систем организма. Очень важно в это время заложить детям определенную базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, сформировать потребность регулярных и систематических занятий физической культурой и спортом.

Одна из приоритетных задач нашего детского сада - это сохранение и укрепление физического здоровья ребенка. Для этого активно используем различные здоровьесберегающие технологии: пальчиковую гимнастику, гимнастику для глаз, дыхательную, артикуляционную, динамические паузы, релаксацию, сказкотерапию, музыкотерапию.

Мною была запланирована работа по внедрению в воспитательно-образовательный процесс нетрадиционный метод физического развития «Физические сказки» (авт. Н.Н. Ефименко). Задачами ставила повышение интереса детей к физическим упражнениям, формирование необходимых двигательных умений и навыков ребенка через включение в игру, активизацию родителей и обогащение их опыта в физическом развитии детей, созданию у детей психологического комфорта при выполнении физических упражнений через использование сказочных персонажей, красочных атрибутов, нетрадиционного оборудования и др.

Для реализации поставленных задач был разработан проект по работе с детьми и их родителями «Здоровый образ жизни», план работы на основе авторской методики Н.Н. Ефименко «Физкультурные сказки».

Дошкольный возраст – это время активного формирования организма ребенка. Постоянное использование только классической структуры зачастую «ведет к снижению интереса детей к занятиям и, как следствие, к снижению их результативности. Поэтому необходимо использовать нетрадиционные подходы к построению и содержанию занятий, позволяющие постоянно поддерживать интерес к ним детей, индивидуализировать подход к каждому ребенку, разумно распределять нагрузку, учитывая уровень двигательной активности. Оздоровительный эффект, достигаемый при проведении нетрадиционных форм, тесно связан с положительными эмоциями детей, благотворно влияющими на психику ребенка.

Поиск новых направлений в оздоровлении детей привел к авторской программе совершенно нового методического уровня научно обоснованной системы физического оздоровления, коррекции, профилактики и творческого самовыражения детей - «Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста» Николая Николаевича Ефименко.

Ребенок развивается очень быстро. А так как ведущей деятельностью ребенка дошкольного возраста является игра, то благодаря педагогической заповеди «играя - оздоравливать, играя - воспитывать, играя - развивать, играя - обучать» ребенок может получать радость от удовлетворения естественной потребности двигаться, от познания окружающего мира.

«Театр физического воспитания дошкольников» - это новый подход к физическому воспитанию, предполагающий использование новой методики физического развития детей. Театр - это игровая по форме, новая система физического оздоровления, коррекции, профилактики и творческого самовыражения детей.

Каждое занятие, согласно программе представляет собой ситуационную мини-игру, в которой дети вступают в этап ролевой или «подражательной», имитационной игры, выступая то в ролях животных, то в роли птиц, насекомых или сказочных героев. Во время занятий регулярно используются картинки-схемы, музыка. Общепринятая система движений на таких занятиях видоизменена. Выделяются следующие двигательные режимы: лежачий, ползающий, сидячий, стоячий, ходячий, лазательный, беговой, прыжковый.

В программе изменена традиционная структура основных движений. Упражнения в положении сидя предлагается считать полноценным основным движением, таким же, как ходьба, бег. Упражнения в лазании выделены в отдельный раздел и не объединены с упражнениями в ползании. Из перечня основных движений изъято упражнение в равновесии. Упражнения в метании

заменены на более естественные и нужные предметно - манипулятивные действия (поглаживание и ощупывание различных предметов, захватывание, поднимание, рассыпание, перекладывание предметов и т.д.).

В программу входит несколько разделов: работа с музыкой, цветом и «пластичный балет». Мною была взята часть методики, а именно «Физкультурные сказки», так как программа очень обширна и требует внедрения во все сферы физического развития дошкольников.

В основу занятий с детьми положена «физкультурная» сказка, позволяющая не только тренировать тело, но и развивать интеллект, а также формировать у малышей необходимые духовные качества. Эти увлекательные сказки можно читать детям и на занятиях, и перед сном - в них много мудрого и светлого. Занятия проводятся в русле большой тематической игры («Дом (квартира)», «Времена года», «Карнавал цветов», «Лесные узоры», «Солнышко», «Во саду ли, в огороде», «Водяной круговорот») в виде ситуационных мини-игр («Приключения домашних тапочек», «Девушка Весна», «На цветочной поляне («Нарцисс»)», «Страна Листвандия», «Красавица Лето», «Сказка о любопытном солнечном зайчике», «Фея виноградной лозы», «Тетушка Осень», «Путешествие дождевой капельки», «Бабушка Зима»).А рисунки, иллюстрирующие упражнения к занятиям, можно раскрашивать в различные цвета.

Работу начала с гимнастики пробуждения после ночного или дневного сна, которая коренным образом отличается от традиционной зарядки. Ее новизна заключается в более естественной смене исходных положений тела: от лежачих (горизонтальных) до стоячих (вертикальных).

«Физкультурные» сказки и занятия можно проводить как в спальне («Сказка о любопытном солнечном зайчике», «Путешествие дождевой капельки», «Бабушка Зима»), так и в зале и даже на улице.

Так как объем каждой сказки очень большой и продолжительный по времени, то в один день используется 1-2 новых элемента из сказки и 3-4 ранее изученных. Таким образом, каждая сказка растягивается на 1 месяц изучения.

Так же каждая сказка сопровождется музыкой, в зависимости от цели. Если необходимо успокоиться перед работой - то релаксационная, если проснуться и включиться в работу - бодрая.

Использование «Физкультурных сказок» способствует формированию здорового образа жизни, интеллекта, духовных качеств.

Литература:

1. Ефименко Н.Н. Физкультурные сказки, или как подарить детям радость

движения, познания, постижения / Н.Н. Ефименко. – М.: Ранок, 2004. – 64с.;
2. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии /Ковалько В.И – М.: ВАКО, 2007. – 106 с.;
3. Юматова Д.Б. Здоровье на кончиках пальцев / Д.Б.Юматова // Дошкольная педагогика. – 2013. - № 2. – С. 42-46.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕФОРМИРУЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ НА МУЗЫКАЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ - ЗАЛОГ УСПЕШНОГО РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА

Мамаева Марина Альбертовна, музыкальный руководитель
МБДОУ «Детский сад № 80 «Ужара» г. Йошкар-Олы»

Воспитание здорового подрастающего поколения – это основная задача всего коллектива работников детского сада. Здоровье – базовая ценность и первоочередное условие для полноценного психического, физического и социального развития ребенка. Не создав фундамент здоровья в дошкольном детстве, сформировать здоровье в будущем труднее.

Во всех программах дошкольных образовательных учреждений заостряется внимание на мероприятиях, направленных на охрану здоровья детей, повышением его функциональных возможностей, уровнем психического и физического развития. Однако, если смотреть тенденции в обществе, то можно говорить об обратном – число детей с различными проблемами здоровья только растет.

Дошкольный период – это то время, когда идет активный рост и развитие детского организма. Ребенок в этом возрасте наиболее чувствителен ко всем природным и социальным влияниям, и в том числе, к оздоровительным мероприятиям. Опыт показывает, что только совместная работа педагогов и медицинских работников по оздоровлению детей может дать необходимый эффект.

Музыка – одно из средств физического развития детей. Музыкальное развитие очень важно для любого ребенка. Это не значит, что из малыша с пеленок нужно растить успешного музыканта, но научить его слушать, наслаждаться ею - в наших силах. Музыка, воспринимаемая слухом, воздействует не только на эмоциональное, но и на общее физическое состояние человека, вызывает реакции, связанные с изменением кровообращения и дыхания. Это заключение и послужило мне толчком для внедрения в традиционные музыкальные занятия элементов здоровьеформирующих технологий. Цель моей работы - укрепление психического, физического, эмоционального здоровья и развитие творческих способностей дошкольников. В своей работе я использую программы и методики по воспитанию и

оздоровлению детей (А. Буренина «Топ-хлоп, малыши», О.Арсеневская «Система оздоровительной работы в детском саду», О.Радынова«Музыкальное воспитание дошкольников», Программа Т. Тютюнниковой «Элементарное музицирование с дошкольниками», Е.Железнова «Ритмика для малышей», «Пальчиковые игры», «Развивающие музыкальные игры», Г.К.Зайцев “Расти здоровым” и другие).

Привычные виды музыкальной деятельности я разнообразила с пользой для здоровья моих воспитанников.

Музыкальные занятия - основная форма музыкальной деятельности в дошкольном образовательном учреждении, на которых и осуществляю воспитание и формирование музыкальных и творческих способностей и здоровьесбережение дошколят в возрасте от 2 до 7 лет. В своей работе я использую все виды музыкальных занятий, обеспечивающих оптимальное развитие каждого ребенка: фронтальные занятия, небольшими подгруппами и индивидуальные занятия, типовые, тематические, по слушанию музыки, развитию творчества, по обучению игре на инструментах, комплексные, с доминированием одного вида деятельности.

Моя система музыкально-оздоровительной работы предполагает использование на каждом занятии следующие здоровьеформирующие технологии:

1. Песенки-распевки – их цель – подготовить голосовые связки к пению. С них начинаются все музыкальные занятия. Несложные, добрые тексты «Здравствуйте, ребята! Здравствуйте!» и мелодия, состоящая из звуков мажорной гаммы и устойчивых звуков, поднимают настроение, задают позитивный тон к восприятию материала, улучшают эмоциональный климат на занятии, подготавливают голос к пению.

2. Дыхательная гимнастика. Упражнения на развитие дыхания играют важную роль в системе оздоровления дошкольников. Стоит обратить внимание на часто болеющих, имеющих различные речевые нарушения детей. Ведь ослабленное дыхание не дает ребенку полностью проговаривать фразы, правильно строить предложения, даже петь песни – приходиться вдыхать воздух чаще.

Основными задачами дыхательной на музыкальных занятиях являются укрепление физиологического дыхания детей (без речи), формирование правильного речевого дыхания (короткий вдох – длинный выдох), тренировка силы вдоха и выдоха, развитие продолжительного выдоха. Например, на занятиях я предлагаю детям упражнение на тренировку силы вдоха и выдоха - «Ветерок» - слабый ветерок – выдох слабый и сильный ветерок – выдох сильный.

3. Артикуляционная гимнастика. Артикуляционный аппарат ребенка несовершенен и нуждается в развитии. Здесь важно все: умение открывать рот при пении, правильное положение губ, освобождение от напряжения и зажатости

нижней челюсти, свободное расположение языка во рту. Все это влияет на качество исполнения. Я использую в своей работе артикуляционную гимнастику Нищевой Н.В. и Волошиной И.А.

4. Зрительная гимнастика –это одно из средств профилактики, улучшения и сохранения зрения, тренировки глаз. Я используюее после просмотра наглядного материала – презентаций, видео и т.д.

5. Пальчиковые игры – это инсценировка коротких историй или сказок при помощи пальцев - так же занимают важное место на музыкальных занятиях. В ходе "пальчиковых игр" ребенок, повторяя движения взрослых, достигает хорошего развития мелкой моторики рук, которая, как следствие, оказывает благоприятное влияние на развитие речи, подготавливает руку к рисованию и письму. Тренировка пальцев рук начинается с младшего возраста. Пальчики у детей становятся более ловкими, гибкими, дети быстрее овладевают сложными упражнениями, речь детей значительно улучшается. Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами.

6. Речевые игры - это стихи, с которыми и в которые можно играть. Они помогают воспитывать интерес к окружающему, стимулируют познавательную активность дошкольников. Способствуя развитию мыслительной и речевой деятельности, игра снимает напряжение, обычно возникающее у детей во время занятий. У детей, увлечённых игрой, повышается способность к непроизвольному вниманию, обостряется наблюдательность, а это необходимые качества для подготовки к школе. Речевое музицирование необходимо, так как музыкальный слух развивается в тесной связи со слухом речевым.

Основа речевых игр - детский фольклор. К звучанию мы можем добавить музыкальные инструменты, звучащие жесты, движение. Если добавить пластику, то появляются пантомимические и театральные возможности.

7. Музыкотерапия–важный метод психотерапии, основанный на эмоциональном восприятии музыки. В зависимости от мелодии, ее ритма и исполнения, музыка может оказывать самые разнообразные эффекты - от индивидуального ощущения внутренней гармонии и духовного очищения до неуправляемого агрессивного поведения большого количества людей. Этот вид здоровьесбережения можно использовать для влияния на самочувствие детей: им полезно слушать классику и колыбельные. Слушание правильно подобранной музыки снижает напряжение и раздражительность, восстанавливает дыхание, способствует коррекции психофизического состояния ребенка.

Надо отметить, что успех проводимой музыкально-оздоровительной работы зависит не только от работы педагогического коллектива ДОО, но и от отношения к

данной проблеме в семье. С целью просвещения родителей по этому вопросу провожу консультации, открытые занятия, совместные музыкально-спортивные праздники и развлечения. Родители охотно принимают участие в подобных мероприятиях. Использование здоровьеформирующих технологий не только на занятиях в ДОО, но и в семейном воспитании помогает более эффективно развивать музыкальные способности дошкольников, сохранять и укреплять их здоровье. Контакты с родителямиподдерживаю через группу Вконтакте «Детский сад № 80 «Ужара» г. Йошкар-Олы» (http://vk/com/club145782305), куда выкладываю артикуляционные, пальчиковые, речевые игры и другой материал, который можно использовать дома.

Оздоровление детей, создание эмоционального комфорта – важнейшая задача педагогов ДОО. Поэтому использование здоровьесберегающих технологий на музыкальных занятиях обеспечивает более бережное отношение к физическому и духовному здоровью детей, помогает в комплексе решать задачи физического, интеллектуального, эмоционального и личностного развития ребенка. Ведь от нынешнего состояния здоровья наших детей во многом зависит благополучие общества в будущем.

ЗАНЯТИЕ ПО ОБУЧЕНИЮ ОСНОВАМ ПЕРВОНАЧАЛЬНОЙ ГРАМОТЫ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЭЛЕМЕНТОВ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ. ПУТЕШЕСТВИЕ В ВОЛШЕБНУЮ «СТРАНУ СЛОВ»

Михеева Гульбистан Габидулловна, воспитатель высшей квалификационной категории
МБДОУ «Детский сад № 12 «Ромашка»
Йошкар-Ола, Республика Марий Эл

Программное содержание:

1.Продолжать учить выполнять звуковой анализ слова и выкладывать слово из букв

2. Закрепить умение делать анализ предложений и их графическое изображение

3. Упражняться в делении слов на слоги

4. Овладение способом чтения

5. Воспитывать активную жизненную позицию по отношению к своему здоровью, формировать потребность в здоровом образе жизни при помощи использования на занятии элементов здоровье – сберегающих технологий (дыхательная, зрительная, пальчиковая, артикуляционная гимнастика)

Материал: воздушный шар, круги из бумаги с буквами, 2 шнура, дуги, касса букв, тексты для чтения, тетради, детская леечка, картинки с изображениями цветов, схемы.

Ход занятия:

Коммуникативная игра:

Дружит с солнцем ветерок, дети идут по кругу
А роса с травою.
Дружит с бабочкой цветок,
Дружим мы с тобою. дети обнимают друг друга в парах
Всё с друзьями пополам,
Разделить мы рады. движения руками
Только ссориться друзьям,
Никогда не надо показывают пальцем

Воспитатель: Дети, а вы хотели бы отправиться в путешествие? Я предлагаю отправиться в волшебную «Страну слов». На чём можно отправиться в путешествие? Транспорта у нас нет, поэтому мы отправимся пешком. Все вы знаете, что это очень полезно для здоровья. А вы сильные, смелые, справитесь с любыми трудностями. Вы согласны?

Сначала мы пройдём через болото, нужно правильно шагать по кочкам, смотреть на буквы, чтобы получилось слово «болото» (дети по очереди шагают, затем перепрыгивают через ручеёк – два шнура, пролезают в тоннель – дуги).

-Вот мы и добрались! Открою вам главную тайну «Страны слов» - все жители, дома, звери, растения здесь невидимы. А чтобы они появились, надо правильно назвать слова.

Игра «Придумай слово» (дети придумывают слова по готовой схеме)

Воспитатель: А сейчас присядем за столы. Вспомните, как надо сидеть за столом во время работы? Совершенно верно – спинка прямая, ножки вместе, руки на столе. Послушайте предложение: «В саду растут цветы».

Вопросы к детям:

-Сколько слов в этом предложении?

-Кто назовёт первое (второе, третье, четвёртое) слово?

-Вспомним правило написания предложения и запишем это предложение в тетради с помощью линий (дети записывают предложение графически).

-Молодцы, дети, все справились. Давайте запишем ещё несколько предложений.

-Ваши пальчики устали, давайте с ними поиграем. Положили руки на стол, повторяем слова и выполняем движения пальчиками.

По дорожке белой, гладкой,
Пальцы мчаться, как лошадки.
Цок-цок-цок, цок-цок-цок (дети цокают язычком),
Мчится резвый табунок! (повторяют два раза).

Воспитатель: дружно-дружно все встаем, и играть скорей начнём! В волшебной стране всё возможно. Представьте, что вы превратились в цветы (раздает картинки цветов), я буду садовником. Садовник посадил цветы, ухаживал, поливал. Первым расцвёл цветок, название которого состоит из одного слога, затем из двух, трёх, четырёх слогов (дети по очереди встают). Закачались цветочки на ветру. Соберу букетик и вновь вы превратились в детей.

-Присаживайтесь за столы, мы с вами будем выяснять, сколько звуков, и букв в слове «тюльпан» (дети выкладывают слово из букв, один ребёнок работает у доски, затем дети по очереди называют каждый звук, рассказывают какой это звук, какой буквой обозначили). Умницы, дети, выходим поиграть.

Игра «Насос и мяч»

Дети делятся на пары: один – «мяч», другой насосом надувает мяч. «Мяч» стоит, обмякнув всем телом, на полусогнутых ногах, руки и шея расслаблены, корпус отклонён несколько вперёд, голова опущена (мяч не наполнен воздухом). Товарищ начинает надувать мяч, сопровождая движения рук звуком «с». С каждой подачей воздуха мяч надувается всё больше. Услышав первый звук «с», он вдыхает первую порцию воздуха – выпрямляет ноги в коленях, после второго «с» - выпрямляет туловище, после третьего – поднимает голову, после четвёртого надувает щеки и оттопыривает руки от боков. «Мяч» надут. Товарищ выдёргивают из мяча шланг насоса. Из мяча с силой выходит воздух со звуком «ш». Тело снова обмякло (дети меняются местами).

Воспитатель: В волшебной стране все умеют читать. Давайте и мы прочитаем текст, который нам приготовили жители этой страны. Сесть надо прямо, не наклоняться очень низко к столу, быть внимательным (дети читают по очереди).

- Ваши глаза устали, надо, чтобы они отдохнули. Давайте встанем, будем произносить слова и выполнять движения глазами.

Закрываем мы глаза,
Происходят чудеса.
А теперь глаза откроем,
Через речку мост построим.
Нарисуем букву «О»,
Получается легко.
Глаза вверх поднимем,

Глянем вниз.
Вправо, влево повернём,
Заниматься вновь начнем.

Воспитатель: Вам понравилось в волшебной стране? Но нам уже пора в детский сад, мы опаздываем, поэтому в обратный путь мы отправимся на воздушном шаре. Что-то он не достаточно упругий, нас всех не поднимет. Давайте попробуем его надуть – дуем сильно три раза.

-Отлично, получилось! Взялись руками за ленточки, закрыли глаза, взлетаем!

Вот мы и дома, путешествие закончилось.

ПРИМЕНЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В НЕПОСРЕДСТВЕННОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ФЭМП У ДОШКОЛЬНИКОВ

Москвичева Елена Михайловна, воспитатель
Николаева Надежда Ильинична, воспитатель
МБДОУ «Детский сад № 58 «Золотой ключик»
Йошкар-Ола, Республика Марий Эл

Охрана жизни и укрепление физического и психического здоровья детей – одна из основных задач дошкольного образования. Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. До 7 лет человек проходит огромный путь развития, неповторяемый на протяжении последующей жизни. Именно в этот период идёт интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и окружающим. Очень важно именно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни. Психологическое и эмоциональное состояние ребенка непосредственно влияет на его физиологию, в большой степени зависит от педагогических технологий, используемых в образовательном процессе. Именно поэтому педагогические технологии в первую очередь могут и должны обеспечить решение задачи поддержки и укрепления здоровья дошкольников.

Сегодня уделяется большое внимание здоровьесберегающим технологиям, которые направлены на решение самой главной задачи дошкольного образования - сохранить, поддержать и обогатить здоровье детей. Кроме того, серьезной задачей является и обеспечение максимально высокого уровня реального здоровья воспитанников детских садов, воспитание валеологической культуры для формирования осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни как

собственных, так и других людей

Здоровьесберегающая технология – это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития. Усилия работников ДОУ сегодня как никогда направлены на оздоровление ребенка-дошкольника, культивирование здорового образа жизни. Не случайно именно эти задачи являются приоритетными в программе модернизации российского образования.

В настоящее время педагоги дошкольных организаций используют различные варианты организации обучения детей математике с применением здоровье сберегающих технологий. Применение в работе ДОУ здоровьесберегающих технологий помогает повысить результативность воспитательно-образовательного процесса, формировать у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья детей

Цель здоровьесберегающих технологий в математическом развитии – это обеспечение высокого уровня реального здоровья ребенку детского сада и воспитание валеологической культуры в НОД по ФЭМП, как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его, валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения.

Проводя с детьми непосредственно образовательную деятельность по формированию элементарных математических представлений у дошкольников, следим за продолжительностью деятельности для детей 7-го года жизни – не более 30 минут, для детей 6-го года – не более 25 минут. В средине образовательной деятельности обязательно проводим физкультминутки. Перерывы между образовательной деятельностью – не менее 10 минут. Непосредственно образовательная деятельность по формированию элементарных математических представлений проводится в первой половине дня, в ходе работы установлено, что 25 минут достаточно для проведения полноценной деятельности, в ходе которого благодаря смене видов деятельности дети не утомляются и в то же время усваивают достаточный объем материала.

Физкультминутки являются обязательной составной частью образовательной деятельности. Их проводим зачастую с музыкальным сопровождением, с элементами самомассажа и другими средствами, помогающими восстановить оперативную работоспособность детей. В состав упражнений для физкультминуток включаем, кроме общеразвивающих:

- упражнения для формирования правильной осанки;
- упражнения для укрепления зрения;
- упражнения для укрепления мышц кистей рук;
- упражнения, направленные на выработку рационального дыхания;
- упражнения для развития межполушарного взаимодействия.

При выборе физкультминуток большое внимание обращаем на их содержание и продолжительность, а также эмоциональный климат во время выполнения упражнений и наличие у дошкольников желания их выполнять.

Особое внимание в своей работе уделяем профилактике зрительных функций у дошкольников. В физкультминутки обязательно включаем простейшие упражнения для глаз, так как они не только служат профилактикой нарушения зрения, но и благоприятны при неврозах, гипертонии. Эти упражнения не занимают много времени и, как показывает практика, нравятся детям. Можно выполнить с детьми вертикальные движения глаз вверх - вниз; горизонтальные вправо - влево; вращение глазами по часовой стрелке и против. Показываем детям нарисованные фигуры (спираль, окружность, ломаную); предлагаю глазами «нарисовать» эти фигуры несколько раз в одном, а затем в другом направлении.

В работе с детьми используем релаксацию. Для психического здоровья детей необходима сбалансированность положительных и отрицательных эмоций, обеспечивающая поддержание душевного равновесия и жизнеутверждающего поведения. С этой целью используются специально подобранные упражнения на расслабление определенных частей тела и всего организма. В зависимости от состояния детей и целей определяется интенсивность технологии. Используем для работы спокойную классическую музыку, звуки природы (пение птиц, шум моря и т.д.).

Пальчиковую гимнастику проводим индивидуально, либо с подгруппой детей. Так как она тренирует мелкую моторику, стимулирует речь, пространственное мышление, внимание, кровообращение, воображение, быстроту реакции. Она полезна всем детям, особенно с речевыми проблемами.

Также в работе с детьми на занятиях по ФЭМП используем подвижные игры. Подвижные игры способствует закреплению и совершенствованию двигательных навыков и умений, предоставляют возможность развивать познавательный интерес, формируют умение ориентироваться в окружающей действительности, что так важно для приобретения ребёнком жизненного опыта. Разнообразные игровые действия развивают ловкость, быстроту, координацию движений и благоприятно влияют на эмоциональное состояние детей.

В перерывах между занятиями, проводим двигательную разминку. Её цель –

предотвратить развитие утомления у детей, снять эмоциональное напряжение в процессе занятий с умственной нагрузкой, что способствует более быстрому восприятию программного материала. Двигательная разминка позволяет активно отдохнуть после умственной нагрузки и вынужденной статической позы, способствует увеличению двигательной активности детей.

Заниматься математикой можно даже во время прогулки. Самое простое, что можно придумать, это считать определенные встречные предметы. Во время прогулки очень удобно знакомиться с понятиями «толстый – тонкий».

Таким образом, применяя здоровье сберегающие технологии в математическом развитии, дети находятся в движении и через выполнение комплексных заданий постигают математические отношения и свойства объектов окружающего мира, а разнообразная двигательная активность снимает утомление, активизирует память, мышление.

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО КОЛЛЕДЖА НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ВНЕАУДИТОРНЫХ ЧЕРЕЗ ПОСЕЩЕНИЕ СПОРТИВНЫХ СЕКЦИЙ (НА ПРИМЕРЕ КАРАТЕ)

Мусинова Мария Алексеевна, преподаватель Высшей категории
ГБПОУНО «Нижегородский медицинский колледж»
Мусинов Игорь Владимирович, педагог дополнительного образования, Мастер спорта России по карате
МБОУ «Школа № 117»
г. Н. Новгород

Аннотация

Не будем забывать в нашей повседневной работе, что физическая культура – это комплексная культура движений, знаний о себе и своем развитии, гармонического развития физических способностей, тело строительства, воспитания себя, нравственного, психологического и духовного развития, питания, закаливания, гигиены, режима дня, культура других сфер здорового образа жизни.

Студенты первого курса проходят сложный период адаптации к условиям образовательной организации. С одной стороны, этот период связан с повышенными нагрузками.

Главное же для преподавателя физической культуры – привить студенту привычку к регулярным и самостоятельным занятиям физической культурой и спортом на основе необходимых для этого знаний и здорового образа жизни. В свете этого, конечно, надо обязательно менять в лучшую сторону отношение некоторых студентов, их родителей, преподавателей других дисциплин, да и многих

других людей к физической культуре, потому, что без нее немыслимо физическое и нравственное здоровье человека.

Существенные изменения, которые произошли в России за последний период, оказали большое влияние на систему образования.

Эффективное социальное развитие страны невозможно формировать без роста творческого и культурного потенциала ее граждан, без развития их сознательной активности, инициативы и способностей, развитие творческих способностей студента.

Формирование позитивно-активного отношения к физической культуре через посещение спортивных секций (на примере карате),как основы повышения физического здоровья обучающихся.

Ключевые слова: Здоровый образ жизни, карате, студенты, физическая культура.

Актуальность

Актуальность представленной работы определяется необходимостью вовлечения студентов в самостоятельные занятия физической культурой с учетом индивидуальных особенностей личности, их потребностей и интересов.

Сегодня, восточные единоборства стремительно набирают популярность среди всех видов спорта. В 2016 году карате стало видом спорта как олимпийский. Это обусловлено притягательностью восточного колорита, в котором сочетаются динамика, гармоничность движений и настоящая бойцовская техника. Патриарх современного карате Г. Фунакоши завещал: «Чтобы учиться карате, вам понадобится вся жизнь» [1].

Так что процесс изучения карате не имеет границ. Карате – это путь без конца. Как и любой другой вид спорта, карате имеет собственные цели, а именно [3, с. 23]:

- возможность реализации не только телесного, но и духовного, а также морально-этического воспитания;
- возможность развивать и совершенствовать природные данные;
- укрепление здоровья и самосовершенствование.

На занятиях карате успешно решаются задачи общего физического развития, разносторонне совершенствуются двигательные способности человека [4]. Разнообразные технические элементы обеспечивают всестороннее и гармоничное развитие морфологических и функциональных систем организма [3, с. 23].

Проблема

Особое внимание заслуживает проблема снижения интереса обучающихся к занятиям физической культуры и физкультурно-оздоровительной деятельности. Проблема формирования здорового образа жизни студентов колледжа через

спортивные секции, а именно карате, сдачи контрольных нормативов по физической культуре относится к числу более актуальных.

Цель

Внедрение элементов карате как оздоровительной системы на аудиторных и внеаудиторных занятиях физической культуры для укрепления психического и физического здоровья обучающихся.

Задачи

1. Использование технических элементов и приемов карате на аудиторных практических занятиях физической культуры.
2. Применение тактической подготовки на внеаудиторных занятиях по карате.
3. Реализация спортивной подготовки на соревнованиях различного уровня.
4. Использование информационных технологий для изучения технических элементов и приемов карате на аудиторных и внеаудиторных практических занятиях секции.

Информационная технология обучения является также новой методической системой, позволяющей рассматривать учащегося не как объект, а как субъект обучения, а компьютер - как средство обучения [2, с. 192].

Методы

1.Педагогические наблюдения за обучающимися на занятиях по физической культуре и в секции карате.

2.Тестирование физической подготовленности.

3.Словесный (сообщение теоретических сведений по технике, тактике, правилам соревнований);

4.Метод наглядности (показ преподавателя двигательного действия);

5.Метод упражнения;

6.Сравнительный анализ уровня физической подготовленности;

7.Соревновательный метод.

Активные методы обучения оказывают влияние на многие стороны учебного тренировочного процесса. Они учат обучающихся слушать преподавателя и друг друга, обсуждать достигнутые результаты при коллективной работе, сосредотачиваться и организовывать свою деятельность при индивидуальной работе.

При изучении нового материала преподаватель координирует, направляет, руководит и организует учебный процесс.

Можно выделить несколько этапов освоения студентами спортивных умений и навыков:

1 этап – визуальный предусматривает просмотр студентами техники

двигательного действия по карате, где показывает преподаватель. Это удары руками и ногами в средний и верхний уровни, бросковая техника, техника защиты (Рис. 1, 2, 4, 5).



Рис.1 Техника защиты



Рис.2 Бросковая техника (верхний уровень)



Рис.3 Участие в соревнованиях



Рис.4 Техника защиты (средний уровень)



Рис.5 Техника ударов (средний уровень)

Эти упражнения способствуют развитию абстрактного, образного мышления. Студенты получают возможность составлять целостные двигательные действия из отдельных элементов.

2 этап - аналитический студенты учатся принимать решения на основе анализа данных, перестраивать двигательное действие в зависимости от условий (спортивная секция, соревнование), где у них формируется адекватная самооценка (Рис 3).

Практическая значимость:

Организация спортивных секций на примере карате решает одну из важных задач обучения – повысить уровень знаний студентов, повысить эффективность совершенствования уровня физической подготовленности, разрядить высокую эмоциональную напряженность, оживить учебный процесс, позволяет студентам более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве и научиться быть здоровыми и пропагандировать здоровый образ жизни.

Всякий раз мы убеждаемся в справедливости высказывания русского ученого Н.А. Умова: «Всякое знание остается мертвым, если у учащихся не развивается инициатива и самостоятельность: учащегося нужно приучать не только к

мышлению, но и к хотению».

Так что процесс изучения карате не имеет границ. Карате – это путь без конца.

Список использованных источников:

1. Боевые искусства Японии. Научно-популярный журнал. [Выпуск 3/2003].
2. Захарова И.Г. Информационные технологии в образовании / И.Г. Захарова. – 4-е изд., стер. – М.: Академия, 2008. – [с. 192]
3. Опейкин М.В. Физическая подготовка студентов не физкультурных ВУЗов средствами традиционного каратэ-до. Москва,2008. – [с. 23]
4. Положительные свойства от занятий каратэ. [Электронный ресурс] Режим доступа: https://sport.wikireading.ru/16724 (20.02.2019).
5. Цели карате. [Электронный ресурс] Режим доступа: https://tory-club.ru/poleznye-stati/the-development-of-physical-abilities-when-doing-karate/(20.02.2019).

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ДИДАКТИЧЕСКИХ ИГР В ФОРМИРОВАНИИ НАВЫКОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Никитина Снежана Вячеславовна, воспитатель
Загайнова Надежда Юрьевна, воспитатель
МБДОУ «Детский сад № 53 «Изи патыр»
Йошкар-Ола, Республика Марий Эл

Здоровье, в жизни человека, имеет важнейшую роль. Здоровье – самое главное сокровище человека. Ведь от здоровья человека зависит его жизнь.

Полноценная физкультурно-оздоровительная деятельность и здоровье ребёнка – основа формирования личности. Поэтому в настоящее время в качестве одного из приоритетных направлений педагогической деятельности выделяется здоровью детей дошкольного возраста. Именно в дошкольном возрасте закладываются основы крепкого здоровья, правильного физического развития, высокой работоспособности. Вырастить здорового ребёнка – вот самое главное, что необходимо сделать нам, педагогам детских садов и родителям. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования определяет, как одну из важнейших задач, охрану и укрепление здоровья воспитанников через создание условий безопасной образовательной среды, осуществление комплекса психолого-педагогической, профилактической и оздоровительной работы. В соответствии с этим формирование здорового образа жизни с раннего возраста является фундаментом хорошего здоровья.

Основы здорового образа жизни у детей дошкольного возраста определяются наличием знаний и представлений об элементах здорового образа жизни (соблюдение режима, гигиенических процедур, двигательной активности), и умением реализовывать их в поведении и деятельности доступными для ребёнка способами (чистить зубы, мыть руки, делать зарядку).

Несмотря на многочисленные исследования, проблема формирования здорового образа жизни у детей дошкольного возраста требует дальнейшего изучения, поиска новых подходов к реализации задач по формированию здорового образа жизни детей в практической деятельности дошкольных образовательных учреждений.

Представление о здоровом образе жизни у детей дошкольного возраста будет происходить значительно успешнее при использовании дидактических игр. Дидактические игры – это разновидность игр с правилами, специально созданные взрослыми в целях обучения и воспитания детей. Ценность дидактических игр, как средства формирования представлений дошкольников о здоровом образе жизни заключается в том, что они создаются в обучающих целях. Благодаря их использованию можно добиться более прочных и осознанных знаний, умений и навыков в формировании представлений дошкольников о здоровом образе жизни. Дидактическая игра будит детское воображение. Увлечение игрой мобилизует умственную деятельность, облегчает выполнение задач. Своевременное и правильное применение дидактических игр в воспитательной практике обеспечивает решение задач в наиболее приемлемой для детей форме.

Существует несколько основных видов дидактических игр: словесные, с предметами и настольно-печатные.

В работе с детьми младшего дошкольного возраста основным содержанием дидактических игр является усвоение ребенком культурно-гигиенических навыков, культуры поведения. Для ознакомления детей с представлением о культуре поведения можно использовать такие дидактические игры, как: «Ожившие картинки», «Расставь все по местам», «Кому что нужно», «Накроем стол для кукол», «Научим куклу мыть посуду»; по теме питания: «Овощи-фрукты», «Съедобное – несъедобное», «Полезная еда – вредная еда», «Зубик», которые закрепляют представления детей о полезных овощах и фруктах, о том что полезно для здоровья человека. По теме «Режим дня» используем игры: «Мой день», «Одень куклу на прогулку», «Я пошел на прогулку», которые закрепляют представление детей о режиме дня, о его важности в здоровье детей, о важности прогулок. При знакомстве с организмом человека используем следующие игры: «Опиши человека», «Части лица», «Ты моя частичка». В играх дети собирают лицо человека, или самого

человека. В игре «Подбери картинку» дети подбирают к иллюстрации картинки с необходимыми предметами по личной гигиене.

Чтобы правила здорового образа жизни вошли в привычку для каждого ребенка, необходимо обучать и закреплять их ежедневно. Важно сначала научить культурно-гигиеническим правилам, умению пользоваться предметами индивидуальной гигиены. Приобретенные навыки личной гигиены закрепляются в повседневной жизни путем проведения игровых ситуаций: «Учись правильно пользоваться вилкой», «Маша пригласила в гости подруг»; дидактических упражнений «Мы моем ручки», «Научим мишку правильно умываться», «Моемся перед сном», и т.д.).

Дидактические игры и игровые ситуации позволяют с раннего детства формировать гуманное отношение к окружающему, развивать активную позицию по отношению к другим (помочь, защитить, позаботиться.). С младшего возраста у детей в группе, как правило, есть дидактическая развивающая кукла «Незнайка» или какая-то другая, которая сопровождает их на протяжении почти всего дошкольного детства и помогает усвоить здоровьесберегающие правила. Она помогает нам придумывать разнообразные увлекательные и полезные игры, например: «Что забыл сделать?». Детям Незнайка рассказывает или показывает несколько последовательных действий в хорошо известных ситуациях или процессах и просит назвать пропущенное действие. Проснулся—оделся—позавтракал—пошёл в детский сад. Что забыл сделать Незнайка? Не сказал: «Доброе утро!», не умылся, не почистил зубы, не убрал за собой посуду.

Из игровых ситуаций и личного опыта дети переносят сюжет в сюжетно-ролевую игру, укрепляя друг другу доброжелательное отношение, привычку к здоровому образу жизни.

С детьми младшего дошкольного возраста также необходимо проводить такие игровые упражнения, как катание массажного мячика, деревянных палочек между ладошками, шариков; учить собирать пирамидки, пуговицы; перекладывать бусинки, фасоль, горох. Массаж кисти, пальчиков влияет на поддержание здоровья детей, способствует укреплению иммунной системы, благотворно действует на эмоциональное состояние ребенка. Дидактические игры, которые можно использовать на занятиях и в свободной деятельности: «Пальчики шагают», «Веселый счет», «Я мячом круги катаю», «Игра с Ежиком» и т.д.

Таким образом, посредством дидактических игр педагог дает детям знания о том, как нужно заботиться о своем здоровье, дает представление о здоровом образе жизни, объясняет значимость сохранения своего здоровья с раннего возраста. С помощью дидактических игр можно обучать детей основам здорового образа жизни.

Здоровье детей младшего дошкольного возраста при благоприятном образе жизни становится более крепким.

Важным условием для реализации педагогической работы с дошкольниками является формирование в детском саду здоровьесберегающего пространства. Формированию представлений детей о здоровье и ЗОЖ способствует создание предметно-развивающей среды в группах. Уголки здорового образа жизни оборудованы детскими книжками, раскрасками и дидактическими играми по теме, альбомами с фотографиями детей группы на которых запечатлены моменты занятий и бесед, физкультурных занятий, санитарно-гигиенических и закаливающих процедур, прогулок, игр, сна и др. Составной частью здоровьесберегающего пространства являются выставки специальной и детской литературы, детских работ по изобразительной деятельности на тему ЗОЖ, информационные стенды для родителей «Растём здоровыми», «Неболей-ка», «Для вас, родители».

Следует выделить, что формирование у детей навыков и привычек ЗОЖ невозможно без тесного сотрудничества с семьей. Поэтому ознакомление родителей по данному направлению работы с дошкольниками позволяет заинтересовать взрослых возможностями их детей, показать достижения и результаты, знания о ЗОЖ, организовать совместные спортивные праздники, досуговые мероприятия, игровые программы и т. п.

В заключении хочется сказать, что с большой уверенностью можно говорить о том, что, если с самого раннего возраста дети научатся заботиться о своем здоровье, то и во взрослой жизни они продолжат вести здоровый образ жизни. Ребенок станет активным и успешным человеком и сможет реализоваться во взрослой жизни.

Список библиографических ссылок:

1. Белая К.Ю. Формирование основ безопасности у дошкольников. Для занятий с детьми 2-7 лет. - М.: МОЗАИКА- СИНТЕЗ, 2015.
2. Бондаренко А.К. «Дидактические игры в детском саду». - Москва «Просвещение», 1991.
3. Губанова Н.Ф. Игровая деятельность в детском саду. Для занятий с детьми 2-7 лет. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2015.
4. Зебзеева В.А. Организация режимных процессов в ДОУ. – М.: Сфера, 2007.
5. Карепова Т.Г. Формирование здорового образа жизни у дошкольников: планирование, система работы / Т.Г. Карепова. — Волгоград: Учитель, 2010.
6. Удальцова Е. И. Дидактические игры в воспитании и обучении дошкольников. / Е. И. Удальцова. — М.: Педагогика, 2016.

МУЗЫКОТЕРАПИЯ КАК ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ТЕХНОЛОГИЯ В РАБОТЕ С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Никифорова Анастасия Юрьевна, воспитатель
МБДОУ «Детский сад № 58 г. Йошкар-Олы «Золотой ключик»
Йошкар-Ола, Республика Марий Эл

«Здоровьесберегающие технологии» – это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, нацеленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

К сожалению, музыкальная деятельность в детском саду чаще ограничивается традиционными видами организации детей. Хотелось бы, чтобы музыка звучала в течении всего дня, а не заканчивалась на пороге музыкального зала, обогащая эмоциональную сферу ребенка новыми впечатлениями.

Музыкотерапия – это контролируемое использование музыки в коррекции психоэмоциональной сферы. Непосредственно лечебное действие музыки на нервно – психологическую сферу детей происходит при ее пассивном и активном восприятии ребенка. Музыка – это лекарство, которое слушают.Выдающийся русский ученый, врач, психолог и общественный деятельВ.М.Бехтерев говорил: «Музыка не только фактор облагораживающий, воспитательный. Музыка – целитель здоровья»[1].

Музыкотерапия - это особый вид музыкальной деятельности, которая направлена на оздоровление,профилактику и коррекцию различных психоэмоциональных, поведенческих отклонений, на реабилитацию личности средствами музыкального искусства. Музыкавыполняет седативную, стимулирующую функции.

Мышечное и эмоциональное напряжение снимается во время специально организованной музыкальной деятельности и человек получает возможность восстановить эмоциональные и физические силы, а также, возможность успокоиться. Это и называется седативной (релаксационной) функцией музыкотерапии.

Стимулирующая же функция, наоборот, приводить в тонус мышцы, дарит положительное настроение, наполняет яркими, позитивными эмоциями. То есть, направлена на активизацию и мобилизацию эмоциональных и физических возможностей человека. При этом, конечно же, используется ритмичная музыка.

Важно, чтобы музыка в детском саду звучала на протяжении всего дня, но не громко и непрерывно. Это зависит от вида деятельности, от времени суток и, конечно же, от настроения детей.

Музыкотерапия используется не только на музыкальных, и на физкультурных

занятиях, но и во всех режимных моментах: на утренней гимнастике, после артикуляционной гимнастики пропеваем гласные, во время бодрящей гимнастики после дневного сна, во время утреннего приема, во время дыхательной гимнастики, во время дневного сна и в вечернее время. Кроме занятий музыкотерапией, музыка сопровождает детей и взрослых в течение дня в группе.

Одной из оздоровительно-профилактических задач детского сада является создание оптимальных условий каждодневного приема детей в их второй дом. Каждый день ребенок получает некий стресс – отрыв от родителей и дома, хоть и на время. Поэтому нужно создавать положительную, веселую атмосферу во время приема детей. Ребенку будет легче, если его будет встречать приветливый воспитатель и солнечная добрая музыка. Например, подойдут такие произведения, как «Утро» (Э.Григ); «Вальс цветов» из балета «Щелкунчик» (П. И. Чайковский); «Барыня», «Калинка» - русские народные, а также, замечательные произведения В.А. Моцарта.

А на занятиях по ИЗО(рисование, аппликация, лепка) лучше всегоиспользовать спокойную лирическую музыку, которая расположит детей к творчеству (например, К. Дебюсси «Лунный свет»).

Для того, чтобы успокоить и расслабить детей после физической культурой можно воспользоваться благотворным влиянием мелодичной классической и современной релаксирующей музыки, наполненный звуками природы (шелест листьев, голоса птиц, шум морских волн и крик дельфинов, журчание ручейка).

Дневной сон должен проходить под тихую, спокойную музыку. Музыка во время сна оказывает оздоровляющее терапевтическое воздействие. Подойдут следующие музыкальные произведения:«Времена года» П. И. Чайковского; Бетховен, соната № 14 «Лунная».

Следующим моментом, заслуживающим внимание педагогов, является методика музыкально-рефлекторного пробуждения малышей после дневного сна. Для пробуждения следует использовать нежную, легкую, радостную музыку. Для того, чтобы у детей выработался рефлекс просыпания, композиция должна быть постоянной в течение примерно месяца.Им будет легче и спокойнее переходить из состояния покоя в активную деятельность. Музыкадля пробуждения после дневного сна: Боккерини Л. «Менуэт», Григ Э. «Утро» и т.д.

Таким образом, особенностями использования музыкотерапии являются:

- громкость звучания музыки должна быть строго дозирована (не громко, но и не тихо);

- использовать для прослушивания следует те произведения, которые нравятся всем детям;

- лучше использовать музыкальные пьесы, знакомые детям (не должны отвлекать внимание новизной);

- продолжительность прослушивания должна составлять не более 10 минут одновременно.

Список использованных источников и литературы:

1. Вопросы музыкальной психологии в творчестве В.М. Бехтерева [Электронный ресурс].- Режим доступа: URL: https://cyberleninka.ru/article/n/voprosy-muzykalnoy-psihologii-v-tvorchestve-v-m-behtereva/viewer(дата обращения 18.03.2021).
2. Воспитание ребенка – дошкольника: развитого, образованного, самостоятельного, инициативного, неповторимого, культурного,активно-творческого:В мире прекрасного /Куцакова Л. В., Мерзлякова С. И.-М.: ВЛАДОС, 2004.-367с.
3. Коренева Т. Ф. Музыкально-ритмические движения для детей дошкольного и младшего школьного возраста: учебно-методическое пособие/ Т.Ф. Коренева.- М.: ВЛАДОС, 2001.-112с.
4. Мазель Л. О системе музыкальных средств и некоторых принципах художественного воздействия музыки // Интонация и музыкальный образ. - М.- 1995.- С. 225 – 263.

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ЭКОЛОГИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ДОШКОЛЬНИКОВ

Никифорова Людмила Сергеевна, воспитатель
МБДОУ «Детский сад № 53 «Изи патыр»
Йошкар-Ола, Республика Марий Эл

Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании – это технологии, направленные на решение приоритетной задачи современного образования – задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья.

Экологическое воспитание – ознакомление детей с природой. Экологическое воспитание дошкольников – есть познание живого, которое рядом с ребенком, во взаимосвязи со средой обитания и выработка на этой основе правильных форм взаимодействия с ним.

Цель здоровьесберегающих технологий в экологическом воспитании дошкольников - это обеспечение высокого уровня здоровья, осознанного отношения к растительному и животному миру, способность чувственному восприятию мира и эмоциональному благополучию ребёнка, научить бережному отношению к своему здоровью и природе. Эффективно решать задачи здорового образа жизни и

безопасного поведения в природе, оказание самопомощи и помощи другим.

Здоровьесберегающие технологии обеспечивают накапливание конкретных представлений о предметах, явлениях природы, учат различать предметы и объекты природы, с которыми они взаимодействуют, познают сенсорные свойства – форму, цвет, величину, степень твёрдости, характер поверхности, гуманное отношение к живым существам.

Осуществление здоровьесберегающих технологий на базе экологического воспитания, в моей работе, стало продуктивным средством умножения и сохранения здоровья детей. При этом, выбирая методы, формы и средства, принимается во внимание состояние здоровья каждого ребёнка и его индивидуальные особенности.

Цель моей работы заключается в увеличении уровня образования и воспитания дошкольников в области экологической культуры при условии использования здоровьесберегающих технологий.

В экологическом воспитании дошкольников я использую следующие оздоровительные технологии:

1.Создание экологической здоровьесберегающей среды;

2.Формирование здорового образа жизни через интеграцию с экологическим воспитанием дошкольников.

Экологическая здоровьесберегающая среда подразделяется на внешнюю и внутреннюю. К внутренней среде относятся: предметно-развивающая среда группы (уголок природы, календарь природы, познавательно-исследовательский уголок, огород на подоконнике). Образовательная среда должна быть наглядной, здоровьесберегающей и здоровьеукрепляющей.

Внешний эколандшафт в нашем дошкольном учреждении разделен на естественную и созданную руками человека экологическую среду. Это: территория ДОУ (зелёные зоны отдыха, прогулочные участки, цветники).

В дошкольном возрасте дети активно учатся созерцать природу, сосредотачивать внимание на объектах природы, сочувствовать людям и сопереживать всему живому. Огромное значение для здоровья детей, играет «погружение» в мир природы: экскурсии, прогулки, походы, занятия на свежем воздухе. Дети получают бесценный опыт, учась исследовать, наблюдая, трудясь. При проведении прогулки дети получают солнечные и воздушные ванны, загорают, что благотворно действует на детский организм, повышает тонус нервной системы и увеличивает сопротивляемость к простудным заболеваниям, развивают зрение, слух, обаяние, осязание, тактильные ощущения, сенсорику. Естественные ароматы природного окружения благотворно влияют на ребёнка, учат правильно дышать. Дети на практике познают пользу чистого воздуха, лечебных трав, цветов и

деревьев.

Работа с детьми дошкольного возраста, в первую очередь строится на игре, поскольку это ведущий вид деятельности. На протяжении всего дня, организую различные игры экологического содержания (подвижные, дидактические, развивающие, сюжетно-ролевые и т.п.). Тематика игр определяется в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. Играя, малыш ненавязчиво познает многоликий мир природы, учится общаться с животными и растениями, взаимодействовать с предметами неживой природы, усваивает сложную систему отношений с окружающей средой. Такая форма работы, как игротерапия, позволяет естественным для ребёнка образом корректировать не только физическое состояние здоровья, но и психологическое. Решая игровую задачу, дошкольник становится субъектом природного окружения, проникает в причинно – следственные связи законов природы, у него формируется валеологическое мышление.

В дидактических играх использую натуральные предметы природы (овощи, фрукты, цветы, камни, семена, сухие плоды), картинки с изображением растений и животных, настольные игры и всевозможные игрушки. Дидактические игры с естественным материалом природы или изображениями его являются основным способом сенсорного воспитания, развития познавательной деятельности. Игры провожу на занятиях, экскурсиях, прогулках в специально отведенное для них время.

Так же использую элементы сюжетно-ролевой игры для обучения дошкольников и формирования осознанно-правильного отношения к растениям, животным и людям как к части природы.

Не забываю и про подвижные экологические игры с имитацией движений, звукоподражанием, которые помогают успешно усваивать экологические знания и развиваться физически, формируют волевые качества, укрепляют здоровье, обучают правилам безопасного поведения в природе.

Усилить здоровьсберегающий эффект вышеназванных форм работы с дошкольниками, позволяет чтение художественной литературы. Я провожу тщательный отбор произведений литературы. При этом читаю, используя интонационную выразительность речи, обыгрываю голосом наиболее важные моменты. Мною подобрана картотека сказок экологического содержания для чтения: «Сказка об одуванчике», «Сказка о добром лопухе», «Сказка о том как, осень берёзку одарила», «Кролик и зайчата» и др., детям очень нравится слушать данные произведения, а потом обыгрывать их в сюжетно-ролевых играх.

Технологию экологического воспитания дошкольников строю на использовании персонажей русских народных сказок. Их задача - вызвать

положительные эмоции и интерес к природным явлениям и помочь формированию реалистических представлений о природе. Использование игрушек - аналогов в театрализации, инсценирование привлекает внимание детей, вызывает положительные эмоции, снимает напряжение.

При возникновении утомления необходимо повышение двигательной активности разными способами: проводить физминутки, применять оздоровительные паузы (двигательная гимнастика, самомассаж, пальчиковые игры и т.д.)

Проведение физминуток способствует активизации внимания, повышения работоспособности, возможности сбросить накопившийся груз. Во время проведения НОД можно использовать хождение по массажным коврикам, аутотренинг, релаксации, точечный массаж, элементарные приёмы самомассажа.

Для достижения целей здоровьесбережения, я ежедневно использую такие формы работы, как: пальчиковые игры: «Осень», «Птички», «Апельсин», «Грибы», «Пчёлки», «Осенние листья», «Паучок» и др. Данные игры организую как в непосредственно образовательной, таки в совместной деятельности. И в группе и на прогулке. Игры с пальчиками создают благоприятный эмоциональный фон, развивают умение подражать взрослому, учат вслушиваться и понимать смысл речи, повышают речевую активность ребенка. И, конечно же, развивают мелкую моторику кистей рук.

Для профилактики нарушений зрения использую зрительные гимнастики экологического содержания: «Стрекоза», «Заяц», «Дождик», «Ветер», «Лиса», «Солнышко» и др. Для более четкого восприятия подобных упражнений детьми, применяю стихотворные формы словесных подсказок, которые содержат основную цель упражнения – сосредоточение взгляда на предмете, перевод с одного предмета на другой, фиксацию взглядом действия рук, последовательное прослеживание, зрительную ориентировку в окружающем пространстве. Имитационные действия глазами, головой в сопровождении стихов положительно сказываются на эмоциональном благополучии детей, укреплении зрения, активности ребенка в целом.

Использование «хромотерапии», т. е лечение цветом можно применять в оформлении календаря природы, группы как мощное профилактическое мероприятие, как один из видов природного лечения.

Применение в работе здоровьесберегающих технологий повышает результативность образовательного процесса, формирует у детей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья.

Здоровьесберегающие технологии в экологическом воспитании приобщают к

исследовательской деятельности (игры с песком, с водой, ароматерапия, босохождение). Эти упражнения имеют огромное значение для развития и расширения представлений ребенка об окружающем его мире живой и неживой природы, о рукотворном мире человека, стабилизируют эмоциональное состояние, учат детей самостоятельно действовать, достигать цели, через экспериментальную деятельность, развивают мыслительную активность, сообразительность, умение сравнивать, выдвигать гипотезы и делать выводы.

Правильная организация экологического воспитания дошкольников, оптимальное чередование разных здоровьесберегающих технологий оказывает огромное влияние на работоспособность, утомляемость и в целом на функциональное состояние всего организма, способствует овладению новых знаний, дает практическую модель правильного поведения на природе, развивают эмоциональную отзывчивость, помогают обрести уверенность в себе.

Список библиографических ссылок:

1. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. «Технология оздоровления детей в детском саду». - Москва, 2012г.
2. Егоренко Л.И. Экологическое воспитание дошкольников и младших школьников. – М.: АРТИ, 2001.
3. Кузнецова М.Н. Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в дошкольных образовательных учреждениях. М.: АРКТИ, 2002 – 64 с.
4. Николаева С.Н. Воспитание экологической культуры в дошкольном детстве. – М., 1995.
5. Познавательно-исследовательские занятия с детьми 5-7 лет на экологической тропе / авт.-сост. С.В. Машкова. – Волгоград: Учитель, 2012.

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ МЛАДШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ В ДОУ

Носова Татьяна Петровна, воспитатель
МБДОУ «Детский сад № 8 «Дружная семейка» г. Йошкар-Олы»

Сегодняшний социум, его развитие с большой скоростью, введение новых информационных технологий требуют всё более высоких требований к современным людям и их здоровью. Одной из главных проблем XXI века является проблема сбережения и укрепления здоровья. Главными социальными структурами, определяющими уровень здоровья детей, являются семья и дошкольная образовательная организация. Сегодняшний дошкольник, поступая в дошкольную

организацию, имеет отклонения в физическом развитии и здоровье: неправильную осанку, лишний вес, задержки в развитии скорости, ловкости, координации движений. Причин для этого множество, одна из них – это некомпетентность семьи в вопросах физического воспитания детей. Уже с младенчества у детей необходимо планомерно и систематично совершенствовать и развивать все системы и функции организма, научить управлять своим телом, заботиться и беречь свое здоровье, развивать двигательные навыки, знакомить с последствиями вредных привычек. Воспитание здоровых детей – один из самых главных вопросов семьи и дошкольного образовательного учреждения. Лучшим вариантом является тот факт, если здоровый образ жизни поддерживается родителями. Но часто семья, занятая работой, не даёт детям собственный пример здорового образа жизни. В этих условиях увеличивается роль дошкольной образовательной организации как основного звена в создании образовательной работы с детьми.Можно выделить следующие средства формирования здорового образа жизни у детей младшего дошкольного возраста в дошкольной образовательной организации: организация рационального режима дня, развитие культурно-гигиенических навыков,организация здорового и правильного питания, психоэмоциональный комфорт, закаливание организма,рациональная двигательная активность,работа по профилактике заболеваний детей. Под рациональным режимом дня принято понимать научно обоснованный распорядок жизни, предусматривающий правильное распределение времени и последовательность различных видов деятельности и отдыха. При правильном и строгом соблюдении режима дня вырабатывается четкий ритм функционирования организма. Рациональный режим должен быть стабильным и вместе с тем динамичным для постоянного обеспечения адаптации к изменяющимся условиям внешней социальной и биологической среды. Чем более этот режим будет исходить из возрастных особенностей ребенка младшего дошкольного возраста, тем в лучших условиях окажутся его физиологические системы, что обязательно отразится на его здоровье и настроении. Под культурно-гигиеническими навыками понимают навыки, которые позволяют человеку обслужить самого себя. К ним относятся: навыки самообслуживания,навыки поддержания чистоты тела, одежды, навыки правильного поведения за столом во время приема пищи, навыки культурных взаимоотношений. В процессе повседневной работы с детьми необходимо стремиться к тому, чтобы выполнение правил личной гигиены стало для них естественным, а гигиенические навыки с возрастом постоянно совершенствовались. В начале детей приучают к выполнению элементарных правил: мыть руки перед едой, после пользования туалетом, игры, прогулки и т.д. Одновременно с этим взрослые постепенно

стимулируют развитие у младших дошкольников более сложных умений: мыть лицо, шею, руки до локтя, ежедневно самостоятельно мыть ноги, выполнять простейшие водные процедуры. Под культурно-гигиеническими навыками понимают и умение быть всегда аккуратно одетыми, замечать неполадки в своей одежде, самостоятельно или с помощью взрослого устранять их. Культурно-гигиенические знания целесообразно закреплять как на занятиях в группах, так и на занятиях по физической культуре, труду, ознакомлению с окружающим, с природой. Воспитание культурногигиенических навыков включает широкий круг задач, и для успешного решения рекомендуется использовать целый ряд педагогических приемов с учетом возраста детей: прямое обучение, показ, упражнения в выполнении действий в процессе дидактических игр, систематическое напоминание детям о необходимости соблюдать правила гигиены и постоянное повышение требований к ним. Нужно добиваться от дошкольников точного и четкого выполнения действий, их правильной последовательности. Культурно-гигиенические навыки у детей становятся достаточно прочными, если они закрепляются постоянно в разных ситуациях. Для успешного привития детям культурно-гигиенических навыков важно чтобы все гигиенические правила неукоснительно выполнялись взрослыми – педагогами и их помощниками. Необходимо, чтобы развитие культурно-гигиенических навыков у младших дошкольников, осуществляемое в дошкольном учреждении, не прерывалось бы и в домашних условиях. Под здоровым и правильным питанием понимают питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний. В младшем дошкольном возрасте особенно велика роль здорового и правильного питания, когда формируется пищевой стереотип, закладываются типологические особенности взрослого человека. Именно поэтому от правильно организованного питания в детском возрасте во многом зависит состояние здоровья. Основные принципы здорового и правильного питания: обеспечение баланса удовлетворения потребностей организма в основных питательных веществах, витаминах и минералах, соблюдение режима питания. В основу правильной организации здорового и правильного питания детей младшего дошкольного возраста должны быть положены следующие основные принципы: регулярный прием пищи через определенные промежутки времени – главное условие, с которого необходимо начинать организацию питания ребенка; питание детей должно соответствовать уровню развития и функциональным возможностям организма в конкретный возрастной период; питательные вещества (белки, жиры, углеводы), поступающие в организм вместе с пищей, должны находиться в определенном соотношении между

собой. Правильная организация здорового и правильного питания имеет большое значение для развития детского организма. Психоэмоциональный комфорт – это условия жизни, при которых ребенок чувствует себя спокойно, у него не возникает необходимости защищаться. От наличия психоэмоционального комфорта в среде, в которой живет и воспитывается ребенок, зависит его психофизическое и эмоциональное благополучие. Для достижения психоэмоционального комфорта в дошкольной образовательной организации следует использовать все возможные способы: творчество, в котором ребенок получает удовольствие от процесса создания чего-то нового и учится выражать свои чувства и эмоции; общение со сверстниками. У педагога в дошкольной образовательной организации должен быть демократический стиль общения, так как это влияет на эмоциональное состояние ребенка. Также рекомендуется создавать спокойную, жизнерадостную обстановку:проявлять искренний интерес к личности ребенка, его состоянию, настроению; организовывать жизнедеятельность детей таким образом, чтобы у них накапливался положительный опыт добрых чувств; создавать условия для формирования у детей положительных взаимоотношений со сверстниками, привязанности и доверия к взрослым; учить детей осознавать свои эмоциональные состояния, настроения и чувства окружающих людей; учить детей устанавливать связь между поступками, событиями, настроением и самочувствием людей. Показателями психоэмоционального комфорта у детей в дошкольном образовательном учреждении являются: устойчивое бодрое состояние, доминирование положительных эмоций, радостное настроение, высокий физический тонус, отсутствие тревожности, хороший сон, аппетит, высокая познавательная и творческая активность, дружелюбность, открытость, готовность к взаимодействию с окружающими людьми, низкая заболеваемость. В целом можно сделать вывод, что психоэмоциональный комфорт достигается путем нормального психосоциального развития и спокойной, доброжелательнойобстановки, создаваемой благодаря постоянному присутствию родителей илипедагогов, которые внимательно относятся к эмоциональнымпотребностям ребенка, беседуют и играют с ним, поддерживают дисциплину,осуществляют необходимое наблюдение за ребенком иведениездорового образа жизни. Психоэмоциональный комфорт можно достичь с помощью игр, творческих занятий, музыкальных занятий, занятий по физической культуре, прогулок, индивидуального подхода как форм и бесед, чтение литературы, поощрения как методов. Под закаливанием организма понимают систему профилактических мероприятий, направленных на сопротивляемость организма неблагоприятным факторам окружающей среды. Закаливание способствует решению целого комплекса оздоровительных задач. Оно не только

повышает устойчивость, но и способность к развитию компенсаторных функциональных возможностей организма, повышению его работоспособности. Рациональная двигательная активность – эффективное средство сохранения и укрепления здоровья, гармоничного развития личности, профилактики заболеваний, обязательные условия здорового образа жизни. Задачамиразвития рациональной двигательной активности у ребенка младшего дошкольного возраста являются: воспитание потребности в здоровом образе жизни;формирование жизненно-необходимых двигательных умений и навыков в соответствии с индивидуальными особенностями и состоянием здоровья. Формами рациональной двигательной активности являются:физкультурные занятия; физкультурно-оздоровительная работа в течение дня (утренняя гимнастика, физкультминутки, подвижные игры и физические упражнения на прогулке, закаливающие мероприятия. Методами рациональной двигательной активности являются: наглядные, словесные и практические, игровые методы обучения.Наглядный метод обеспечивает яркость чувственного восприятия и двигательных ощущений, необходимых для возникновения у ребенка наиболее полного и конкретного представления о движении, активизирующий развитие его сенсорных способностей. Словесный метод помогает осмысливанию детьми поставленной перед ними задачи и в связи с этим способствует сознательному выполнению двигательных упражнении, играющий большую роль в усвоении содержания и структуры упражнений, самостоятельном их применении в различных ситуациях. Практический метод, связанный с практической двигательной деятельностью детей, обеспечивает действенную проверку правильности восприятия движении на собственных мышечно-моторных ощущениях. Игровой метод, близкий к ведущей деятельности детей дошкольного возраста, наиболее специфичный и эмоционально-эффективный в работе с ними, учитывающий элементы наглядно-образного и наглядно-действенного мышления. Он дает возможность одновременного совершенствования разнообразных двигательных навыков, самостоятельности действий, быстрой ответной реакции на изменяющиеся условия, проявления творческой инициативы. Рациональная двигательная активность приводит к повышенномуснабжению кислородом жизненно важных органов, предупреждает риск сердечно-сосудистых заболеваний и мышечной слабости, стимулирует здоровый образ жизни. Особое внимание уделяется индивидуальной работе с каждым ребенком, которая заключается в активизации малоподвижных детей и снижении нагрузки у гиперактивных, улучшении психофизического развития ослабленных детей. Под профилактикой заболеваний понимают комплекс мероприятий, которые предпринимаются для предотвращения заболеваний, а также для повышения

иммунитета и сохранения здоровья человека. В дошкольной образовательной организации ведется работа по профилактике заболеваний детей (используются различные виды закаливания, дыхательная гимнастика, воздушные и солнечные ванны, массаж, посещение бассейна, физическая культура, подвижные игры на воздухе). Оздоровительные мероприятия проводятся не только в соответствии с возрастными показателями развития детей, но и с обязательным учетом индивидуальных особенностей здоровья каждого ребенка и уровнем физического развития. Для профилактики заболеваний применяются санитарно-гигиенические, дезинфекционные, дезинсекционные и дератизационные мероприятия. От правильностии регулярности их проведения, использования современных методов профилактикиинфекционных болезней и качества дезинфицирующих средств зависит здоровье воспитанников ДОУ. Детский сад – это единственный общественный институт, где каждый день вступает в контакт семья и где происходит их постоянное педагогическое обучение. Именно поэтому дошкольные учреждения могут оказывать прямое влияние на родителей воспитанников. Функции, задачи и цели у дошкольной образовательной организации и семьи различны, но для полноценного воспитания и обучения детей желательно, и даже необходимо, их тесное взаимодействие. От того как взаимодействуют родители и дошкольная образовательная организация зависит уровень педагогической образованности родителей, результат – степень воспитания детей. Только целенаправленная деятельность семьи и детского сада даст положительные результаты в воспитании здорового ребенка, но здесь важна поддержка и желание сотрудничества.Улучшение и формирование близкой взаимосвязи и взаимодействия дошкольного учреждения и семьи гарантируют хорошие условия для жизни и формирования здорового малыша, гармоничной личности.

Библиографический список:

1. Гаврючина Л.В., Здоровьесберегающие технологии в ДОУ: методическое пособие./ Л.В. Гаврючина- М.: ТЦ Сфера, 2008.-с. 16
2. Горбенко П.П. Валеология и здоровый образ жизни // Учитель. 2005. №5. -с. 67.

ПОСТРОЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА ОСНОВЕ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ДЕТЕЙ

Остапенко Валентина Николаевна, старший воспитатель
МБДОУ «Детский сад № 27 «Светлячок»
Йошкар-Ола, Республика Марий Эл

Сегодня в системе дошкольного образования появляются и оформляются новые тенденции: открытость и вариативность образовательных моделей, индивидуализация образования детей, создание траектории развития ребенка, изучение его перспектив и их поддержку, диагностику возможных проблем и помощь в их решении.

Процесс развития ребенка – это внутренний процесс раскрытия его возможностей. Федеральный государственный образовательный стандарт делает акцент не на обучение, а на индивидуализацию развития ребенка.

В общих положениях ФГОС в пункте 1.4. - раскрыты основные принципы, направленные на развитие индивидуализации дошкольного образования:

- ✓ построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования
- ✓ поддержка инициативы детей в различных видах деятельности
- ✓ возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития).

Индивидуализация дошкольного образования предполагает создание благоприятных условий развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями, развития способностей и творческого потенциала каждого ребенка как субъекта отношений с самим собой, другими детьми, взрослыми и миром.

Индивидуализация основывается на предпосылке, что не может быть двух детей, которые учатся и развиваются совершенно одинаково – каждый ребенок приобретает и проявляет собственные знания, отношение, навыки, личностные особенности и т. д. В противовес восприятию ребенка как «пустой корзины», которую воспитатель «наполняет» информацией, индивидуализация рассматривает ребенка и воспитателя так, как будто бы они вместе закладывают основы личности, в том числе начала ключевых компетенцией, сообразных дошкольному детству.

Задачи педагога:

- создать условия для развития самостоятельности в планировании и реализации своих замыслов ребенком;
- своевременно выявлять, поддерживать и развивать детские способности, детские

интересы;

- формировать и развивать у дошкольников качества личности, обеспечивающие возможность социального самоопределения ребенка, самостоятельности и инициативности;
- содействовать становлению субъективности ребенка в различных видах детской деятельности (игровой, исследовательской, проектной и др.), поддержка активности и творчества детей;
- формировать у детей адекватные представления о взаимосвязях в системе «человек-окружающий мир» и в самом окружающем мире, базирующихся на общечеловеческих принципах;
- повышать педагогическую культуру родителей;

Совместное обучение дошкольников с разными стартовыми возможностями возможно, если в образовательном учреждении созданы специальные условия для воспитания и обучения.

Условия для осуществления индивидуализации:

1) обеспечение эмоционального благополучия воспитанников через:
   - ✓ непосредственное общение с каждым ребенком;
   - ✓ уважительное отношение к каждому ребенку, к его чувствам и потребностям;
   - ✓ создание ситуации успешности;
2) поддержка индивидуальности и инициативы детей через:
   - ✓ создание условий для свободного выбора ребенком деятельности, участников совместной деятельности;
   - ✓ создание условий для принятия ребенком решений, выражения своих чувств и мыслей;
   - ✓ недирективную помощь детям, поддержку детской инициативы и самостоятельности в разных видах деятельности (игровой, исследовательской, проектной, познавательной и т. д.);
3) установление правил взаимодействия в разных ситуациях:
   - ✓ создание условий для позитивных, доброжелательных отношений между детьми с разным уровнем развития, в том числе принадлежащих к разным национально-культурным, религиозным общностям и социальным слоям, а также имеющими различные (в том числе ограниченные) возможности здоровья;
   - ✓ развитие коммуникативных способностей детей, позволяющих разрешать конфликтные ситуации со сверстниками;
   - ✓ развитие умения детей работать в группе сверстников;
4) построение вариативного развивающего образования, ориентированного на

уровень развития, проявляющийся у ребенка в совместной деятельности со взрослым и более опытными сверстниками через:

- ✓ создание условий для овладения культурными средствами деятельности;
- ✓ организацию видов деятельности, способствующих развитию мышления, речи, общения, воображения и детского творчества, личностного, физического и художественно-эстетического развития детей;
- ✓ поддержку спонтанной игры детей, ее обогащение, обеспечение игрового времени и пространства;
- ✓ оценку индивидуального развития детей;

5) взаимодействие с родителями (законными представителями) по вопросам образования ребенка, непосредственного вовлечения их в образовательную деятельность, в том числе посредством создания образовательных проектов совместно с семьей на основе выявления потребностей и поддержки образовательных инициатив семьи.

Дошкольное детство является наиболее благоприятным периодом для развития у детей разных способностей, и во многом от взрослых зависит, насколько дошкольники смогут их раскрыть. Именно поддержка со стороны педагогов и родителей поможет детям добиться успехов в любой деятельности.

Механизмы организациипедагогами ДОУ индивидуализации детей:

1.Основные требования

- ✓ диагностика способностей и склонностей ребенка
- ✓ составление траектории успешности ребенка через создание ситуации выбора и ситуации успешности:
  - • целенаправленное использование метода проб и ошибок;
  - • расширение спектра материалов, способов деятельности;
  - • учет принципов развития ребенка как субъекта собственной деятельности (приемы планирования);
- ✓ алгоритмы последовательности действий:
  - • создание педагогических условий для развития волевых качеств – стремления довести дело до конца ребенком;
  - • определение технологии помощи и поддержки сопровождения развития ребенка: а) методы; б) средства; в) свободные и регламентированные формы взаимодействия (общение и деятельность)

2. Специально организованные занятия в кружках по дополнительным образовательным программам различной направленности

3. Специальные образовательные ситуации

4. Свободная деятельность детей творческого и продуктивного характера

5. Совместная познавательная деятельность субъектов в системе «взрослый-педагог-ребенок» и соответствующих ей подсистемах «педагог-ребенок (дети)», «педагог-ребенок-родитель», «ребенок-ребенок (дети)».

Организованная образовательная деятельность (занятие) занимает небольшую часть времени в режиме дня в детском саду, но ее воспитательное и развивающее значение очень большое.

Занятия способствуют не только умственному развитию, но и оказывают положительное влияние на формирование личности ребенка. Во время обучения ребенок проделывает определенную умственную или физическую работу индивидуально. Для той или иной работы тратятся индивидуальные усилия, поэтому на занятиях в процессе общей работы с коллективом необходим к детям индивидуальный подход, это дает возможность всем детям овладеть программным материалом.

Индивидуализация обучения способствует раскрытию индивидуальности ребенка, проявлению либо его отставаний, либо способностей.

Из практики работы заметили, что как только обучение начинает основываться на индивидуальном подходе и учете особенностей детей, замкнутые, робкие, нерешительные дети становятся активнее, общительнее. Они находятся в более сложном положении в ситуации группового занятия. Эти дети долго врабатываются, для них характерно медленное нарастание активности, но и долгое ее сохранение. Они предпочитают иметь дело с уже освоенным материалом. Таких ребят не следует вызывать первыми, а, вызвав, сначала надо задавать вопросы о том, что они уже хорошо усвоили, не торопить с ответом, не прерывать,и постепенно переходить к новому, более трудному материалу. В процессе образовательной деятельности такие дети терпеливо выслушивают объяснения педагогов.

Индивидуализация обучения также необходимаи легко возбудимым, невнимательным, несдержанным детям.Можно им предлагать повторить указания воспитателя, чтобы сосредоточить их внимание на указаниях педагога. Это побуждает их к запоминанию, предупреждает непродуманный ответ.

Если ребенок пассивный его полезно чаще вызывать на занятиях. Про этом воспитатель должен заставлять их задуматься над своим ответом, приучать размышлять. Постоянное, доброжелательное отношение и поощрение за малейший успех, подбадривание - таким должен быть индивидуальный подход к пассивным и робким детям. Но внимание воспитателя должно быть ненавязчивым, так как некоторые дети смущаются.

Индивидуальный подход на занятиях необходим и активным детям, нужно поддерживать и развивать их способности, инициативу и интерес к занятиям.

Учитывая уровень их умственного развития, надо давать им дополнительно усложненные задания, составлять специально для них более трудные вопросы. Можно предложить им исправлять ошибки товарищей.

Дифференцированный индивидуальный подход в процессе занятий является одновременно средством обучения и воспитания. При этом важно не опекать детей излишне, помогать лишь в необходимых случаях, чтобы не подавлять их самостоятельность и инициативу.

Конечно, работа по осуществлению индивидуального подхода к детям - трудная, она требует от педагогов ДОУ и терпения, и бесконечных творческих поисков. Но если она является стержнем общего воспитательного процесса, эффективность его значительно повышается.

Литература:

1. Инновационные технологии в методической работе ДОУ: планирование, формы работы /авт.- сост. Л.В. Шмонина, О.И. Зайцева. Волгоград: Учитель, 2011
2. Предметно – пространственная развивающая среда в детском саду. Принципы построения, советы, рекомендации/ Сост. Н.В. Нищева - СПб, Детство – Пресс, 2010
3. Богославец Л.Г. Сопровождение профессиональной успешности педагога в ДОУ.- М.: ТЦ Сфера, 2012
4. Микляева Н.В. Диагностика и развитие профессионального мастерства педагогов ДОУ: метод. пособие – М.: Айрис - пресс, 2008
5. Путеводитель по ФГОС дошкольного образования в таблицах и схемах/ Под общ. ред. М.Е. Верховкиной, А.Н. Атаровой - СПб.: КАРО, 2014

Интернет ресурсы:

1. http://edu.rin.ru/preschool/index.html - Дошкольное образование
2. http://tanja-k.chat.ru/ - Методические материалы в помощь работникам детских дошкольных учреждений.
3. «Профессиональный стандарт «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)» (приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 18 октября 2013 г. N 544н)

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В КРУЖКОВОЙ РАБОТЕ УЧИТЕЛЯ-ЛОГОПЕДА С ДЕТЬМИ 3-4 ЛЕТ

Павлова Галина Евгеньевна, учитель-логопед
МДОУ детский сад № 3 «Радуга»
Козьмодемьянск, Республика Марий Эл
(из опыта работы)

Проблема сохранения, укрепления и формирования здоровья подрастающего поколения, является основной задачей дошкольного образования. Фундамент благополучия будущего поколения должен основываться на охране здоровья дошкольника, на формировании и воспитании культуры здоровья. Это может быть достигнуто при использовании в образовательной и коррекционной работе с детьми, имеющими нарушения речи, здоровьесберегающих технологий.

Здоровьесберегающие технологии принадлежат к числу эффективных средств коррекции, и все чаще применяются в специальной педагогике и помогают достижению максимально возможных успехов в преодолении не только речевых трудностей, но и общего оздоровления детей дошкольного возраста.

Логопедическая практика показывает, что с каждым годом увеличивается количество детей с различными речевыми нарушениями. Так как цель коррекционной работы – совершенствование и коррекция звуковой стороны речи детей, увеличение словарного запаса и формирование грамматического строя речи, использование здоровьесберегающих технологий является необходимым условием в кружковой работе с детьми 3-4 лет.

Организация процесса обучения на занятиях кружка строится в игровой форме и подчинена принципу последовательного решения частных задач с использованием разнообразных методических приемов, что обеспечивает прогресс в развитии речи детей и активное коммуникативное общение с окружающими.

Малыши очень любят играть с теми предметами, которые нужно заставить двигаться при помощи воздушной струи (бабочки, султанчики, вертушки, снежинки, мячики из ваты и т. д.). Большую помощь здесь оказывает дыхательная гимнастика. Она способствует развитию правильного речевого дыхания с удлиненным, постепенным выдохом, который в дальнейшем позволяет получить запас воздуха для произнесения различных по длине отрезков слов и плавному произнесению фраз, а также обогащает лёгкие кислородом.

Коррекционные занятия невозможны без использования артикуляционной гимнастики. Это специальные упражнения, направленные на укрепление мышц артикуляционного аппарата, развитие силы, подвижности и дифференцированности движений, участвующих в речевом процессе органов. Гимнастика проводится с

использованием наглядности, чтобы малыши были заинтересованы коррекционным процессом.

Использование стихотворных пальчиковых игр и потешек, игрушек-шнуровок, вкладышей, матрёшек, мозаики, счётных палочек, прищепок, пуговиц и другого материала развивает мелкую моторику и способствует речевому развитию. Эти систематические упражнения по тренировке движений пальцев, наряду со стимулирующим влиянием на развитие речи, являются мощным средством повышения работоспособности коры головного мозга, влияют на центры развития речи, развивают ручную умелость, помогают снять напряжение.

Деткам нравится массажировать свои ладошки. Используя разноцветные массажные мячи-ёжики и повторяя знакомые стихи, мы учимся самомассажу пальчиков и губ. Целью логопедического самомассажа является стимуляция кинестетических ощущений мышц, участвующих в работе периферического речевого аппарата, а также в определенной степени и нормализация мышечного тонуса данных мышц.

Параллельно с массажем идёт работа по нестандартному выполнению артикуляционной гимнастики с использованием биоэнергопластики, когда происходит соединение движений артикуляционного аппарата с движениями кисти руки. В момент выполнения артикуляционного упражнения рука показывает, где и в каком положении находится язык, нижняя челюсть или губы. Это оказывает благотворное влияние на активизацию интеллектуальной деятельности детей, развивает координацию движений и мелкую моторику.

Всем известно, что у детей дошкольного возраста отмечается функциональная анатомическая незрелость зрительной системы. Зрительные нагрузки, которые испытывает глаз ребенка в процессе выполнения продуктивных видов деятельности, выполнения различных заданий требующих концентрации внимания, обуславливают необходимость применения гимнастики для глаз. Для снятия зрительного напряжения и расслабления мышц глазиспользуется наглядно – дидактический материал: различные схемы, игрушки и видео упражнения со зрительно – двигательной траекторией (поймай бабочку, проследи за мишкой, найди снежинку).

У детей дошкольного возраста отмечается недостаточная устойчивость внимания, ограниченные возможности его распределения. Поэтому, на своих занятиях провожу большую работу по развитию мышления, памяти, внимания. Для этого используются дидактические игры и упражнения «Собери целое из частей», «Четвертый лишний», «Вставь пропущенную картинку», «Чем залатать коврик?», «Запомни и нарисуй фигуры», «Дорисуй».

Таким образом, своевременное устранение речевых нарушений предупреждает

их отрицательное влияние на формирование личности и на все составляющие здоровья ребёнка. Внедрение в практику работы различных приёмов здоровьесберегающих технологий, позволяет сделать учебный процесс для ребёнка более комфортным, повышает эффективность обучения, а главное – сохраняет здоровье наших детей.

Литература:

1. Ахутина Т.В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход // Школа здоровья. 2000. Т. 7. №2. С.21 – 28.
2. Буденная Т.В. Логопедическая гимнастика. Методическое пособие. Санкт-Петербург: «Детство-Пресс», 2001
3. Блыскина И.В., Ковшиков В.А. Массаж в коррекции артикуляторных расстройств / И.В. Блыскина, В.А.Ковшиков - Спб.: - 1999.
4. Доброродноваа О.В., Константинова С.А. Здоровьесберегающие мероприятия в системе коррекции речевых нарушений у дошкольников // Логопед 2014. - №
5. Мальгавко Н.В. Здоровьесберегающие технологии в работе с детьми с ОНР// Логопед 2012. - № 1.

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ: САМОМАССАЖ В ДОУ

Павлова Ирина Леонидовна, воспитатель
МБДОУ Детский сад № 18 «Изюминка»

Одна из основных задач воспитанияявляетсяздорового подрастающего поколения.В последние годы наблюдается рост числа детейсо слабым состоянием здоровья. Много факторов влияет на это.Помимо неблагоприятных климатических особенностей на здоровье детей отрицательно влияют ухудшение экологической обстановки, электронно-лучевое, «металло-звуковое» облучение детей (компьютерные игры, длительное пребывание перед телевизором, просмотр видеофильмов, постоянно звучащая рок-музыка), а также социальная напряженность в обществе и интенсивность процесса обучения. Возникла необходимость оздоровления детей, создание здоровьесберегающих технологий для решения задач улучшения здоровья детей.

В период от трех до семи лет у ребенка закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребенка, формируется личность человека.

Дошкольные годы ребенок интенсивно растет и развивается, движения становятся его потребностью, поэтому особенно важно в этот возрастной период

воспитывать физическую культуру у ребенка и бережное отношение к своему здоровью. В решении данной задачи эффективныздоровьесберегающие технологии.

Здоровьесберегающие технологии это один из видов современных инновационных технологий, направленых на сохранение и улучшение здоровья всех участников образовательного процесса в ДОУ. Использование данных технологий имеет двустороннюю направленность. Одна из них - это формирование у дошкольников основ валеологической культуры, т.е. научить их самостоятельно заботиться о своем здоровье.

В современной педагогике известны и используется в работе масса здоровьесберегающихметодик: дыхательная гимнастика, пальчиковая гимнастика, гимнастика для глаз, артикуляционная гимнастика, физминутки и другие. Так жехотелось обратить внимание на такой методом как самомассаж и точечный массаж (БАЗ - биологически активных зон - точек). Эти методы способствуют повышению работоспособности коры головного мозга - у детей улучшатся внимание, память, слух, зрение, речь.повышает защитные свойства организма, что значительно снижает заболеваемость гриппом и ОРВИ. Используется массаж лица, носа, ушей, головы, живота, спины, ног, рук и пальцев, БАЗ шеи и шейных позвонков.

При проведении самомассажа детей обучаютвыполнять поглаживающие, разминающие, постукивающие, похлопывающие движения в направлениикровотока — от периферии к центру, не сильно нажимать на указанные точки и массировать их мягкими движениями пальцев, лишь слегка надавливая или легко поглаживая и постукивая. Массирующие движения выполняют от периферии к центру (от кистей к плечу и т.д.).

Выполнятсясамомассаж вместе с педагогом и под его контролем. Предварительно педагог пробует выполнить все упражнения сам, что способствует детям легко исполнят самомассаж по показу. Проводятсамомассаж во время занятий, перед прогулкой, приемом пищи, началом утренней гимнастики или игровой деятельности, т.е. в любую свободную минутку. Продолжительность их невелика (всего 2-3 мин), а оздоровительный эффект очень большой. Так как самомассаж обладает тонизирующим действием его не осуществляют перед дневным сном.

Для того чтобы выработать у детей хорошую привычку делать самомассаж регулярно, он не должен быть для них утомительным. Способствует этому игровая форма, сопровождаемая легко запоминающимися стихами,интонационно разнообразная речь педагога, подбор музыкального сопровождения. Дети их повторяют и с удовольствием выполняют действия, соответствующие тексту, что

повышает эмоциональный фон, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка. Игровой метод придает учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоение упражнений.

Создавая сказочную, волшебную атмосферу музыкой, речью, мимикой можно убедиться и увидеть с каким восторгом загорятся глаза воспитанников.

Предлагаю несколько вариантов самомассажа в игровой форме:

«Нос, умойся!»

«Кран, откройся!»- правой рукой делаем вращательные движения, «открывая» кран.
«Нос, умойся!» - растираем указательными пальцами обеих рук крылья носа.
«Мойтесь сразу оба глаза»- нежно проводим руками над глазами.
«Мойтесь, уши!»- растираем ладонями уши.
«Мойся, шейка!»- аккуратными движениями гладим шею спереди.
«Шейка, мойся хорошенько!»- гладим шею сзади, от основания черепа к груди.
«Мойся, мойся, обливайся!» – аккуратно поглаживаем щеки.
«Грязь, смывайся! Грязь, смывайся!»- трем ладошки друг о друга.

Цветы»

Как у нас на грядке, сколько цветиков цветут: (энергично растирать ладони и кисти рук)
Розы, маки, ноготки,астры пестрые цветки, георгины и левкой. (Поочередно массажировать пальцы, начиная с большого пальца.)
Выбираешь ты какой?(Протянуть руки вперед).

«Неболейка»

Чтобы горло не болело,
Мы его погладим смело. (Мягко гладить шею сверху вниз)
Чтоб не кашлять, не чихать,
Надо носик растирать. (Указательными пальцами растирать крылья носа)
«Вилку» пальчиками сделай,
Массируй ушки ты умело. (Раздвинуть указательный и средний пальцы.Растирать точки перед и за ушами.)
Знаем, знаем – да, да, да,
Нам простуда не страшна. (Потирать ладони друг о друга)

Массаж рук «Мыло»(по китайской методике)

Каждый день я мыло мою (Раздвинув пальцы, хлопают в ладоши
Под горячею водою. так, чтобы пальцы обеих рук соприкасались).
И в ладонях поутру (Неплотно сжимают в кулак пальцы одной руки и
Сильно, сильно мыло тру. ударяют ты стороной ладони о середину другой

ладошки.)
Мойся, мыло! Не ленись! (Сжав руку ладонью другой руки, массируют ее,
Не высказывай! Не злись! проводя пальцами от локтя до запястья и обратно.)
Лейся на ладошку
По-нем-нож-ку. (Энергично растирают ладони
Нет, не понемножку и кисти рук.
Посмелей!
Будем умываться веселей!
(Н. Пикулева)

Список литературы:

1. Горбатова М.С. Оздоровительная работа в ДОУ. - Волгоград: Учитель, 2013. С.36.
2. Николаева Е.И. Федорук В.И. Захарина Е.Ю. Здоровьесбережение и здоровьеформирование в условиях детского сада // Под ред. Н.Б. Кондратовской. - СПб.: Детство- Пресс, 2014. С. 129.
3. Сафаргулина Э.И. Виды здороьесберегающих технологий в педагогическом процессе ДОУ // Дошкольное образование: опыт, проблемы, перспективы развития: материалы VII Междунар. науч.–практ. конф. (Чебоксары, 31 дек. 2015 г.) / редкол.: О. Н. Широков [и др.]. Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2015. № 4 (7). С. 129–132.
4. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе. – М., АРКТИ, 2011. С. 89. – 274 с.

СОХРАНЕНИЕ И УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

Петрова Людмила Анисимовна, педагог-психолог
МБДОУ «Куженерский детский сад № 1 «Красная шапочка»
пгт. Куженер, Республика Марий Эл

«Если нельзя вырастить ребенка, чтоб он совсем не болел,
то, во всяком случае, поддерживать его высокий уровень здоровья вполне возможно».
/Н.М. Амосов, академик, хирург/

Сохранение и укрепление здоровья дошкольников сегодня одна из главных задач развития нашей страны.

По данным органов образования и здравоохранения России состояние здоровья детей уже на стадии дошкольного возраста ухудшается по сравнению с предыдущими поколениями сверстников. И речь идет не только о физическом, но и психическом здоровье. Это приносит страдание детям и их родителям, препятствует успешному обучению в школе, снижает качество трудового потенциала нации.

Дошкольный период является наиболее благоприятным для формирования здорового образа жизни дошкольников, поэтому в нашем дошкольном учреждении уделяется как можно больше внимания искусству сохранения и укрепления здоровья детей.

То, что будет упущено в детстве, трудно наверстать. Поэтому не следует забывать, что вовремя выработанные привычки бережного отношения к своему здоровью позволяют эффективно решать задачи здорового образа жизни дошкольников, связанные с оказанием психологической помощи, самопомощи.

Одним из главных условий успешности работы в этом направлении является грамотная организация здоровьесберегающего процесса в детском саду. В дошкольных учреждениях с целью сохранения здоровья детей на всех этапах обучения и развития применяются различные здоровьесберегающие технологии, это: физкультурно-оздоровительные, закаливающие, гимнастические, сказкотерапия, арттерапия, релаксация, игротерапия, музыкотерапия и многие другие.

На сегодняшний день наиболее востребованной считаю песочную терапию с применением метода кинезиологической коррекции.

Кинезиология – это наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определенные двигательные упражнения.

В комплексы кинезиологических упражнений включены растяжки, дыхательные упражнения, глазодвигательные упражнения, телесные упражнения, упражнения на релаксацию и самомассаж.

Кинезиологическая коррекция позволяет активизировать различные отделы коры больших полушарий, что способствует улучшению состояния физического здоровья, социальной адаптации детей, улучшает у ребенка память, внимание, речь, пространственные представления, мелкую моторику рук, снижает утомляемость, повышает способность к произвольному контролю, работоспособность.

Из опыта работы видно, что метод кинезиологической коррекции без песочной терапии недостаточно эффективен. Это побудило меня использовать в своей деятельности песочную терапию с применением кинезиологических упражнений.

Песок положительно влияет на эмоциональное самочувствие детей: они становятся более раскрепощенными, общительными, спокойными, усидчивыми, физически активными, эмоционально отзывчивыми, правильно формируют свои мысли. У них хорошо развиваются тактильные ощущения, воображение, мелкая моторика рук, внимание, снижается тревожность, чувство страха. Дети видят на песке результаты своей работы, это делает их ответственным и помогает развить

новые качества, присущие взрослым людям.

Во время игры на песочнице можно определить даже микроклимат в семье. Дети на песке творят собственный мир, они отдают свой негативный заряд и плохое настроение, а взамен получают позитивные эмоции.

Песочная терапия с применением метода кинезиологической коррекции особенно необходима для работы с детьми с ограниченными возможностями здоровья (далее - ОВЗ), а именно для детей с задержкой психического развития, с нарушением опорно-двигательного аппарата и других. Это достаточно сложный, своеобразный контингент, который отличается рядом особенностей, главная из которых заключается в том, что результаты обучения и воспитания приходится ждать достаточно долго, дети не дают «обратной связи».

Песочная терапия с применением кинезиологических упражнений способствует развитию обоих полушарий головного мозга. Значительную часть коры больших полушарий мозга человека занимают клетки, связанные с деятельностью кисти рук.

Повышению эффективности сохранения и укрепления здоровья детей дошкольного возраста также способствует комплексное использование таких упражнений как:

- пальчиковая гимнастика;
- гимнастика для глаз;
- психогимнастика;
- упражнения, направленные на развитие межполушарного взаимодействия, это: «кулак-ребро-ладонь», «кулачок-ладошка», «заяц-колечко-цепочка», «ухо-нос», «гусь-курица-петух», «змейка», «сарай-дом с трубой-пароход», «зеркальное рисование», «горизонтальная восьмерка» и многие другие.

Основные преимущества данной песочной терапии с применением метода кинезиологической коррекции следующие:

- в песочнице создается дополнительный акцент на тактильную чувствительность;
- существенно повышается мотивация к образовательной деятельности;
- песок обладает свойством «заземлять» негативную психическую энергию;
- игры и упражнения на песке гармонизируют психоэмоциональное состояние детей;
- развивает психические процессы;
- следствием решения проблем в социально-эмоциональной сфере является развитие монологической и диалогической речи;
- игра в песочнице активизирует потенциальные творческие способности;
- преодолевает последствия психологических травм;

- кинезиологические упражнения влияют не только на развитие умственных способностей и физического здоровья, но и позволяют активизировать различные отделы коры больших полушарий, что способствует развитию способностей ребенка и коррекции проблем в различных областях психики.

Для того, чтобы узнать, «почувствовать результат», использую в работе различные методы и приемы учебного и воспитательного характера, такие, как наглядные, словесные, практические, изучение рисунков, экспериментально-психологические исследования, умение совершать различные движения и другие.

Применение в работе песочной терапии с применением метода кинезиологической коррекции повышает результативность образовательного процесса, улучшает состояние физического и психического здоровья детей дошкольного возраста и их социальной адаптации, формирует у родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья детей.

Интернет ресурсы:

https://urok.1sept.ru/articles/662752./
https://anrotech.ru/blog/pesochnaya-terapiya-dlya-detej-doshkolnogo-vozrasta/

ФОРМИРОВАНИЕ ПОНЯТИЯ О ЗДОРОВОМ ПИТАНИИ В РАМКАХ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ МОДУЛЕЙ ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ 19.02.10 ТЕХНОЛОГИЯ ПРОДУКЦИИ ОБЩЕСТВЕННОГО ПИТАНИЯ

Петрунина Гуляра Эмировна, преподаватель, мастер п/о
ГБПОУ РМЭ «Транспортно-энергетический техникум»
Звенигово, Республика Марий Эл

Подготовка квалифицированных кадров для системы общественного питания – дело особой важности. Удовлетворение потребностей общества в высококачественных и разнообразных продуктах питания, повышение культуры их потребления за счет совершенствования технологии производства, улучшения качества готовой продукции, сокращения отходов и потерь во многом зависит от мастерства будущих поваров и технологов.

Задача преподавателей и мастеров п/о, состоит в ознакомлении будущих поваров со всеми этапами, способами и приемами обработки продуктов и их изменениями, в результате которых они приобретают вкус, цвет, аромат, консистенцию присущие готовым кулинарным изделиям.Также в процессе обучения работников общественного питания рассматриваются вопросы по организации сбалансированного и правильного питания людей [1].

Пища – одна из основ здоровья человека. Его работоспособность, жизнерадостность и долголетие зависит от правильного питания. Своевременное снабжение организма всеми необходимыми ему разнообразными веществами в нужном количестве и соотношении даёт организму силы и энергию в жизни и в борьбе с болезнями. Для постоянной созидательной работы организма, для обмена веществ требуются богатые энергией химические соединения. Пища должна содержать белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества и воду[2].

Для правильной организации питания определяется калорийность пищи. Пища должна быть полезной, благотворно влияющей на здоровье человека, его физическое и моральное состояние. В процессе жизнедеятельности человеческий организм расходует энергию на работу внутренних органов, поддержание температуры тела и выполнение трудовых процессов.

Расход питательных веществ организмом называется диссимиляцией. Образующиеся в процессе окисления простые вещества (вода, газ, аммиак, мочевина) выводятся из организма с мочой, калом, выдыхаемым воздухом, через кожу. Процесс диссимиляции находится в прямой зависимости от расхода энергии на физический труд и теплообмен. Восстановление и создание сложных органических веществ клеток, тканей, органов человека происходит за счёт простых веществ переваренной пищи.

Процесс накопления питательных веществ и энергии в организме называется ассимиляцией. Процесс ассимиляции зависит от состава пищи, обеспечивающий организм всеми питательными веществами. Процессы ассимиляции и диссимиляции протекают одновременно и имеют общее название – процесс обмена веществ. Он складывается из обмена белков, жиров, углеводов, минеральных веществ, витаминов и водного обмена. Обмен веществ регулируется в организме человека центральной нервной системой и через гормоны, вырабатываемые железами внутренней секреции.

Для обеспечения человека пищей, соответствующей его энергетическим затратам и пластическим процессам, необходимо определить суточный расход энергии. За единицу измерения энергии человека принято считать килокалорию. Энергия, затрачиваемая на работу внутренних органов (сердца, пищеварительного аппарата, лёгких, печени, почек и т. д.), теплообмен и выполнение общественно полезной деятельности (работа, учёба, домашний труд, прогулки, отдых).

Питание человека должно быть сбалансированным, то есть соответствовать физиологическим потребностям организма с учетом условий труда, климатических особенностей местности, возраста, массы тела, пола и состояния здоровья. Человек должен соблюдать режим питания. Режим питания – это распределение пищи в

течение дня по времени, калорийности и объёму. Наиболее рациональным считается четырехразовое питание. Энергетическая ценность суточных рационов должна обеспечиваться в основном углеводами растительной пищи. Она обогащает пищу водорастворимыми и минеральными веществами. Для лучшего усвоения пища должна быть определённого объёма и температуры, красиво оформленной, возбуждающей аппетит.

В меню завтрака включают разнообразные блюда, содержащие мясо, рыбу, крупы, овощи, жиры. В завтрак обязательно должны входить горячие напитки (чай, кофе, какао), возбуждающие секрецию желудочного сока.На обед, для возбуждения аппетита рекомендуют включать в меню разнообразные закуски, горячие супы, бульоны; красиво оформленные вторые блюда из мяса, рыбы, овощей, круп, макаронных изделий. Завершать обед следует сладкими блюдами (кисель, компот, мусс, желе), которые уменьшают выделение пищеварительных соков и дают ощущение сытости.На полдник и ужин подают легкоперевариваемые молочно – растительные блюда (каши, салаты, пудинги, запеканки, сырники и так далее), напитки: чай молоко, кисломолочные продукты.При составлении меню необходимо разнообразить блюда, учитывать время года, включая блюда из свежих овощей и фруктов в сыром виде и зелени[3].

Кроме рационального сбалансированного питания существуют и такие как: вегетарианство, сыроедение, раздельное питание, голодание, система естественного оздоровления и другие. При приготовлении блюд учитывают, что продукты должны сочетаться между собой, иметь цветовую гамму и приятный вкус.

Для нормального физического и умственного развития детей и подростков необходимо полноценное сбалансированное питание. Энергетическая ценность суточного рациона питания детей и подростков должна быть на 10% выше их энергетических затрат организма с учетом возраста, так как часть питательных веществ необходима для обеспечения процессов роста и развития организма. Большое внимание в питании подростков уделяют содержанию белка и его аминокислотному составу, как основному пластическому материалу, из которого строятся новые клетки и ткани. При недостатке белка в пище у детей задерживается рост, отстаёт умственное развитие, изменяется состав костной ткани, снижается сопротивляемость к заболеваниям и деятельность желёз внутренней секреции.

Изучение основ здорового образа жизни и рационального питания способствует воспитанию физически и нравственно здорового поколения, развитию у студентов чувства гармонии и красоты, способности воспринимать мир как единое целое.Культура питания, к разным элементам которой студенты приобщаются по мере своего профессионального развития, оказывает на них комплексное

воздействие.

Список источников:

1. Уроки производственного обучения при подготовке специалиста по общественному питанию [Электронный ресурс] / Открытый урок – Режим доступа: https://urok.1sept.ru/articles/614239
2. Борисова А., Книга о вкусной и здоровой пище. – М.: Изд-во Эксмо, 2003. – 256 с., илл.
3. Матюхина З.П., Основы физиологии питания, гигиены и санитарии: Учебник для нач. проф. Образования. – М.: ИРПО; Изд. Центр «Академия», 2000. – 184 с.

РОЛЬ УРОКОВ ЛИТЕРАТУРЫ В ФОРМИРОВАНИИ ДУХОВНОГО ЗДОРОВЬЯ РЕБЁНКА

Петухова Любовь Валентиновна, учитель
МБОУ «Куженерская средняя общеобразовательная школа № 2»
п. Куженер, Республика Марий Эл

Среди учебных школьных дисциплин одной из самых важных для формирования нравственного здоровья ребенка является литература. Именно на этих уроках при изучении произведений русских и зарубежных авторов всегда звучит слово «духовность», потому что цель учителя литературы заключается не только в усвоении школьниками фактического материала (где, что, как и когда происходило), но и в понимании главных жизненных вопросов: что такое хорошо и что такое плохо? От того, какие ответы найдет на них для себя подрастающий человек, зависит, какой личностью он станет и будут ли духовность и нравственность главными критериями его отношения к людям и жизни.

Программа по литературе построена так, что в каждом классе дети встречаются с произведениями, начиная с фольклорных и заканчивая литературой 20 века. Как учитель литературы, попробую проанализировать мои попытки формирования у учеников здорового, нравственного, духовного взгляда на мир.

5 класс. «Поучение Владимира Мономаха детям». Читаем текст и делим тетрадь на две части: в одной - плюс (как надо жить), в другой – минус (как не надо жить). Надо: уважать старших, учиться, быть добрым, жалеть людей. Не надо: обижать младших, грубить, быть высокомерным и злым. От простой констатации прописных истин переходим к разговору на тему: «А какие плюсы и минусы есть во мне?» Дети вспоминают примеры из жизни и анализируют свое поведение: когда они поступили правильно, а что хотели бы исправить. Домашнее сочинение о самых

хороших совершенных поступках, я полагаю, заставит детей сделать вывод о том, что только добрые дела являются основой правильной жизни в обществе.

В 7 классе изучается рассказ А.Платонова «Юшка». Добро и зло – вечные философские понятия. Размышляя над судьбой Юшки, ученики задаются вопросами, которые часто встают перед ними в реальной жизни. Нужно ли отвечать на унижения? Слово или кулак – главный аргумент в споре? Все ли люди заслуживают доброго отношения? Роль учителя в этой дискуссии – привести детей к выводу, что только доброта, порядочность, вера в человека сохраняет общество, в котором главным принципом является гуманность.

Об этом же понятии уже более серьезный разговор ведется в 10 классе на уроках, посвященных роману Ф.Достоевского «Преступление и наказание». Юноши и девушки рассуждают о том, почему люди идут на преступления, спорят, кто такой Раскольников – герой времени или жертва обстоятельств? А обсуждение его антигуманной теории заставляет вспомнить Германию времен Гитлера. И тогда даже те, кто к теории Раскольникова относился снисходительно (ну, подумаешь, старушку убил), начинают понимать, как это страшно, когда античеловеческая теория переходит в реальную жизнь.

Патриотизм – одна из составляющих духовного здоровья человека. Только тот, кто любит Родину, красив душой, крепок духом, уверен в сегодняшнем и завтрашнем дне. Поэтому каждый год во всех классах перед праздником Великой Победы я провожу уроки, посвященные героям Великой Отечественной войны. На помощь мне приходят книги В.Быкова «Обелиск», Б.Васильева «А зори здесь тихие, «В списках не значился», А.Фадеева «Молодая гвардия» и другие. А еще я обязательно рассказываю об Александре Матросове, Николае Гастелло, генерале Дмитрии Карбышеве, молодогвардейцах, узниках концлагерей, потому что без этих знаний русский человек не может стать духовной личностью. Это образцы, по которым мы должны жить, чтобы понимать, чьи мы потомки и какой должна быть наша страна.

Тема, которая особенно интересна старшеклассникам, - это любовь. При ее рассмотрении свою задачу я вижу в том, чтобы этично, с соблюдением такта донести до молодых людей следующую мысль: любовь – это великое чувство, поэтому относиться к нему надо трепетно. Герои рассказов И.Бунина помогают мне в этом. Мы рассуждаем о беззаветной любви («Темные аллеи»), говорим о любви-страсти («Солнечный удар»), жалеем героиню «Легкого дыхания», которая так и не успела понять, что такое настоящие, искренние чувства. Еще больше споров вызывает история Мастера и Маргариты в романе М.Булгакова. Верите ли вы в истинную, настоящую любовь, готовую на самопожертвование? 16-летние очень

хотят в нее верить. Вот отрывок из рассуждения одного из них: «Маргарита для меня – это идеал женщины. Смелая, но в то же время покорная. Любящая, но умеет настоять на своем. Не сдается, верит в Мастера и призывает его верить в себя. Она готова даже продать душу дьяволу, чтобы возвратить своего возлюбленного. Такая женщина способна сделать счастливым все человечество». И если молодой человек сейчас понимает роль женщины, ценит ее, то, я надеюсь, в будущем он станет замечательным мужем, хорошим отцом и примером настоящего мужчины для своих детей.

Изучение произведений невозможно без знакомства с биографиями авторов, у которых были и достоинства, и недостатки. Очень часто школьники обращают пристальное внимание на отрицательные стороны личности талантливых людей. Пушкин – любитель женщин, дон жуан; Лермонтов – желчный завистник, Достоевский – игроман, Есенин – завсегдатай кабаков. Ученики, найдя эти факты, задают резонный вопрос: «Поэты и писатели, оказывается, не безгрешны, почему же мы должны изучать их произведения?» И вот с этого у нас начинается разговор на тему: «Что такое талант и гений?» Мы говорим об интересной силе людей, обладающих этими качествами, об их насыщенной духовной жизни, которая может привести к психологическим срывам, выливающимся в неподобающее поведение. Стараюсь убедить учеников в том, что все люди не безгрешны, в том числе и великие. Привожу биографические факты, которые характеризуют писателей и поэтов положительно: Пушкин – верный друг, Есенин – нежно любящий сын, а Лермонтов – внук и другие. А самым главным аргументом в нашем споре становится творчество – стихи, романы, пьесы, и дети приходят вместе со мной к выводу, что это лучшая характеристика талантливого человека, так как именно он пробуждает чувства добрые, так необходимые для нашего духовного здоровья.

Таким образом, роль учителя литературы в формировании духовного здоровья ребенка очень важна, потому что именно на уроках литературы дети получают возможность сформировать собственный взгляд на мир. И моя задача – сделать так, чтобы их восприятие жизни было основано на доброте, гуманности, справедливости и человеколюбии.

ФОРМИРОВАНИЕ НАЧАЛЬНЫХ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ В РАННЕМ ДОШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ

Петухова Снежана Николаевна, воспитатель
МБДОУ «Детский сад № 74 «Родничок»
Йошкар-Ола, Республика Марий Эл

Жизнь в двадцать первом веке ставит перед нами много новых проблем, среди которых самой актуальной является проблема сохранения и укрепления здоровья детей. Особенно остро эта проблема стоит в образовательной области**,** где всякая практическая работа, направленная на укрепление здоровья детей, должна давать ощутимые результаты.

В первые три года жизни закладываются основы физического, умственного, нравственного развития ребенка. Решить проблемы раннего возраста – значит обеспечить полноценное развитие детей в дошкольном и школьном возрасте. Поэтому на данном этапе необходимо формировать у детей элементарную базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, а именно необходимо приучать соблюдать элементарные культурно - гигиенические навыки, учить правильно питаться, формировать привычку заботиться о своем здоровье. В своей работе, по формированию начальных представлений о здоровом образе жизни, мы придерживаемся следующих целей и задач: сохранение и укрепление физического и психофизического здоровья детей; воспитание культурно-гигиенических навыков; формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

А для того, чтобы работа по формированию здорового образа жизни детей раннего возраста в условиях ДОУ была эффективной, мы учитываем: возрастные и индивидуальные особенности детей; создаем в ДОУ условия для формирования здорового образа жизни дошкольников; систематически и целенаправленно проводим работу с семьями воспитанников по внедрению здорового образа жизни.

Основными элементами здорового образа жизни детей раннего возраста являются: режим дня, утренняя гимнастика, здоровое питание, прогулки на свежем воздухе, физические упражнения и спорт, закаливание, дыхательная гимнастика, упражнения для глаз, эмоциональное здоровье.

Одной из основных проблем, с которой приходится часто сталкиваться – это несоблюдение режима дня детей дома. Дети не могут дотерпеть до обеда и засыпают за столом. Режим дня – это четкий распорядок жизни в течение суток, предусматривающий чередование бодрствования и сна. В то время как, правильный, соответствующий возрастным возможностям ребенка режим укрепляет здоровье, обеспечивает работоспособность, успешное осуществление разнообразной

деятельности, предохраняет от переутомления. (Поведение ребенка в детском саду, его настроение, работоспособность находятся в прямой зависимости от того, как организованы его деятельность и сон в семье в обычные, а также в выходные дни). Таким образом, домашний режим ребенка должен быть продолжением режима дня детского сада.

Для формирования представлений дошкольников о здоровом образе жизни необходимы специальные упражнения, подвижные игры укрепляющие здоровье детей. Для этого ежедневно в группе проводится утренняя гимнастика, цель которой – создавать бодрое, жизнерадостное настроение у детей, укреплять здоровье, развивать сноровку, физическую силу. Утренняя гимнастика сопровождаются музыкой, что способствует хорошему настроению детей. При этом используются разнообразные пособия: гремящие шарики, кубики, ленточки, палочки, яркие флажки, платочки, погремушки, колокольчики, веревочки.

Помимо ежедневной утренней зарядки с детьми раннего возраста проводятся физкультурные занятия. Их цель – обучать детей правильному выполнению движений, различным упражнениям, направленным на развитие координации тела и повышение самостоятельной двигательной активности.

Также развитие движений, воспитание двигательной активности детей раннего возраста осуществляется и во время утренних и вечерних прогулок. Каждая такая прогулка имея определенное содержание, оздоравливает и развивает одновременно.

Закаливание детей раннего возраста также является важным фактором, способствующим укреплению здоровью малышей. Его цель – выработать способность организма быстро изменять работу органов и систем в связи с меняющейся внешней средой.

Специальные закаливающие процедуры проводятся по решению администрации и медицинского персонала дошкольного учреждения, принимая во внимание пожелания родителей. Одними из закаливающих процедур являются, например: воздушные ванны, прогулки, воздушно - температурный режим. В летний период мы практикуем утренний прием на улице, сон без маечек, хождение босиком по «Дорожкам здоровья» и мытье рук прохладной водой.

Также следует отметить еще один из способов закаливания организма - массаж. Гимнастика с массажными мячиками вызывает у детей приятные ощущения, способствует активизации деятельности у заторможенных детей и, наоборот, успокаивает гиперактивных. Массажные мячи применяют в игровых методах (сказки, стихи, разминки, игры и т.д.) в процессе игровой деятельности у детей развивается мелкая моторика рук и происходит массаж пальцев за счет

негладкой, пупырчатой поверхности мячей, которая прекрасно подходит для проработки стопы и ладоней.

Для достижения эффективности формирования культурно-гигиенических навыков используются дидактические игры, игры – упражнения, беседы, чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций, наблюдения, показ инсценировок, рассказывание, заучивание, сюжетно-ролевые игры, дидактические игры (умоем куклу Таню, оденем куклу Таню на прогулку, накормим куклу машу и д.р.). Воспитание культурно – гигиенических навыков происходит во время проведения всевозможных игр и режимных моментов, в ходе которых в игровой форме дети учатся самостоятельно мыть руки по мере загрязнения и перед едой, насухо вытирать лицо и руки личным полотенцем, приводить себя в порядок, пользоваться индивидуальными предметами (носовым платком, салфеткой, расческой, горшком); в определенном порядке аккуратно складывать снятую одежду; правильно надевать одежду и обувь и т. д.

Важную роль в оздоровлении детей играет дыхание. Дыхательные упражнения включаются во все оздоровительные упражнения. В работе с детьми двух лет используются несложные упражнения, которые учитывают недостаточно развитую координацию движений.

Профилактика зрения – так же является одной из важнейших задач в детском саду. После каждого занятия, связанного с напряжением глаз, мы тренируем мышечный аппарат глаз у детей простыми упражнениями: рассматриваем предметы близко и далеко, смотрим в окно на окна и дома; расставляем яркие игрушки на разной высоте, чтобы дети выполняли просьбы найти глазками подвешенный шарик, петушка на шкафу, а также разучиваем несложную гимнастику для глаз.

Немаловажное значение имеет режим питания, то есть соблюдение определенных интервалов между приемами пищи. Полноценное витаминизированное питание – источник энергии и роста.

Особое место в работе по формированию, сохранению и укрепления здоровья детей уделяется взаимодействию с родителями. С момента поступления в детский сад мы строим работу таким образом, чтоб помочь ребенку быстро и безболезненно адаптироваться и влиться в коллектив. Ведь здоровье, в том числе и эмоциональное, напрямую связано с психическим здоровьем. Здоровая нервная система – залог успешного развития ребенка. На родительских собраниях, консультациях мы учим оценивать здоровье ребенка, родителям советуем специальную литературу, оформляем в «Уголке группы» рекомендации, советы. Беседуя с ребёнком, родители могут поделиться с ним собственными воспоминаниями, пережитыми чувствами, открыть себя с новой, ещё неизвестной

ему стороны. Ребёнку важно знать, что взрослым важны его переживания. Такие минуты откровений очень ценны для ребёнка, они учат его понимать эмоциональное состояние окружающих людей, способствует формированию умения адекватно оценивать себя, анализировать собственное поведение и настроение, побуждают заботиться о близких, помогают обрести уверенность в себе.

Подводя итог, хочется отметить, что сохранить здоровье и интеллект нации на современном этапе – главная задача, в решении которой проблема развития детей раннего возраста в условиях семьи и общественного воспитания является центральной. Так как насколько здоров ребенок – настолько он развит.

ФОРМИРОВАНИЕ ЗНАНИЙ О СОХРАНЕНИИ ЗДОРОВЬЯ НА УРОКАХ ХИМИИ

Пирогова Татьяна Валентиновна, учитель химии
МБОУ «Куженерская средняя общеобразовательная школа № 2»
пгт. Куженер, Республика Марий Эл

Одно из определений «здоровье» дается следующим образом: «здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или недугов». Следовательно, человеку, чтобы быть здоровым необходимо поддерживать физическую форму, иметь устойчивое эмоциональное состояние и вести здоровый образ жизни.

В настоящее время на школьное образование возложена большая миссия, способствующая охране здоровья детей, формированию знаний о здоровье человека и его сохранению в течение жизни.

Охрана здоровья ребенка предполагает не только создание необходимых гигиенических и психологических условий для организации учебной деятельности, но и профилактику различных заболеваний, а также пропаганду здорового образа жизни.

Как показывают исследования, наиболее опасным фактором для здоровья человека является его образ жизни. Следовательно, если научить человека со школьных лет ответственно относиться к своему здоровью, то в будущем у него больше шансов жить, не болея. На сегодняшний день очень важно использовать вопросы здоровья в рамках учебных предметов. Это позволит не только углубить получаемые знания, но и показать ученику, как соотносится изучаемый материал с повседневной жизнью и, где мы можем использовать полученные знания во благо своему здоровью.

Так, на уроках химии практически любая изучаемая тема может быть использована для освещения тех или иных фактов, способствующих формированию правильного отношения учеников к своему здоровью.

Химия-это наука о веществах, их свойствах и превращениях. На уроках по этому предмету формируются основные знания о правильном и безопасном обращении с веществами в жизни и в быту. Знания о безопасном и правильном обращении с окружающими нас веществами позволят избежать травматизма, отравления, развития какого-либо хронического заболевания.

Школьники с интересом воспринимают материал предмета, подтвержденный проведением эксперимента. При демонстрации опытов по химии учителю необходимо донести до учеников не только информацию о химических свойствах веществ, но и правилах техники безопасности при обращении с веществами в быту.

Например, на уроках химии в 8-9 классах формируются знания о веществах, которые могут вызвать ожог кожи, слизистых оболочек.

К едким веществам, вызывающим ожоги относятся кислоты. Такие кислоты, как уксусная, лимонная, яблочная используются в кулинарии. При приготовлении растворов кислот, необходимо кислоту вливать в воду тонкой струйкой, а не наоборот, так как в ходе этого процесса выделяется большое количество энергии, возможно разбрызгивание раствора, следовательно, повышается вероятность ожогов.

Одна из самых сильных кислот - серная используется как электролит в аккумуляторах.

Человек использует моющие средства для удаления ржавчины, в состав которых входит щавелевая кислота, поэтому необходимо у детей сформировать понятие, что работая с едкими веществами необходимо всегда использовать средства защиты кожи, а некоторых случаях и защиту органов дыхания.

В весенний период для обработки стволов садовых деревьев используется известковая побелка, это щелочной раствор. К такой работе необходимо приступать только с использованием средств защиты кожи.

На уроках химии у детей формируются знания о том, что именно щелочи, а не кислоты, вызывают более сильные ожоги, так как их сложнее смыть с кожи и они проникают глубоко в ткань.

Использование примеров из жизни человека в ходе урока способствует лучшему запоминанию навыков грамотного обращения с веществами. Запоминание теоретического материала происходит эффективно, если их преподносить на уроке в игровой форме, в виде проблемной задачи или в виде занимательной викторины.

Вредных веществ достаточно много и они по-разному влияют на

окружающую среду и на здоровье человека. На уроках химии обсуждается информация о токсичных веществах: ртуть, угарный газ, мышьяк и другие.

Всегда с интересом дети воспринимают информацию о веществах, с которыми непосредственно встречались в жизни. Ученики знают, что в резервуаре термометра для измерения тела человека, в люминесцентных лампах находится ртуть. Разбитые лампа или градусник становятся источником опасности для людей. Попадание паров ртути в организм человека приводит к отравлению. Разбить термометр легко, поэтому важно правильно устранить последствия. Очень важно сформировать у учащихся знания о правилах техники безопасности в такой жизненной ситуации.

Коварное вещество - угарный газ. С ним человек может столкнуться, если используется печное отопление, газовый водонагреватель, кальян. Длительная работа двигателя внутреннего сгорания автомобиля в закрытых или слабо проветриваемых помещениях может также привести к отравлению организма угарным газом. Вещество опасно тем, что не имеет запаха и вкуса и, попав в организм человека, вызывает необратимые поражения головного мозга. Учащиеся должны, в первую очередь, запомнить профилактические меры, предотвращающие отравление угарным газом.

Одно из опасных веществ, сероводород, знакомо многим как газ - с неприятным запахом. Чаще всего отравление происходит на производстве при нарушении техники безопасности и несоблюдении технологических процессов. Столкнуться с такой проблемой сотрудники различных предприятий, где выделяется или используется сероводород, могут в экстренных аварийных ситуациях.

Одна из главных задач предмета химии сформировать знания о веществах, которые представляют опасность, и научить безопасному обращению с ними. Человек, не знающий о возможности негативного влияния на него химических соединений, поступающих в нашу жизнь в виде технических, хозяйственных и бытовых препаратов, перестает быть хозяином своего здоровья. Знакомство с вредными воздействиями бытовых и производственных химических соединений на человека и природу – это необходимый обязательный компонент химического образования.

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ КЛАССНЫХ ЧАСОВ

Подлипская Наталия Витальевна, учитель русского языка и литературы
МБОУ «Куженерская основная общеобразовательная школа»
пгт. Куженер, Республика Марий Эл

«Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнедеятельности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение , умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы…»- эти слова принадлежат великому русскому педагогу Сухомлинскому В.А. В своей педагогической практике он очень внимательно относился к здоровью воспитанников, понимая , что именно оно выступает мерой качества жизни. Вот почему так важно учить ребенка сохранять свое здоровье, заботиться о нем, учить безопасным для здоровья формам поведения и гармоничному существованию с самим собой и миром.

В настоящее время проблема воспитания здорового поколения стоит очень остро. Ухудшение здоровья детей школьного возраста в России стало не только медицинской, но и серьезной педагогической проблемойПричины ухудшения здоровья зависят от многих факторов: отрицательного влияния окружающей среды, нездорового образа жизни, неправильного отношения к своему здоровью. Поэтому все большую значимость в образовательном процессе школы приобретают здоровьесберегающие технологии, целью которых является следующее: обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Вряд ли среди учителей найдутся такие, кто не понимает необходимости помогать здоровью детей, осознанному выбору ими ЗОЖ. И в первую очередь это тот, кто больше всего общается с детьми, кто на протяжении многих лет идет с ними по непростому школьному пути. Речь идет, конечно же, о классном руководителе.

Одна из важнейших форм организации воспитательной работы с учащимися – это классный час. Это время, когда в неформальной обстановке можно что-то узнать, обсудить и создать.

Перед классным руководителем часто встает вопрос, как рассказатьребенку на профилактических классных часах о сложных явлениях нашей жизни , не раня его еще не окрепшую психику, не разрушая чистого детского восприятия окружающего мира, не давя на сознание и волю юного человека.

Классный руководитель, проводя профилактический классный час должен помнить о следующих требованиях:

1) Учитель должен хорошо владеть информацией по теме;

2) Уметь эффективно доносить информацию до ребят;

3) Относиться внимательно и уважительно к мнению окружающих (таким образом будет создаваться мотивация для самораскрытия и самовыражения учащихся);

4) Уметь наблюдать за каждым учеником и классом в целом(наблюдения за учащимися помогут понять учителю, насколько их интересует происходящее, это поможет своевременно скорректировать ход классного часа);

5) Уметь внимательно слушать и понимать ребенка (это поможет расположить собеседника к разговору), заинтересовать весь класс во время дискуссии , спорных обсуждений;

6) Учитель должен знать возрастные особенности учащихся , владеть коммуникативными навыками.

Исследования основных методов работы с учащимися на профилактическом часе показали, что

1) Наиболее быстрый способ предоставления информации – лекция, но материал усваивается всего лишь на 5 %. Этот метод работы ставит учеников в позицию пассивных слушателей и приводит к потере интереса к классному часу.

2) Более активный способ предоставления информации – чтение. Хотя материал и усваивается на 10 %, но он не позволяет достичь глубокого усвоения информации.

3) Хороший способ для эмоционального переживания информации – это аудиовизуальные средства. Усвоение информации происходит на 20% процентов.

4) Использование наглядных пособий помогает школьникам запоминать и усваивать материал всеми каналами восприятия: зрением, слухом, осязанием и обонянием. Наглядные материалы могут быть самого разного рода. В этом случае информация усваивается на 30%.

5) Обсуждение в группах позволяет ученикам поделиться своими мыслями, впечатлениями в рамках определенной темы. Дискуссии и «мозговые штурмы» ценны тем, что активизируют мыслительную деятельность участников, дают возможность высказаться каждому и выслушать мнение другого. В этом случае информация усваивается на 50 %.

6) Самый действенный метод – обучение на практике. Это могут быть ролевые игры, проигрывание ситуаций, практические занятия, самостоятельные исследования. Ученики усваивают информацию на 70% .

Чтобы классный час ……..Правила принимаются всем классом вместе с педагогом в самом начале классного часа. Они нужны для создания такой обстановки, когда каждый ученик мог бы открыто высказаться и выразить свои

чувства и взгляды, не бояться стать объектом насмешки и критики, быть уверенным в том, что обсуждение не выйдет за пределы класса. Вот возможные варианты правил поведения: открытость и искренность, правило поднятой руки, право говорящего (не перебивать), конфиденциальность, право учителя следить за соблюдением правил и т.д.

Выбирая тематику классного часа и работая над его содержанием, классный руководитель должен помнить о составляющих ЗОЖ. Это - «Отказ от вредных привычек», «Рациональное питание», «Оптимальный двигательный режим», «Закаливание организма», «Личная гигиена», «Положительные эмоции». Примерная тематика профилактических часов в основной школе. 5 класс: «Режим дня – основа жизни человека», «Мой организм – мое богатство», «Здоровое питание», «Вредные привычки. Как им противостоять?». 6 класс: «Режим дня шестиклассника», « Движение – это жизнь», «Компьютер и Я», «Быть здоровым – это модно!», «Суд над сигаретой!, «О пользе пищи». 7 класс: «Режим дня семиклассника», «Никотин и мы – кто сильнее?», «Дань моде или пагубная привычка?», «Спорт в моей жизни». 8 класс: «Режим дня восьмиклассника», «Как научиться владеть собой?», Мы едим для того, чтобы жить, а не живем для того, чтобы есть», «Организация свободного времени», «Окружающая среда и Мы». 9 класс: «Организация личного времени», «От культуры тела – к культуре духа», « 10 мифов о наркомании», « ОГЭ без стрессов. Советы психолога».

На таких профилактических классный часах обсуждаются проблемы, с которыми дети сталкиваются в повседневной жизни, обсуждаются вредные привычки, приводятся статистические данные о курении, алкоголизме и наркомании. Выясняется, какие ребята подвержены дурному влиянию окружающих и как с этим бороться. Школьники узнают, какое влияние оказывает алкоголь, наркомания и табакокурение на организм подростка и как бороться с вредными привычками. На классных часах затрагивается тема ЗОЖ не только со стороны вредных веществ и их влияния на организм человека, но и освещаются правила, как сделать свой организм более здоровым, а свою жизнь интересной и насыщенной.

Таким образом, школа должна способствовать воспитанию положительных привычек, а затем и потребности в здоровом образе жизни.

ОТРАЖЕНИЕ ВОПРОСОВ ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ В СПЕЦИФИКАЦИИ СТАНДАРТОВ WORLDSKILLS ПО КОМПЕТЕНЦИИ «МЕДИЦИНСКИЙ И СОЦИАЛЬНЫЙ УХОД»

Попова Елена Валерьевна, преподаватель
ГБПОУ РМЭ «Йошкар-Олинский медколледж»
Йошкар-Ола, Республика Марий Эл

Специалисты в сфере медицинского и социального ухода оказывают помощь в учреждениях медицинского и социального ухода, в медицинских организациях различного профиля и на дому.

Медицинский и социальный уход охватывает широкий спектр умений и видов деятельности, связанных с поддержкой хорошего состояния здоровья, физического и психосоциального состояния, роста и развития пациента/клиента, уход за ним и содействие в реабилитации и поддержке пациентов/клиентов и их семей. Профилактика заболеваний – неотъемлемая часть знаний по данной компетенции.

Высококвалифицированные специалисты, предоставляя целый ряд услуг по социальной и медицинской поддержке для пациентов/клиентов и их семей, в том числе профилактике заболеваний, должны демонстрировать высокий уровень персональной ответственности и самостоятельности на всех этапах работы от оценки потребностей клиента/пациента, до установления отношений с ним.

ГБПОУ РМЭ «Йошкар-Олинский медколледж» уже 5 лет является конкурсной площадкой Регионального чемпионата Молодые профессионалы Республики Марий Эл по компетенции «Медицинский и социальный уход».

В колледже накоплен определенный опыт подготовки участников Чемпионата по данной компетенции. И большое внимание при подготовке участников Чемпионата уделяется вопросам профилактики заболеваний.

Спецификация стандартов WORLDSKILLS определяет знание, понимание и конкретные компетенции, которые лежат в основе лучших международных практик технического и профессионального уровня выполнения работы по соответствующей компетенции и является руководством по необходимому обучению и подготовке для соревнований по компетенции

В спецификации стандартов WORLDSKILLS по компетенции «Медицинский и социальный уход» вопросы профилактики заболеваний отражены, например, в следующих разделах:

1. Коммуникации и межличностные отношения

Специалист должен знать и понимать:

- методы и способы обучения, способствующие восстановлению, росту, развитию и просвещению заказчика (пациента) в вопросах, касающихся здоровья

- методы санитарно – просветительской работы

Специалист должен уметь: использовать методы обучения пациента/клиента новым жизненно важным навыкам и умениям

2. Организация и проведение работы с пациентом/ клиентом

Специалист должен знать и понимать: Общие принципы здорового образа жизни и способы их представления в положительном свете

Специалист должен уметь:

- Проводить образовательную работу с пациентом/ клиентом с целью способствования здоровому образу жизни (регулярные физические нагрузки, отказ от курения)
- Организовывать образовательные мероприятия в соответствии с потребностями различных возрастных групп и взрослых пациентов/клиентов

3. Оценка работы с пациентом/клиентом

Специалист должен знать и понимать: Способы достижения определенного результата и его оценки.

Специалист должен уметь:

- По результатам подробного обсуждения проблемы с пациентом/клиентом понимать его точку зрения
- Определять источники положительных эмоций и показатели благополучия для клиента/пациента.
- Внимательно слушать описания всех проблем и положительно реагировать, пытаясь разработать решение

Организаторы Чемпионатов уделяют внимание вопросам профилактики и обучения пациента. За историю Чемпионатного движения Конкурсными заданиями были предусмотрены самые разные вопросы, касающиеся профилактики заболеваний – как первичная профилактика (например, способы борьбы со стрессом у пациентов при напряженной работе, рациональное питание, отказ от вредных привычек), так и вторичная профилактика (профилактика гипертонических кризов, осложнений сахарного диабета, бронхиальной астмы, повторного инсульта, послеоперационного тромбоза, гипостатической пневмонии и многое другое).

Уже несколько лет – один из модулей на Региональном Чемпионате – это оформление постера на заданную тему. Так, например, в 2021 году участники Регионального Чемпионата должны были нарисовать постер для пациента - 23-ти летнего студента университета, страдающего сахарным диабетом 1 типа в течение 15 лет. В конкурсном задании было обозначено, что пациент использует инсулиновую помпу для получения необходимой дозы инсулина ежедневно, этом году у него диагностировали диабетическую нефропатию, хроническую болезнь

почек. Пациент жалуется на легкую боль в спине и плохой сон. Это доставляет ему беспокойство. Пациент раздражен и чувствует страх перед предстоящими экзаменами в университете. Он живет со своей девушкой на съемной квартире, работает в супермаркете после учебы и много занимается спортом. Для поддержания формы пьет протеиновые коктейли, однако пытается придерживаться диеты, которую назначил ему доктор.

Получив конкурсное задание, участники Чемпионата за 40 минут должны нарисовать постер, не просто по теме «Сахарный диабет 1 типа», но и учитывающий конкретные особенности данного пациента.

Таким образом, профилактической работе с пациентом уделяется большое внимание при проведении регионального Чемпионата WSR по компетенции «Медицинский и социальный уход» в соответствии со спецификацией стандартов WORLDSKILLS.

Источники:

https://worldskills.ru/o-nas/dvizhenie-worldskills/
Конкурсное задание Компетенция «Медицинский и социальный уход» 2020 г
Техническое описание компетенции «Медицинский и социальный уход» 2020

КОРРЕКЦИЯ ПСИХОМОТОРНЫХ И РЕЧЕВЫХ НАРУШЕНИЙ У ДЕТЕЙ С ПОМОЩЬЮ СУ-ДЖОК ТЕРАПИИ

Приходченко Лариса Геннадьевна, учитель-дефектолог, учитель-логопед высшей категории, музыкальный руководитель первой категории
МБДОУ «Детский сад № 18 г. Йошкар-Олы «Изюминка»

Основная цель в воспитании и образовании дошкольников – это сохранение здоровья. Именно здоровьесберегающие технологии направлены на решение данной задачи:–сохранения и поддержания здоровья детей.

В последнее время наблюдается рост числа детей, имеющих нарушения общей, мелкой моторики и речевого развития. При несформированности общей моторики может быть повышен мышечный тонус, нарушены статистическая и динамическая координация движений, переключаемости движений, темп и ритм. Эти особенности характерны для всей моторной сферы – общей моторики, мимической и артикуляционной, и оказывают отрицательное влияние на формирование и развитие речи затрудняют процесс обучения, снижают его эффективность. На сегодняшний день в арсенале тех, кто занят воспитанием и обучением детей дошкольного возраста имеется обширный практический материал,

применение которого способствует эффективному развитию ребенка.

Одной из нетрадиционных технологий является Су –Джок терапия ("Су" – кисть, "Джок" – стопа). В исследованиях южно-корейского ученого профессора Пак ЧжеВу, разработавшего Су – Джок терапию, обосновывается взаимовлияние отдельных участков нашего тела по принципу подобия (сходство формы уха с эмбрионом человека, руки и ноги человека с телом человека и т.д.) Су-джок терапия направлена на стимуляцию высокоактивных точек соответствия всем органам и системам, расположенных на кистях рук и стопах. Воздействие на точки стоп осуществляется во время хождения по ребристым дорожкам, коврикам с пуговицами и т.д. Эффективен и ручной массаж пальцев. Особенно важно воздействовать на большой палец, отвечающий за голову человека. Кончики пальцев и ногтевые пластины отвечают за головной мозг. В виду своей высокой эффективности, безопасности в применении, универсальности и доступности метода для каждого человека, Су-Джок терапия полезна всем.

Цель применения: скорректировать речевые и психомоторные нарушения с помощью использования Су – Джок терапии.

Задачи:

-воздействовать на биологически активные точки по системе Су –Джок.

-нормализовать мышечный тонус;

-опосредованно стимулировать речевые области в коре головного мозга.

Мною был разработан комплекс упражнений с использованием массажных мячиков, согласно лексической теме недели, соответствующей программе старшей и подготовительной групп детей с ОВЗ.

Рассмотрим некоторые формы работы с детьми при нормализации мышечного тонуса и стимуляции речевых областей в коре головного мозга, коррекции психоречевого развития.

1.***Развитии словаря***

Дети поочередно надевают массажные кольца на каждый палец, проговаривая стихотворение пальчиковой гимнастики/ Тема « Перелетные птицы».

Тили-тели, тиле -тели, С юга птицы прилетели!*Дети катают Су – Джок между ладонями.*

Прилетел к нам скворушка – серенькое перышко .

Жаворонок, соловей, торопились, кто скорей.

Цапля, лебедь, утка, стриж, аист, ласточка и чиж –

Поочередно надевают колечко на пальчики, начиная с мизинца правой руки.

Все вернулись, прилетели,Песни звонкие запели!

Дети катают Су – Джок между ладонями.

2.*Использование Су – Джок шаров при автоматизации звуков.*

Автоматизация звука [*Р*]*дифференциация* [П]- [Б]

Пара барабанов, Пара барабанов Пара барабанов Била бурю.

Пара барабанов Пара барабанов Пара барабанов Била бой.

(стучать подушечками пальцев по половинкам шарика)

3. *Использование Су – Джок шаров при совершенствовании грамматических категорий*

-употребления предлогов:шарик- положили на ладошку, спрятали в ладошку вынули из ладошки положили под ладошку, достали из-под ладошки, убрали за ладошку, выкатили из-за ладошки

-словообразование: Тема « Животные жарких стран».

За мамой слонихой шагает слоненок, за крокодилихой – крокодиленок,

За львицей шагает маленький львенок, за верблюдицей бежит верблюжонок,

За зеброй спешит полосатыйзебренок,

Поочередно надевают колечко на пальчики, начиная с мизинца правой руки.

За кем же торопится каждый ребенок .

Дети катают Су – Джок между ладонями

Упражнение «Один-много». Логопед катит «чудо-шарик» по столу ребенку, называя предмет в единственном числе. Ребенок, поймав ладонью шарик, откатывает его назад, называя существительные во множественном числе.

Аналогично провожу упражнения «Назови ласково», «Скажи наоборот»

4. ***Использование Су – Джок шаров для развития памяти и внимания***Дети выполняют инструкцию: надень колечко на мизинец правой руки, возьми шарик в правую руку и спрячь за спину и т.д.; ребенок закрывает глаза, взрослый надевает колечко на любой его палец, а тот должен назвать, на какой палец какой руки надето кольцо.

Раз сжимаем, два сжимаем Шарик мы не выпускаем.

(Выполняем движения в соответствии с текстом)

Мы положим шар на стол И посмотрим на ладошки,

И похлопаем немножко,Потрясём свои ладошки.

Мы немного отдохнём, Заниматься мы начнём. *(Дети закрывают глаза и отдыхают, положив голову на стол, а в это время шарик «исчезает» и появляются пружинки или прищепки, грецкий орех и тд.,).*

5. *Использование шариков для звукового анализа слов*

Для характеристики звуков используются массажные шарики трех цветов: красный, синий, зеленый. По заданию логопеда ребенок показывает соответствующий обозначению звука шарик.

6. ***Использование шариков при выполнении гимнастики***

Посмотрите, дождь полил, воробьишку намочил.(*постукивать пальцами по плечам и спине*)

Он летит к себе домой весь до ниточки сырой. (*быстро похлопывать кончиками пальцев*)

Посмотрите, дождь полил, лягушонка намочил.(*см.1 строчку)*

Прыгает к себе домой весь до ниточки сырой. (*лёгкие шлепки на зарифмованные слова, после шлепка – ладонь прижата*)

Посмотрите, дождь полил, жеребёнка намочил.(*см.1 строчку)*

Скачет он к себе домой весь до ниточки сырой. (*попеременно постукивать руками (косточками согнутых пальцев*)

Посмотрите, дождь полил и утёнка намочил

Он идёт к себе домой весь до ниточки сырой. (*«идти» ладошками обеих рук*)

7.*Совершенствование навыков пространственной ориентации, ориентировка в собственном теле, развитие памяти, внимания.*

- *«Лево – право различаю, каждый свой я пальчик знаю»*
- Дети выполняют инструкцию: надень колечко на мизинец правой руки, возьми шарик в правую руку и спрячь за спину и т.д.;
- ребенок закрывает глаза, взрослый надевает колечко на любой его палец, а тот должен назвать, на какой палец какой руки надето кольцо. *«Глазки закрывай, на каком колечко, палец – угадай»*

Таким образом, Су - Джок терапия - это высокоэффективный, доступный и абсолютно безопасный метод самооздоровления путем воздействия на активные точки. Данная технология способствует повышению физической и умственной работоспособности детей, создает функциональную базу для быстрого перехода на более высокий уровень двигательной активности мышц и возможность для оптимальной целенаправленной работы. А так же способствует укреплению психофизического здоровья детей.

НЕПОСРЕДСТВЕННО ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ПО РАЗВИТИЮ ЭКОЛОГИЧЕСКИХ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ «ВОЗДУХ И ЕГО СВОЙСТВА»

Прохоренко Эльвира Николаевна, воспитатель
МБДОУ «Детский сад № 12 «Ромашка»
Йошкар-Ола, Республика Марий Эл

Программное содержание: закрепить знания детей по теме «Воздух и его свойства»; учить детей анализировать ход эксперимента, побуждать высказывать свою точку зрения о его результатах, полученных методом рассуждений и умозаключений; развивать интеллектуальные способности детей, желание заниматься опытно- экспериментальной деятельностью с воздухом для подтверждения или опровержения принятых решений; воспитывать аккуратность у детей, желание помочь друг другу; расширять активный и пассивный словарь детей: активизировать словарь детей понятиями «упругость», «легкость»; ввести в словарь детей понятия «спасательный круг», «приземлиться».

Материалы к занятию: Демонстрационный: Интерактивная доска, игрушка Лунтик, иллюстрации («воздушный шар», «надувная лодка», «надувной батут», «детский спасательный круг»); надувные игрушки, игрушки-пищалки, пакеты (тканевый, целлофановый), бумажный кораблик и пластмассовая лодка, банка, медицинский шприц, губка. Раздаточный: набор воздушных шариков, трубочки на каждого ребенка, футляры от киндер-сюрприза, салфетки, губки, емкость с водой, массажные мячики.

Воспитатель приглашает детей встать в круг. «Собрались все дети в круг, ты мой друг, и я твой друг. Дружно за руки возьмемся, и друг друга улыбнемся».

Артикуляционная гимнастика «Улыбка»

Широка Нева-река, и улыбка широка. Зубки все мои видны, от краев и до десны (удерживаем губы в улыбке).

На интерактивной доске раздается «звонок». На экране картинка Лунтика, закрытая «шторкой». Дети отодвигают «шторку» и видят там изображение Лунтика. Воспитатель: -Ребята, сегодня Лунтик услышал, что наше занятие будет проходить в «Школе фокусников», а мы будем вспоминать и рассказывать все, что узнали о свойствах воздуха и хочет пойти туда с нами. Давайте его возьмем с собой? Изображение Лунтика вдруг исчезает (анимация «исчезание»). Куда же подевался Лунтик? Нам уже пора отправляться. И коробка со всеми необходимыми предметами к занятию вдруг куда-то исчезла. Давайте поиграем в знакомую нам игру, Лунтик услышит её, захочет поиграть и снова появится.

Пальчиковая игра «Домик»

На опушке дом стоит, (Сложить ладони домиком над головой)
На дверях замок висит. (Сомкнуть ладони в «замок»)
За дверями стоит стол, (Накрыть ладонью правой руки кулачок левой)
Вокруг дома частокол. (Руки перед собой, пальцы растопырены)
Тук – тук – тук! Дверь открой! (Постучать кулачком одной ладони о другую)
Заходите, я не злой! (Руки в стороны, ладони вверх тыльной стороной).

После игры дети подходят к «домику» и находят там игрушку Лунтика вместе с коробкой.

Воспитатель: - Лунтик, ты же хотел отправиться вместе с нами на наше занятие в «Школу фокусников», а сам прячешься в домике. И зачем ты взял нашу коробку?

Лунтик: - Простите меня, пожалуйста, ребята, я, кажется, испугался, вдруг вы не захотите взять меня с собой, а когда увидел вашу коробку, мне стало любопытно, здесь столько всего интересного и незнакомого, что я захотел показать эти предметы своим друзьям Миле и Кузе. Оказывается, зря прятался.

Воспитатель: - Лунтик, мы с ребятами ничего не делаем просто из любопытства и не трогаем предметы, если не знаем, опасно это или нет. Иногда тебя могут ожидать опасности, приключения, порой не очень приятные. А свои знания или предположения мы с ребятами проверяем в «Школе фокусников». Вот и сегодня мы будем рассказывать все, что знаем про воздух, а для подтверждения наших знаний нам и необходимы предметы, сложенные в рюкзаке.

Лунтик: - Извините меня, ребята, пожалуйста, я думал это просто игрушки.

Воспитатель: - Ребята, Лунтик заверял меня, что знает о воздухе все и даже летал однажды на воздушном шаре.

Лунтик: Да, летать на воздушном шаре - это так здорово, только вот как можно было приземлиться, мы с Кузей не подумали.

Воспитатель: - Ребята, а как вы думаете, можно было помочь Лунтику безопасно приземлиться на шаре? (Развязать веревочку и потихоньку выпускать воздух из шара). А что произойдет, если резко развязать веревочку? (Шар резко поднимется вверх, а потом так же быстро станет падать). Воспитатель предлагает детям на примере надувного шарика проверить правильность высказываний: каждый ребенок развязывает веревочку у надувного шарика и отпускает его.

Воспитатель: - Ребята, а почему шарик сразу устремился вверх, вертелся, кружился, а потом упал на пол? (Мы накачивали воздух в шарик, а воздух растягивал шарик. Завязав веревочку на конце шарика, мы перекрыли воздуху выход из шарика, а когда веревочка была развязана, воздух пытался «выйти» из

шарика очень быстро, так как шарик сжимался и выталкивал воздух наружу, а воздух отталкивал шарик и этим заставлял шарик двигаться).

Воспитатель: А я предлагаю вам немного подвигать своими глазками и сделать гимнастику.

Интерактивная зрительная гимнастика «Шарики воздушные»

Лунтик: -Ребята, я тоже хотел бы в следующих полетах на воздушном шаре избежать неприятностей, но я почти ничего не знаю о свойствах воздуха, и прошу вас рассказать все, что вы знаете о воздухе, и расскажите, пожалуйста, зачем вам такие интересные предметы в коробке?

Воспитатель: - Ребята, расскажите Лунтику, что такое «воздух»? Дети рассказывают: - Воздух - это то, чем мы дышим, он невидимый, без запаха, бесцветный, бесформенный, его можно только почувствовать.

Воспитатель: - Ребята, а можно увидеть воздух? Можно: он качает ветки, одежду, гоняет листья, снег по улице, поднимает волны на воде. И мы с вами попробуем сейчас увидеть воздух, и выполним небольшое упражнение.

Дыхательная гимнастика

Подуем на плечо, подуем на другое,
Нас солнце горячо пекло дневной порою.
Подуем на живот, как трубка станет рот.
Ну а теперь на облака и остановимся пока.
Потом повторим всё опять: раз, два и три, четыре, пять.

Воспитатель: - Ребята, можно ли упаковать воздух в пакет? (взрослый достает из рюкзака и предлагает детям целлофановый и тканевый пакеты). Почему воздух нельзя «надуть» в тканевый мешок? (в ткани есть отверстия- маленькие дырочки, которые и пропускают воздух; целлофановый пакет может удержать воздух).

Воспитатель: - Какой предмет ещё надежнее, чем целлофановый пакет, удержит воздух? (воспитатель достает резиновый шарик). Каким становится резиновый шарик, если накачать его воздухом? (упругим).

Воспитатель: - Люди, зная особенность резиновых предметов удерживать воздух, стали использовать эту особенность при передвижении по воде и по воздуху, в играх.

Воспитатель: - Лунтик, давай посмотрим вместе с ребятами, какими предметами мы не сможем пользоваться, если их не заполнить воздухом? (Воспитатель показывает иллюстрации: воздушный шар, надувная лодка, детский спасательный круг, надувной батут, резиновый мяч).

Воспитатель: -Ребята, давайте поиграем с мячиками, но не обычными, а массажными.

Дети под музыку Железновой «Мы эту ручку разотрем» выполняют **самомассаж.**

Воспитатель предлагает Лунтику и ребятам пройти к столу.

Воспитатель: - Знаешь, Лунтик, мы приходим в «Школу фокусников» с ребятами, чтобы доказать или убедиться в правильности наших рассуждений. Вот и сегодня мы хотим узнать, смогут ли наши лодки переплыть «речку»? (воспитатель предлагает каждому ребенку пластмассовую лодочку). Послушай, что думают ребята об этом. (Рассуждения детей: лодка без «ветра» не будет двигаться, воспитатель уточняет, что если есть течение, то лодка будет двигаться только по течению).

Воспитатель: - Чем же воздух нам может помочь в этом случае? (Поток воздуха - это и есть ветер, сильный поток воздуха мы называем бурей, а на море это шторм).

Воспитатель предлагает детям трубочки, напоминает об аккуратности в работе. Дети встают по обе стороны стола, опускают лодочки в ёмкость с водой, а с помощью трубочки дуют на «кораблик», заставляя его двигаться сначала в одну сторону, а потом обратно. Дети дуют сильнее в трубочки, устраивая на море шторм.

Воспитатель: - Лунтик, сильный ветер бывает очень опасен не только на воде, но и на суше, от него лучше укрыться в безопасном месте.

Физминутка «Ветер»

Ветер тихо клен качает, (Ноги на ширине плеч, руки за головой)
Вправо, влево наклоняет. (Наклоны туловища влево и вправо)
Раз – наклон и два наклон,
Зашумел листвою клен. (Машем руками)

Лунтик: - А зачем вам понадобилось много одинаковых предметов? (Воспитатель достает футляры киндер - сюрпризов).

Воспитатель: - Давай спросим у ребят: имеет ли воздух запах? (Не имеет).

Воспитатель предлагает открыть каждому ребенку один футлярчик. Что чувствуют теперь ребята? (Запах йода и лимона).

Воспитатель: - Воздух не имеет запаха, запах издают предметы, которые находятся или находились рядом. Вот и наши футлярчики пахнут тем, что там находилось (йод и лимон), а воздух только переносит нам эти запахи.

Воспитатель: - Ребята, я хочу предложить вам подумать над одной интересной задачей: на столе разложены: чашка с водой, пустая чашка, салфетка, губка, лоскут ткани, детская резиновая игрушка. Отгадайте, с помощью какого предмета можно перенести воду из одной чашки в другую чашку? (Намочить салфетку, ткань, губку в банке с водой, а над пустой чашкой отжать их).

Воспитатель предлагает проверить все предложения детей. (Дети смачивают губки и салфетки в банке с водой, отжимают их над пустой банкой).

Воспитатель: - Как же с помощью игрушки перенести воду из одной чашки в другую? (При надавливании на игрушку из неё выходит воздух, а когда игрушку отпустить в воду, то воздух затянет воду внутрь).

Воспитатель: - Так же работает и медицинский шприц (показ работы шприца).

Воспитатель: - Лунтик, занятие в «Школе фокусников» заканчивается, что же интересного про воздух тебе сегодня рассказали ребята в «Школе фокусников»? (Ребята называют свойства воздуха: легкий, делает предметы упругими, не имеет запаха).

Лунтик: - Спасибо, ребята, что познакомили меня со свойствами воздуха: теперь я знаю, что, используя упругость воздуха, им накачивают надувные батуты и мячи, что, используя легкость воздуха, им надувают воздушные шары. Если мне захочется что-то новое попробовать, я сначала к вам приду, мы вместе все изучим и проверим в вашей «Школе фокусников». Буду ждать от вас приглашения.

А мы с ребятами хотим подарить тебе и твоим друзьям цветы.

Рефлексия

На интерактивной доске изображение корзинки. Кому было интересно, и вы узнали что-то новое - подарите красный цветок, а если были небольшие трудности или что-то непонятно- синий. Дети перемещают цветочки в корзину.

ПРИМЕНЕНИЕ ФИТБОЛ-АЭРОБИКИ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, С ЦЕЛЬЮ ПОВЫШЕНИЯ УЧЕБНОЙ МОТИВАЦИИ И СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Рогожина Екатерина Андреевна, преподаватель физической культуры
ГБПОУ НО «Нижегородский медицинский колледж»
г. Нижний Новгород

Актуальность проблемы.

В настоящее время отношение студентов к физической культуре и спорту - одна из актуальных социально-педагогических проблем. Большой ущерб формированию устойчивой мотивации к занятиям физкультурой наносит преимущественно нормативный подход, когда в приоритет ставят не интересы студентов, а внешние показатели, характеризуемые контрольными нормативами или учебной программой. И, как следствие, теряется интерес к самой дисциплине, снижается посещаемость и эффективность занятий. На процесс физического воспитания наиболее эффективно влияют те факторы, которые учитывают

интересы, потребности и мотивы занимающихся. Одним из таких факторов является внедрение занятий на нестандартном инвентаре – фитбол (большой мяч). Занятия на фитболе проходят интереснее, веселее, эмоциональнее по сравнению с другими занятиями. Фитбол-аэробика – это щадящий, но достаточно эффективный способ привести себя в форму. Фитнес еще не знал таких упражнений, которые бы одновременно повышали тонус мышц, улучшали их взаимную координацию, развивали равновесие, улучшая работу вестибулярного аппарата, а также, работали на рельеф всего тела.

Цель: формирование мотивационных приоритетов и интересов студентов к занятиям физической культурой через фитбол-аэробику.

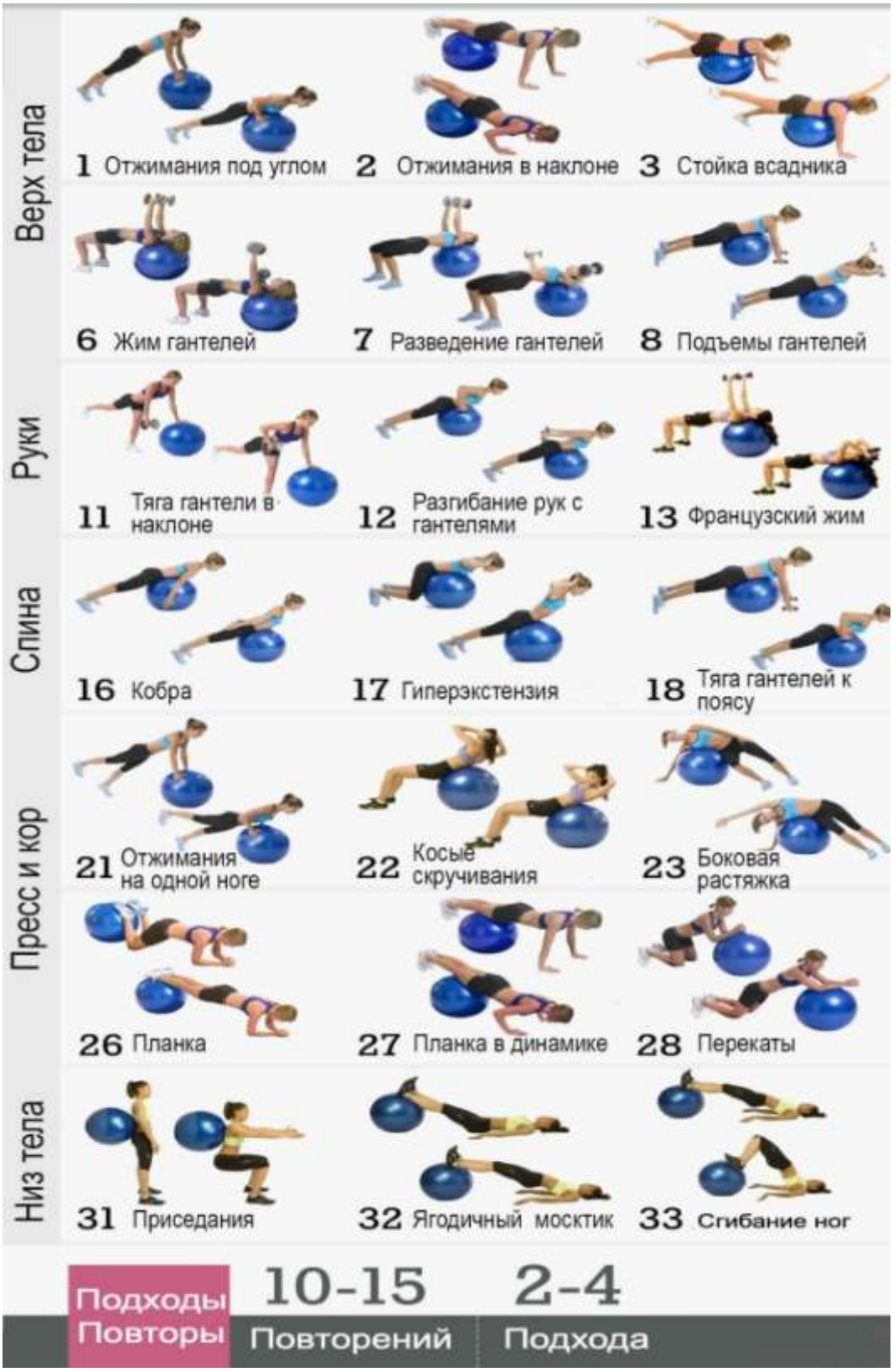
Задачи:

- Использовать разнообразные формы занятий на фитболе, позволяющие расширить физические способности и качества студентов, направленные на повышение их мотивации.
- Способствовать приобретению студентами необходимых навыков для самостоятельных занятийфитбол-аэробикой.
- Формировать у студентов интерес к здоровому образу жизни.

Практическая значимость исследования:

Занятия физической культурой с элементами фитбол-аэробики, способствуют формированию у студентов потребности и желания активно посещать такие занятия. Упражнения на большом мяче не сложные и не предполагают тяжелой физической нагрузки, что дает возможность освоить этот вид фитнеса любому студенту и даже применять их в домашних условиях самостоятельно. При выполнении упражнений с фитболом практически отсутствует ударная нагрузка на нижние конечности. Поэтому заниматься фитбол-аэробикой могут студенты, с заболеваниями варикозного расширения вен, с поврежденными коленными и голеностопными суставами, большим избыточным весом. При выполнении упражнений на мяче, наряду с мышцами, которые участвуют в «обычных» двигательных действиях, задействуются глубокие мышечные структуры, позволяющие выполнять сложно-координированные движения. При оптимальной и систематической нагрузке создается сильный мышечный корсет, улучшается функция внутренних органов, уравновешиваются нервные процессы, развиваются все физические качества и формируются двигательные навыки, происходит колоссальное положительное воздействие на психоэмоциональную сферу.

Комплекс упражнений на фитбольном мяче, применяемый на занятиях физической культуры



Выводы:

Фитбол-аэробикой студенты занимаются с удовольствием и с высокой степенью активности. Занятия с нестандартными мячами содействуют формированию у студентов мотивации к здоровому образу жизни через чувство прекрасного, эстетики, красоты движений. Использование комплекса фитбол-

аэробики, позволяет более эффективно осуществлять процесс обучения студентов. Такие занятия обеспечивают разностороннее воздействие на весь организм, способствуют формированию устойчивого интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом с целью саморазвития и самосовершенствования. Фитбол-аэробика способствует сохранению и укреплению здоровья студентов, помогает подготовить компетентных специалистов, готовых к продуктивной и продолжительной профессиональной деятельности.

Библиографический список:

1. Постол, О. Л. Оздоровление студентов на занятиях по физ. воспитанию с применением традиционных и нетрадиционных средств:дис. канд. пед. наук: 13.00.04 / О. Л. Постол. Хабаровск, 2004.
2. Беляничева В. В. «Формирование мотивации занятий физической культурой у студентов». / Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики - Саратов, 2009 г.
3. Физическая культура и спорт/ 1.Физическая культура и спорт: проблемы, исследования, предложения. Чайка Н.С., Дзюба З.Г. Николаевский государственный университет им. В.А. Сухомлинского. Особенности мотивации студентов к занятиям физической культурой.
4. Олияр, В. И. Теоретико-методологические основы актуализации физического самовоспитания учащихся / В. И. Олияр, В. С. Быков // Теория и практика физической культуры. — 2002. № 1.
5. Алмагамбетова Д.Т. Мотивация к занятиям физической культурой у студентов // Психология, социология и педагогика. 2014. № 7. URL: http://psychology.snauka.ru/2014/07/
6. https://azbyka.ru/zdorovie/dlya-chego-nuzhny-uprazhneniya-s-gimnasticheskim-myachom
7. https://goodlooker.ru/fitbol-dlya-pohudenia.html

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИТБОЛ-ГИМНАСТИКА ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

Романова Людмила Леонидовна, воспитатель
Григорьева Елена Николаевна, музыкальный руководитель
МДОУ «Моркинский детский сад № 2»

В основе любой высшей психической функции - будь, то речь или письмо - лежит движение . Собственно с движения начинается развитие малыша в самом раннем периоде детства.

Движение – это почва, от богатства и полноты которой зависит рост древа познания. В этой связи я хочу привести высказывания Жан- Жака Руссо: «Если вы хотите воспитать ум вашего ученика, воспитывайте силы , которым он должен управлять. Постоянно упражняйте его тело; делайте здоровым и сильным, пусть он работает, действует, бегает, кричит; пусть всегда находится в движении; пусть он будет человеком по силе, и вскоре он станет им по разуму.

Если мы хотим извратить этот порядок, то произведем скороспелые плоды, в которых не будет ни зрелости, ни вкуса, и которые не замедлят испортиться, у нас будут юные ученые и старые дети»

Ведь сегодня первоклассник не умеющий ловить мяч и делать колесо уже не редкость.

Перед детским садом в настоящее время остро стоит вопрос о путях совершенствования работы по укреплению здоровья и в целом по физическому развитию .Сегодня очень много современных методов, которые обеспечивают физическое развитие и двигательную активность, но я хочу поговорить с вами об особом мяче- фитболе. Что же хорошего в фитболе? Фитбол- это легко, весело, эффективно. Педагог получает возможность внимательно изучить возможности каждого малыша, его физическое состояние, а правильно подобранная музыка для фитбол гимнастики, комплекс упражнений и изменяющийся ритм, наряду с большим количеством игровых моментов превратит спортивный кружок детского сада в настоящую школу по развитию социальных навыков ребенка.

На занятиях фитбол - гимнастикой существует ряд определенных **правил,** без знаний которых выполнение упражнений на мячах не принесут должного оздоровительного эффекта.

1. В целях профилактики травматизма, заниматься на фитболе следует на ковровом покрытии и с дистанцией 1,5 -2 м. друг от друга, в удобной обуви на нескользящей подошве.

2. Мяч должен быть подобран согласно росту занимающихся. Для детей диаметр мяча составляет примерно 45 -55 см. Ребенку следует сесть на надутый мяч и обратить внимание на положение бёдер по отношению к голени. Угол между ними может быть только 90° или чуть больше. Острый угол в коленных суставах создаёт дополнительную нагрузку на связки и ухудшает отток венозной крови. Так, например, для детей 3-5 лет диаметр мяча составляет 45 см., от 6 до 10 лет- 55 см., для детей, имеющих рост 150 -165 см. диаметр мяча равен 65 см.

3. На занятия следует одевать удобную одежду, без кнопок, крючков, молний, а также избегать соприкосновения мяча с острыми и режущими поверхностями и предметами, для предотвращения опасности повреждения мяча.

4. Для занятий фитбол- аэробикой мяч накачивают до упругого состояния. Однако на первых занятиях для большей уверенности занимающихся и комфортности обучения, а также при специальных упражнениях лечебно-профилактической направленности следует использовать менее упруго накачанные мячи.

5. Осанка сидя на мяче должна сохраняться правильной: спина прямая, подбородок приподнят, живот втянут, плечи развёрнуты, ноги согнуты врозь (три точки опоры- ноги, таз) стопы параллельны и прижаты к полу, носки могут быть разведены чуть в стороны, колени направлены на носки, голени в вертикальном положении, между бедром и голенью угол 90е или чуть больше. Руки опущены вниз, пальцы придерживают мяч.

Необходимо научить ребёнка приёмам самостраховки на занятиях фитбол - гимнастики.

6. Упражнения на занятиях должны быть доступными, разнообразными и интересными. Занимающиеся не должны испытывать чувство физического дискомфорта или болевых ощущений при их выполнении.

7. При выполнении подскоков на мяче необходимо следить за осанкой детей. Нельзя совмещать подпрыгивание со сгибанием, скручиванием или поворотами туловища.

Выполняя упражнения лёжа на мяче (на спине или животе), контролировать, чтобы голова и позвоночник составляли прямую линию и дыхание не задерживалось.

8. Физическую нагрузку необходимо строго дозировать в соответствии с возрастными особенностями занимающихся. На занятиях обязательно осуществлять врачебный и педагогический контроль.

10. Обучение упражнениям должно быть последовательным и постепенным «от простого к сложному». На первых занятиях следует придерживаться определенной последовательности (этапам) решения образовательных задач

11. При выполнении упражнений и следует строго придерживаться техники их выполнения. В комплексы упражнений не включать запрещенные элементы. К ним относятся: круговые движения головой, наклоны головы назад, резкие скручивающие движения, отрывание таза от мяча во время выполнения пружинных движений на нем, опора о мяч руками при некоторых ОРУ и различных переходах из одних исходных положений в другие и др .

12. Мячи хранятся в специально установленном месте, вдали от источников тепла (батарей) и воздействия прямых солнечных лучей.

Как любое другое занятие фитбол –гимнастика состоит из 3 частей:

подготовительная (происходит настрой детей на работу и подготовка организма), основная (различные виды ходьбы , бега упражнениями для рук, туловища, ног), заключительная (способствует улучшению восстановительных процессов и расслаблению организма).

Независимо от возраста и физического состояния детей необходимо поэтапное освоение упражнений с мячом.

На первом этапе даем представления о форме и физических свойствах фитбола.

Здесь используются такие упражнения как прокатывание, отбивание мяча, похлопывания. Детей обучаем правильной посадке на фитболе, в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса, повороты головы вправо влево, поднимание и опускание плеч.

На втором этапе обучаем сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе, сохранению правильной осанки при уменьшении площади опоры (тренировка равновесия и координации).

Третий этап включает в себя выполнение комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе, выполнение упражнений на растягивание.

Гимнастика на фитболах не имеет противопоказаний. Игры на мячах доступны, интересны детям, и просто приводят их в восторг. Увлекательный сюжетный ход, игровая форма стимулируют потребности в общении, развивают речевое подражание, моторику, рождают эмоциональный отклик, а частая смена деятельности позволяет поддерживать интерес детей к происходящему.

Для наибольшей заинтересованности и эффективности фитбол - гимнастики целесообразно использовать музыкальное сопровождение. Для этого необходимо тесное взаимодействие педагога с музыкальным руководителем, который подберет нужную музыку, поможет разучить танцевальные движения.

Таким образом, фитбол-гимнастика, является на данный момент инновационным направлением в физическом воспитании и оздоровлении детей, сочетает в себе все необходимые компоненты для гармоничного развития ребенка.

Большие гимнастические мячи дарят радость и здоровье!

Попробуйте заняться с детьми фитболом, и волшебный мяч обязательно станет им настоящим другом!

Библиографический список:

1. От рождения до школы. Примерная общеобразовательная программа

дошкольного образования / под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой. – М.: Мозаика-Синтез, 2014.
2. Формирование правильной осанки. Коррекция плоскостопия у дошкольников; Анисимова Т.Г., Ульянова С.А., под редакцией Р.А. Ерёминой – 2-е изд. - Волгоград: Учитель, 2011
3. Профилактика плоскостопия и нарушения осанки у дошкольников; Е.И. Подольская; Москва 2009
4. Занимательная физкультура в детском саду; К.К. Утробина; Москва Издательство ГНОМ и Д 2004 г.
5. «Са-Фи-Дансе». Танцевально-игровая гимнастика для детей. Санкт-Петербург «Детство-Пресс» 2001
6. Картушина М.Ю. Быть здоровыми хотим.

ПРИМЕНЕНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В РАБОТЕ С ДЕТЬМИ КОМПЕНСИРУЮЩИХ ГРУПП

Рыбина Л.Н., учитель-логопед
МДОУ д/с № 4 «Теремок»
г. Козьмодемьянск, Республика Марий Эл

Жизнь в XXI веке ставит перед нами много новых проблем, среди которых самой актуальной на сегодняшний день является проблема сохранения здоровья. Особенно остро эта проблема стоит в образовательной области, где вся практическая работа, направленная на укрепление здоровья детей, должна приносить ощутимые результаты.

Логопедическая практика показывает, что с каждым годом увеличивается количество детей с дизартрией, стертой формой дизартрии, моторной, сенсорной алалией, заиканием, ринолалией. Известно, что дошкольный возраст является решающим этапом в формировании фундамента физического и психического здоровья ребенка. В этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма.

Исследования отечественных физиологов подтверждают связь развития рук с развитием мозга. Развитие тонких движений пальцев рук положительно влияет на функционирование речевых зон коры головного мозга. Движения рук помогают убрать напряжение не только с самих рук, но и с губ, снимают умственную усталость. Они способны улучшить произношение звуков, развить речь ребенка.

В устной речи любого народа можно встретить короткие стихотворения, которые сопровождаются движениями пальцев. Хорошо знакомые нам «Сорока-

ворона», «Ладушки» и им подобные народные игры, ничто иное, как оздоравливающий и тонизирующий массаж. Такие простые манипуляции с пальчиками, а сколько пользы: положительное воздействие на внутренние органы, тонизирующий эффект, стимуляция мыслительных функций и речи, веселое общение малыша и мамы, заряд положительных эмоций.

В головном мозге человека центры, отвечающие за речь и движения пальцев рук, расположены очень близко. Стимулируя тонкую моторику и активизируя тем самым соответствующие отделы мозга, мы активизируем и соседние зоны, отвечающие за речь. Взаимосвязь моторной и речевой зон проявляется в том, что человек, который затрудняется с выбором подходящего слова, помогает себе жестами, и наоборот: сосредоточенно рисующий или пишущий ребенок непроизвольно высовывает язык.

В работе мы используем ряд мероприятий: дидактические игры, упражнения, направленные на развитие и совершенствование мелкой моторики; массаж и самомассаж кистей и пальцев рук; пальчиковая гимнастика; теневой и пальчиковый театр; работа с предметами и материалом (ножницы, пластилин, конструктор, прищепки, бусины, крупы, пуговицы, веревочки для завязывания узелков); рисование по трафаретам, по клеткам; закрашивание контурных предметов; вертикальная, горизонтальная штриховка; рисование геометрических фигур, букв в воздухе и на столе сначала одной рукой, затем другой и обеими руками вместе; выкладывание фигур из счетных палочек.

Уровень развития мелкой моторики – один из показателей интеллектуальной готовности ребенка к школьному обучению. Обычно ребенок, имеющий высокий уровень развития мелкой моторики, умеет логически рассуждать, у него достаточно хорошо развиты память, мышление, внимание, связная речь.

В коррекционной работе существенную роль играет воспитание у детей кинестетических ощущений органов артикуляции, позволяющих почувствовать контрастность положения языка, челюстей, губ, направленность выдоха. Их четкость обусловлена осязательными ощущениями, что особенно важно на начальных этапах постановки звуков, когда еще не сформирована слуховая дифференциация.

Для достижения лучших результатов в работе по постановке звуков, чтобы процесс был увлекательным для детей, мы стали применять такой инновационный метод как *биоэнергопластик*а. *Биоэнергия* – это та энергия, которая находится внутри человека. *Пластика* – плавные, раскрепощённые движения тела и рук. Движения тела, совместные движения руки и артикуляционного аппарата, если они пластичны, раскрепощены и свободны, помогают активизировать естественное

распределение биоэнергии в организме. Это оказывает чрезвычайно благотворное влияние на активизацию интеллектуальной деятельности детей, развивает координацию движений и мелкую моторику. Согласно разработанным методикам, гимнастика является средством формирования речемыслительной деятельности и культуры устной речи детей. Использование артикуляционных упражнений для развития гибкости и подвижности отдельных частей артикуляционного аппарата. При этом движения рук имитируют движения губ, языка, нижней челюсти. Применение биоэнергопластики эффективно ускоряет исправление дефектных звуков у детей со сниженными и нарушенными кинестетическими ощущениями, так как работающая ладонь многократно усиливает импульсы, идущие к коре головного мозга от языка.

Биоэнергопластика оптимизирует психологическую базу речи, улучшает моторные возможности ребенка по всем параметрам, способствует коррекции звукопроизношения, фонематических процессов. Синхронизация работы над речевой и мелкой моторикой сокращает время занятий, усиливает их результативность. Она позволяет быстро убрать зрительную опору – зеркало и перейти к выполнению упражнений по ощущениям. Это особенно важно, так как в реальной жизни дети не видят свою артикуляцию.

При использовании биоэнергопластики в работе с детьми, имеющими нарушения речи, мы подобрали:

- комплексы артикуляционных упражнений с учетом нарушенных звуков;
- комплексы артикуляционной гимнастики с элементами биоэнергопластики;
- картотеку игр и упражнений с элементами биоэнергопластики.

Педагог вместе с детьми выполняет упражнение, сопровождает показ движением кисти одной руки. Ребёнок учится выполнять одновременно артикуляционные упражнения и движения кистью ведущей руки. Постепенно подключается вторая рука. Таким образом, ребенок выполняет артикуляционное упражнение или удерживает позу и одновременно движением обеих рук имитирует, повторяет движение артикуляционного аппарата. Педагог следит за ритмичным выполнением упражнений. С этой целью применяются счет, музыка, стихотворения. При этом двумя руками педагог даёт четкий образец движения.

Когда дети полностью освоили упражнения, педагог рассказывает сказку, стихотворение, а они самостоятельно выполняют артикуляционные упражнения с движениями рук.

Театрализация логопедического процесса вносит в детские будни праздник, хорошее настроение, увлекательность. Если в артикуляционной гимнастике с элементами биоэнергопластики позы меняются достаточно быстро, согласно ритму,

счету, то в театре необходимо удерживать одну и ту же позу какое-то время. Выполнение точных движений пальцами и кистями рук совместно с движениями языка и губ требуют максимальной концентрации зрительного и слухового внимания, пространственной ориентировки. При этом ребенок должен перевоплотиться в героя, передать повадки изображаемого персонажа.

Таким образом, систематическая работа с применением биоэнергопластики способствует привлечению интереса детей к логопедическим занятиям, позволяет достичь положительных результатов в развитии артикуляционной и пальчиковой моторики, что значительно облегчает постановку, введение звуков в речь, способствует более быстрому преодолению речевых нарушений. Ускоряет исправление дефектных звуков у детей, так как работающая ладонь многократно усиливает импульсы, идущие к коре головного мозга от языка. Оказывает чрезмерное благоприятное влияние на активизацию интеллектуальной деятельности детей. Развивает координацию движений и мелкую моторику, психические процессы как память, внимание, воображения, зрительное и слуховое восприятие, мышление, синхронизируется работа полушарий головного мозга. Способствует расширению активного и пассивного словаря, происходит развитие пространственной ориентировки, что в свою очередь позволяет достичь определенных положительных результатов в коррекционном процессе.

Список источников:

1. Акименко, В.М. Новые педагогические технологии: учебно-метод. пособие/ В.М Акименко. Ростов н/Д; 2-е изд. Феникс, 2008. – 64 с.
2. Анохина И.А. Приобщение дошкольников к здоровому образу жизни: методические рекомендации/ И.А. Анохина. - Ульяновск: УИПКПРО, 2007. – 80 с.
3. Гаврючина, Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ: методическое пособие/ Л.В. Гаврючина - М.: ТЦ Сфера, 2008. – 160 с.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В УСЛОВИЯХ ДОУ

Сараева Галина Васильевна, воспитатель
Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 74 «Родничок»
г Йошкар-Ола, Республика Марий Эл

В современном обществе, предъявляются новые, более высокие требования к ребёнку, его знаниям и способностям. Забота о здоровье ребёнка, занимает в нашем

обществе приоритетные позиции. Здоровый и развитый ребёнок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению.

Здоровый образ жизни является предпосылкой для развития всех сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций.

Основная проблема, стоящая перед коллективом детского сада- это слабое физическое развитие детей при поступлении в детский сад. Общая картина такова: дети испытывают "двигательный дефицит", задерживается возрастное развитие быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы. Некоторые дети имеют излишний вес, нарушения осанки, вследствие чего визуально у них наблюдается неуклюжесть, мешковатость, жестикуляция и мимика вялая, при ходьбе нет гордости в осанки. В наше дошкольное учреждение приходят дети в основном с II и III группой здоровья и имеющие различные патологии. Проанализировав здоровье детей, возникли вопросы: Как укрепить и сохранить здоровье наших детей? Как организовать образовательную деятельность дошкольников? Как развивать интерес учащихся к занятиям физкультуры, потребность в здоровом образе жизни? Как сделать привлекательным занятие физкультуры для всех детей?

Зная, что у детей дошкольного возраста преобладает игровая деятельность, было решено применить иные подходы к проведению физкультурно-оздоровительных занятий.

Это разнообразные виды игровых занятий, множество интересных нетрадиционных методов в работе с детьми, использование на занятиях нестандартного оборудования собственного изготовления («копытца», наклонные доски, дорожки из бросового материала , канат и др.), применение увлекательных упражнений без предметов и с оригинальными предметами: прищепками, султанчиками, бумажными листами и прочими.

Предлагаемая игровая форма занятия имеет свои особенности: все занятия основаны на сюжете игры, путешествия, знакомой сказки или мультфильма. Например: «Путешествие в парк», «Туристы», «Морские путешествия» и др. В содержание занятия включаются разнообразные упражнения образного характера, а также познавательный материал, который расширяет знания детей об окружающем мире, явлениях природы, быта. Воспитатель играет роль рассказчика сказки, который непосредственно принимает участие в той или иной истории или сказке, перевоплощается в них с помощью театрального костюма или одного атрибута, характеризующего данного героя. Игровая форма физкультурного занятия

способствует не только тренировочному эффекту, но и помогает решать образовательные задачи, а также психологические: активизировать внимание детей, вызвать интерес к занятию, создать эмоционально положительный настрой. Вся эта работа в комплексе дает свои положительные результаты. Наибольший оздоровительный эффект наблюдается при проведении физических упражнений (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры) на открытом воздухе. Занятия на открытом воздухе проводяться в соответствии с требованиями Сан ПИН.

Закаливание по праву считается одним из средств физического воспитания детей. Закаливание воздухом является наиболее «мягкой» закаливающей процедурой. Одним из важных моментов закаливания детей являются прогулки на свежем воздухе.

Подвижные игры – любимый вид деятельности дошкольников. Подвижные игры используются как часть специально организованной образовательной деятельности. В группе оформлена картотека подвижных игр.

Используем форму работы, как релаксация. Релаксация проводится в групповой комнате, используется спокойная классическая музыка (Чайковский, Рахманинов), звуки природы.

Пальчиковая гимнастика проводиться ежедневно, в любой удобный отрезок времени. Гимнастика для глаз – ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки.

В системе физкультурно-оздоровительной работы прочное место занимают физкультурные праздники, спортивный досуг, дни здоровья. Интересное содержание, юмор, музыкальное оформление, игры, соревнования, радостная атмосфера способствуют активизации двигательной деятельности. Наряду с физкультурными праздниками широко используем физкультурные досуги, которые не требует специальной подготовки, строятся на хорошо знакомом детям материале. Такие мероприятия организуются 1–2 раза в месяц, длительностью по 30–50 минут. Большое значение уделяется организации полноценного дневного сна, он необходим для правильного развития детей дошкольного возраста. Он обеспечивает отдых после длительного периода активного бодрствования, а также накопление ребенком сил и энергии для дальнейшей деятельности во второй половине дня. В качестве вспомогательных средств использую: музыкальное сопровождение, соответствующую речь (темп, громкость, тембр, тональность), приятные тактильные и визуальные ощущения. Все вышеперечисленные средства отражают и удовлетворяют потребность ребенка в безопасности и комфорте. Под спокойную музыку дети раздеваются в игровой комнате, проходят в спальню и ложатся в

кровати. В это время происходит расслабление всех групп мышц, что вызывает снижение эмоционального напряжения и приводит к успокоению, восстановлению дыхания. Первые звуки мелодии способны снять излишнюю активность и возбужденность детей, оказывают общее успокаивающее воздействие. Музыка не должна звучать слишком громко. После того, как дети легли в кроватки воспитатель просит их лечь на спину и выполнить дыхательные упражнения (3–4 цикла) в спокойном темпе. Регулируя выполнения словами "вдох-выдох". Обучение правильному дыханию происходит предварительно до сна, с использованием образных представлений (тёплый берег моря с солнечной погодой, воздушный шарик и т.д). Одновременно с музыкальным сопровождением читая стихотворение, способствующее расслаблению. Дети слушают хорошо знакомый голос, к которому они привыкли. Подхожу к каждому ребенку и поглаживаю его по открытой поверхности тела (лбу, щеке, кисти руки).

Пробуждение – является одним из важнейших моментов, способствующих нормальному протеканию жизненно важных процессов для ребенка. Гимнастику после сна начинаем проводить с проснувшимися детьми, остальные присоединяются по мере пробуждения. Она включает такие элементы, как потягивание, поочередное поднимание и опускание рук, ног, элементы пальчиковой гимнастики, гимнастики для глаз, элементы дыхательной гимнастики. Главное правило это исключение резких движений, которые могут вызвать растяжение мышц, перевозбуждение и, как следствие, головокружение. Гимнастика после дневного сна также является закаливающей процедурой. Далее дети переходят к выполнению комплекса дыхательной гимнастики, что очень важно для профилактики простудных заболеваний и заболеваний верхних дыхательных путей. Затем проводятся закаливающие мероприятия с использованием ребристых досок, массажных дорожек. Длительность оздоровительной гимнастики должна составлять 12-15 минут.

Одним из обязательных условий воспитания культуры здоровья ребенка становится культура здоровья семьи, поэтому в группе ведётся активная работа с родителями, пропаганду здорового образа жизни. Для родителей освещаются вопросы оздоровления без лекарств: предлагаются комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, профилактики плоскостопия, органов зрения. В результате правильно построенной работы по укреплению и сохранению здоровья детей у детей повысился интерес к непосредственно образовательной деятельности включающей в себя знания по валеологии, так же увеличился уровень физической подготовленности. Купить здоровье нельзя, его можно только заработать собственными постоянными

усилиями. Но для того, чтобы сохранить здоровье ребенка необходимо объединить усилия всех взрослых, окружающих его (родителей, воспитателей, врачей, и др.), с целью создания вокруг него атмосферы наполненной потребностями, традициями и привычками здорового образа жизни. С ранних лет формируется определенная культура поведения и соответствующий стиль жизни. Знания, умения и навыки оздоровительного характера, заложенные в детском возрасте, станут прочным фундаментом для создания положительной мотивации к охране собственного здоровья во взрослой жизни.

“Здоровье до того перевешивает все остальные блага, что здоровый нищий счастливее больного короля”.

А. Шопенгауэр

Список литературы:

1. Воробьева, М. Воспитание здорового образа жизни у дошкольников / М.Воробьева // Дошкольное воспитание. – 1998. - № 7. – С. 5 - 9.
2. Доронова, Т.Н. Основные направления работы ДОУ по повышению психолого-психологической культуры родителей / Т.Н. Доронова // Дошкольное воспитание. – 2004. - № 1. – С. 63.
3. Здоровый дошкольник: социально-оздоровительная технология XXI века / сост.
4. Маханева, М. Новые подходы к организации физического воспитания детей / М. Маханева // Дошкольное воспитание. – 1993. - № 2. – с. 22 - 24.

ПСИХОГИМНАСТИКА КАК ОДИН ИЗ МЕТОДОВ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ДОУ

Сельдюкова Тамара Александровна, воспитатель
МБДОУ «Детский сад № 27 «Светлячок»
Йошкар-Ола, Республика Марий Эл

Проблема здоровья с его сохранением в ситуации развития современного общества сегодня представляет особенную актуальность. В образовательную систему понятие ***«здоровьесберегающие технологии»*** вошло сегодня достаточно прочно. При этом следует отметить, что ***«здоровьесберегающая технология»*** представляет собой систему мер, включающую взаимодействие и взаимосвязь всех компонентов образовательной среды, которые направлены на сохранение здоровья дошкольника на протяжении его развития и обучения.

Охрана детского здоровья является приоритетным направлением деятельности

современных образовательных учреждений, так как именно здоровье представляет одно из базовых условий успешного личностного развития и роста, являясь также фактором физического и духовного совершенствования личности, обусловливая в дальнейшем успешность жизнедеятельности.

В связи с этим одной из важнейших задач современных дошкольных учреждений является создание условий, которые представляют гарант формирования и укрепления здоровья каждого воспитанника.

Одним из видов здоровьесберегающих технологий, применяемых мною в работе, является психогимнастика.

Психогимнастика - один из приемов здоровьесберегающих технологий, так как эффективно снимает физические и эмоциональные нагрузки, формируемые большими информационными объемами, учебной и двигательной загруженностью современного ребенка. Этими факторами в совокупности обусловлена актуальность использования психогимнастики в работе с дошкольниками.

Психогимнастика для детей представляет собой вид деятельности, направленный на развитие и коррекцию познавательной и эмоционально-личностной сферы. Главной целью психогимнастики можно назвать сохранение детского психического здоровья, а также предотвращение расстройства психики.

Задачи психогимнастики:

- дети тренируют психомоторные функции;
- воспитывают в себе высшие эмоции и чувства;
- избавляются от эмоционального напряжения;
- корректируют свое поведение при помощи ролевых игр;
- избавляются от эмоционального напряжения;
- в детях развиваются навыки концентрации, пластика, координация движений.

Психогимнастика помогает формировать у детей дошкольного возраста возможность управлять своими эмоциями, включает в себя игровые задания и упражнения, а также помогает детям преодолевать барьеры в общении, лучше понять себя и других, снимать психическое напряжение, дает возможность самовыражаться.

Игровые психогимнастические упражнения доставляют дошкольникам массу удовольствия: развивают фантазию, поднимают настроение, проявляют детские артистичные способности. Во время занятий, разыгрывая тот или иной образ, каждый это делает по-своему, как может. У детей возникают мышечные ощущения и эмоции, каждый ребенок может уловить их и научиться произвольно реагировать.

Образы-фантазии сначала задаются воспитателем, которые затем свободно развиваются воображением каждого ребенка. Очень важна при показе упражнений

эмоциональность воспитателя, так как она облегчает детям подражание, эмоционально заряжая, усиливает их ощущения.

На занятиях воспитатель придерживается исключительно партнерской позиции. Дети должны чувствовать себя свободно, не замечать оценочного отношения к ним наставника, тем более негативного.

Вот несколько упражнений, направленных на развитие психофизической регуляции; развитие двигательной координации; развитие выразительности мимики и жестикуляции; релаксации и другие.

Игра «Моя любимая игрушка».

Цель: *Развивать умение слушать друг друга: описывать любимую игрушку, отмечая её выражение, настроение, свои чувства к этой игрушке.*

Ребёнок выбирает игрушку, которая ему больше всего нравится и которую он будет описывать, но не называет её другим детям. Ребёнок начинает её описывать, а остальные дети угадывают.

Игра «Ракушка».

Цель: *Развивать эмоционально-личностную сферу психики ребёнка, память, внимание, воображение.*

Воспитатель просит детей представить, что они находятся на берегу реки (моря). Дети свободно двигаются по «берегу», находят ракушки и, поднося их к уху, слушают шум моря, а так же предлагают послушать «голос» найденной ракушки товарищам и воспитателю.

Игра «Разноцветный букет».

Цель: *Учить детей взаимодействовать друг с другом, получая от этого радость и удовольствие***.**

Каждый ребёнок объявляет себя цветком по своему выбору и находит себе другой цветок для букета. Свой выбор он должен объяснить. Затем все «букетики» объединяются в один большой «букет» и устраивают хоровод цветов.

Игра «Поделись своим теплом».

Цель: *Развитие эмоционально-волевой сферы личности ребёнка, доброжелательности, взаимопомощи.*

Предложить детям найти своё сердце, прижав обе ладони к груди, и прислушаться, как оно стучит. Затем каждый должен представить, что у него вместо сердца кусочек ласкового солнышка. Тёплый свет его разливается по телу. Его так много, что он не помещается в груди. Воспитатель предлагает поделиться этим теплом с другими. Дети прикасаются друг к другу со словами: я хочу поделиться с тобой своим теплом. Затем дети делятся своими ощущениями.

Игра «Волшебный цветок».

Цель: *Учить выражать свою индивидуальность. Представлять себя другим детям в группе.*

Детям предлагают представить себя маленькими ростками цветов. По желанию, они выбирают, кто каким будет цветком. Далее под музыку показывают, как цветок распускается (дети медленно поднимаются в полный рост, раскрывают руки, сложенные «бутоном»). Затем каждый ребёнок рассказывает о себе: где и с кем он растёт, как себя чувствует, о чём мечтает, что любит, с кем хочет дружить и так далее.

Игра «Передача чувств».

Цель: *Учить детей передавать различные эмоциональные состояния невербальным способом.*

Ребёнку даётся задание: передать по «цепочке» определённое чувство с помощью мимики, жестов, прикосновений. Чувство называет воспитатель на ухо первому ребёнку, детям произносить слова не разрешается. Затем дети обсуждают, какое чувство они передавали, что они чувствовали при этом.

Игра «Позови ласково».

Цель: *Воспитывать доброжелательное отношение детей друг к другу.*

Дети стоят по кругу. Воспитатель предлагает ребёнку передать мяч (или игрушку) ребёнку, стоящему рядом, ласково назвав его по имени. Ребёнок берёт мяч и передаёт его следующему ребёнку с тем же заданием. После этого дети делятся своими впечатлениями и ощущениями.

Игра «Тёплый дождик».

Цель: *Развитие эмоциональной сферы ребёнка, снятие психо-эмоционального напряжения.*

Воспитатель рассказывает детям: дождик смочил землю, освежил траву и листья. Давайте поиграем с дождевыми каплями. Вначале дети прячут руки за спину, затем выносим вперёд прямую правую руку ладонью вверх, левая остаётся за спиной. Затем руки меняем местами. Дети пытаются представить, что они чувствуют. Повторить 6 – 8 раз.

Психогимнастика важна особенно в наше время, когда нагрузки на детей растут, а возможности для отдыха и эмоциональной и двигательной разрядки становится меньше. Она помогает детям проще общаться со сверстниками, легче выражать свои чувства и лучше понимать чувства других. У ребят вырабатываются положительные черты характера (уверенность, честность, смелость, доброта и т.п.), изживаются невротические проявления (страхи, различного рода опасения, неуверенность).

Литература:

1. А.В. Алябьева Психогимнастика в детском саду: Методические материалы в помощь психологам и педагогам. – М.: Сфера, 2003.
2. М.И. Чистякова Психогимнастика / под ред. М.И. Буянова. – М.: Просвещение, 1990.
3. Л.В. Гаврючина Здоровьесберегающие технологии в ДОУ: Методическое пособие, - М.: Сфера, 2008.
4. От рождения до школы. Под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. ... Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования,- М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014.
5. https://vk.com/doc6711949_235377752?hash=7ea2002c330ffcb2c6&dl=be229ac15b3ad83af6
6. https://yadi.sk/d/wn6ozsnAyoDxs

ЗАНЯТИЕ ПО РАЗВИТИЮ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ ОБ ОКРУЖАЮЩЕМ МИРЕ И О СЕБЕ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ «ВОЗДУХ - НЕВИДИМКА»

Скворцова Валентина Станиславовна, воспитатель высшей квалификационной категории
МБДОУ «Детский сад № 12 «Ромашка»
Йошкар-Ола, Республика Марий Эл

Программное содержание. Развитие представления о свойствах воздуха, его необходимости для жизни и возможностях использования. Овладение действием замещения. Освоение экспериментирования. Развитие познавательной активности.

Материал. Миска с водой, целлофановый пакет, 10-15 трубочек – соломок, кораблик с парусом, бумажный флюгер (вертушка), елочный «дождик», прозрачная емкость с подкрашенной водой, полоска бумаги, воздушный шарик, мяч. Рисунки парусных кораблей в море, ветряной мельницы, электростанции, рисунки или фотографии бурь или сильных ветров, летящего самолета, вертолета, дирижабля. Шапочки – колпачки по количеству детей. Карандаши или фломастеры, листочки бумаги.

Ход занятия.

Воспитатель проводит игру «Назови имя друга».

Улыбнитесь всем вокруг. И скорей вставайте в круг. Мячик ты передавай, имя друга называй.

Воспитатель спрашивает детей: «Любят ли они цирк?» И предлагает детям отправиться в цирк.

Далее дети встают друг за другом за педагогом и едут на поезде со словами:

Поезд едет и грохочет
Тук-тук-тук, тук-тук-тук
Машинист весело хлопочет
Чух-чух-чух, чух-чух-чух
Поезд едет по полям
Тух-тух-тух, ух-тух-тух
Поезд едет по лесам
Чух-чух-чух, чух-чух-чух.

Остановка, все выходим. Воспитатель рассказывает детям о цирке, расспрашивает, кто им больше всего нравится на представлении, что они знают о фокусниках и предлагает надеть волшебные колпачки и превратиться в фокусников. Он всех детей приглашает в школу фокусников, где они научаться показывать удивительные фокусы.

Воспитатель: Давайте разучим фокус (опыт – эксперимент с воздухом)

Сейчас глубоко-глубоко вдохните и закройте рот и нос ладошками.

Что вы почувствовали? (не хватало воздуха).

А для чего нам необходим воздух? (Для дыхания)

Без дыханья жизни нет,
Без дыханья меркнет свет.
Дышат птицы и цветы,
Дышим он, и я, и ты.

Воспитатель набирает в целлофановый пакет воздух и просит детей отгадать, что спрятано в пакете? Воспитатель выслушивает ответы детей, затем сообщает им, что там воздух. Он рассказывает о свойствах воздуха (он повсюду, вокруг нас, внутри нас). Воздух невидим, но его можно обнаружить (если подуть на елочный дождик, бумажный флюгер, парус корабля).

Воспитатель предлагает провести фокусы с воздухом и показать, что воздух повсюду, подуть на елочный дождик, парус корабля, бумажный флюгер.

Игра «Вертушка»

Ребенок делает глубокий вдох носом, затем сильный выдох на подвижные части игрушки, чтобы привести их в движение. Ребенку предлагается бумажная вертушка.

Воспитатель предлагает новые фокусы с воздухом и говорит, что можно доказать, что воздух находится внутри нас. Предлагает взять соломинки и подуть на свою ладошку, на ладошке чувствуется поток воздуха. Далее, предлагает каждому показать фокус, который называется «Буря в стакане».

Игра «Буря в стакане»

В стакан с водой опускается соломинка. Ребенок должен сделать глубокий вдох носом, вытянуть губы трубочкой и сильно подуть в соломинку, чтобы в стакане забурлила вода. При этом щеки не должны раздуваться, нельзя делать дополнительного вдоха.

Детям предлагается разучить еще один фокусы с воздухом. Для этого воспитатель раздает им целлофановые пакеты. Лучшим учеником фокусника будет тот, кто сможет доказать, что он поймал воздух. Если дети не могут сделать это, воспитатель опускает в миску с водой целлофановый пакет, наполненный воздухом с зажатым основанием, открывает его в воде и выпускает воздух.

Дыхательная гимнастика - стихотворение о воздухе

Он – прозрачный невидимка,
Легкий и бесцветный газ.*(Глубокий спокойный вдох – выдох через нос)*
Невесомою косынкой
Он окутывает нас.*(Глубокий спокойный вдох – выдох через рот*)
Он в лесу – густой, душистый,
Пахнет свежестью смолистой, *(дыхание через левую ноздрю, прикрыв вторую)*
Пахнет дубом и сосной. *(дыхание через правую ноздрю, прикрыв вторую)*
Летом он бывает тёплым,
(прикрыть ладонями нос и рот, дышать через рот, ощутить тёплый воздух)
Веет холодом зимой,
(ладони раскрыть, длинный выдох через рот, как бы сдувая с ладоней что-то)
Когда иней красит стекла
И лежит на них каймой,*(3 глубоких вдоха -выдоха через нос)*
Мы о нём не говорим. *(задержать дыхание до окончания стихотворения)*
Просто мы его вдыхаем –
Он ведь нам необходим! (*спокойный выход)*

Затем воспитатель спрашивает детей, как опустить бумагу в воду, не замочив ее. Этот фокус помогает сделать воздух. На дно банки приклеивается небольшая полоска бумаги. Банка переворачивается горлышком вниз и резко опускается в прозрачную емкость, на 2/3 наполненную водой. Затем осторожно вынимается. Дети могут потрогать бумагу внутри банки и высказывают свои соображения, почему она осталась сухой. Воспитатель объясняет им, что воздух остался в банке и не позволил воде подняться и намочить бумагу. Воздух упругий, то есть его можно сжать. Воспитатель предлагает детям поймать целлофановым пакетом воздух и сжимать его руками.

Далее воспитатель спрашивает: « Зачем нужен воздух людям и животным?»

После высказывания детей воспитатель подводит итог и обобщает, что люди и животные не могут дышать без воздуха.

Воспитатель просит рассказать, как воздух влияет на наше здоровье?

Педагог анализирует ответы детей и сообщает, что чистый воздух оберегает от болезней, а вот загрязненный вредит здоровью.

А где мы можем увидеть грязный воздух? Что произойдет с людьми и животными, если будем дышать грязным воздухом?

Воспитатель говорит, что лучший лекарь для воздуха – это деревья. Они очищают воздух, поэтому в лесу всегда легко дышится. Человек сажает вокруг домов деревья, создает парки, рощи, скверы – все для того, чтобы легче дышалось, и человек меньше болел.

Ребята, чтобы быть здоровыми, нам ещё нужно уметь и правильно дышать. (упражнение на дыхание «Большой, маленький»).

Воздух нужен не только для дыхания. Он помогает передвигаться кораблям, самолетам, дельтапланам, парашютам и т.д. (Показывает соответствующие картинки).

Затем воспитатель показывает картинку с изображением парусных кораблей во время шторма, объясняет, что сильные ветра могут быть опасны, они могут разрушить дома, все сломать, порвать, унести. Однако в большинстве случаев воздух очень полезен для людей. Его используют в ветряных мельницах, электростанциях, им надувают спасательные круги, подушки, целые плоты.

И так, дети, оказывается воздух – невидимка. Он повсюду, он наш помощник и, поэтому я предлагаю нарисовать настоящий «портрет» воздуха. Предлагает каждому из детей нарисовать, где встречается воздух, как он нам помогает, или какой он бывает опасный.

Педагог спрашивает детей, понравилось ли им в школе фокусников, благодарит детей и вручает им диплом фокусника.

ЗАНЯТИЕ ПО РАЗВИТИЮ МАТЕМАТИЧЕСКИХ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЭЛЕМЕНТОВ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В СТАРШЕЙ ГРУППЕ. ПУТЕШЕСТВИЕ В ВОЛШЕБНУЮ «СТРАНУ МАТЕМАТИКИ»

Скворцова Мария Владимировна, воспитатель первой квалификационной категории
МБДОУ «Детский сад № 12 «Ромашка»
Йошкар-Ола, Республика Марий Эл

Программное содержание:

1. Овладение детьми действиями построения графических моделей соотношения

количеств в виде числовой оси.

2. Закрепление представлений о сравнивании чисел.
3. Воспитывать активную жизненную позицию по отношению к своему здоровью, формировать потребность в здоровом образе жизни при помощи использования на занятии элементов здоровье – сберегающих технологий

Материал: карточки с числами, два обруча, 10 матрёшек, 12 ёлочек, ось, вычерченная на доске, ребристая доска.

Раздаточный материал: тетради с осью, простой карандаш, карточки с числами.

Ход занятия: Дети становятся в круг, берутся за руки. Воспитатель обращает внимание ребят на то, что сегодня все пришли в детский сад красивые и с хорошим настроением, предлагает по очереди сделать друг другу комплимент.

Затем воспитатель говорит, что хочет предложить отправиться сегодня в необычное путешествие в математическую страну. Но чтобы туда попасть нам нужно пройти по необычным дорожкам. Детям предлагается пройти по ребристой доске, массажным коврикам (с пуговицами, крышками от бутылок, мягкими губками), ортопедическим коврикам. Ребята друг за другом проходят по дорожкам и оказываются в волшебной стране математики.

Затем воспитатель говорит, что в стране математики цифры очень любят играть, показывает два обруча, в одном из которых живут числа больше шести, а в другом - меньше шести. Числа вышли погулять и заблудились. Детям раздаются карточки с числами от 0 до 10, и педагог просит детей помочь числам найти свой домик, выбирается контролёр, который помогает проверить правильность выполнения задания.

Затем воспитатель приглашает ребят за столы поиграть в волшебную ось. На столе у воспитателя расставлены 10 матрёшек, педагог предлагает отметить количество матрёшек на оси с верху, после того, как дети это выполнили проговаривается следующее задание. Матрёшки едут на гастроли в Казань на поезде, есть условие, что в каждый вагон помещаются только две матрёшки, сколько всего вагонов понадобится. Дети отмечают количество вагонов на своей оси в тетради. Затем воспитатель предлагает другое задание. На столе расставлены 12 ёлочек, нужно отметить их на оси снизу. Затем проговаривается задание: ёлочки везут для посадки в парк на машине, но есть условие, что в каждую машину входит только три ёлочки, сколько машин для перевозки потребуется. Дети выполняют задание на оси, затем все вместе проверяют результаты.

Далее воспитатель говорит, что они так внимательно считали и писали, что глазки у ребят устали. Предлагает сделать зрительную гимнастику.

Ах, как долго мы считали,
Глазки у ребят устали. (Поморгать глазами)
Посмотрите все в окно. (Посмотреть влево-вправо)
Ах, как солнце высоко. (Посмотреть вверх)
Мы глаза сейчас закроем. (Закрыть глаза ладошками)
В группе радугу построим.
Вверх по радуге пойдём. (Посмотреть по дуге вверх-вправо и вверх-влево)
Вправо, влево повернём,
А потом скатимся вниз,(Посмотреть вниз)
Жмурься сильно, но держись. (Зажмурить глаза, открыть и поморгать ими)

Воспитатель с детьми собираются в круг. Педагог спрашивает ребят, понравилось ли им путешествие. Обсуждают, что понравилось и что показалось трудным. Воспитатель говорит, что пора возвращаться в наш детский сад. Для того чтобы вернуться нужно надуть воображаемый воздушный шар. Ребята надувают шар и возвращаются обратно.Что-то он не достаточно упругий, нас всех не поднимет. Давайте попробуем его надуть – дуем сильно три раза.

Скажите, вам понравилось наше путешествие? Какое задание было, по-вашему, самым лёгким? А какое самым трудным?

Кому всё было легко выберите зеленый цвет. Если были затруднения синий цвет

Используемая литература:

Планы занятий по программе «Развитие» Л.А Венгера старшая группа – М., 2001 (раздел программы «Развитие элементарных математических представлений»)

ДОБРОВОЛЬЧЕСТВО, КАК МОТИВАЦИОННАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ В ПОДГОТОВКЕ СПЕЦИАЛИСТОВ СРЕДНЕГО ЗВЕНА

Соловьева Елена Сергеевна, преподаватель
Липина Елена Викторовна, преподаватель
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Саратовской области «Саратовский областной базовый медицинский колледж»

«Волонтерство – это прежде всего, бескорыстное и искреннее
служение благородным и созидательным целям.
Именно в этом главный смысл волонтерского движения»
В.В. Путин

В настоящее время проблема становления высококвалифицированных специалистов приобретает огромное значение. Современное общество предъявляет

выпускнику медицинских колледжей, особые требования, среди которых важное место занимают высокий профессионализм, активность и творчество, ответственность, отзывчивость и многие другие качества.

Процесс совершенствования подготовки будущих специалистов в условиях современного образования достаточно сложен и обусловлен многими факторами. Одним из факторов является степень адекватности мотивационных установок поступления в медицинские колледжи, и в получаемой профессии.Проблема мотивации является одной из фундаментальных проблем как отечественной, так и зарубежной психологии.

Мотивация при выборе профессии - это стимулы, ради которых человек готов приложить свои усилия, то есть на что ориентировался молодой человек при выборе той или иной профессии: общественно социальная значимость данной профессии, престиж, заработок.

Волонтёрскую деятельность в условиях мультикультурного общества следует отнести именно к педагогическим средствам, поскольку она направлена на активизацию и мотивацию самостоятельной работы студента. Основанием для этого является то, что волонтёрская деятельность удовлетворяет необходимым требованиям, предъявляемым к средствам активизации самостоятельной работы: она обеспечивает включение активных мыслительных процессов, стимулирует активность, направленную на овладение системными знаниями и умениями, способствует формированию культурной и профессиональной грамотности медицинского работника.

Взаимосвязь волонтерской и медицинской деятельности обусловлена спецификой профессии медика.Клиническое мышление как постижение врачевания может формироваться на студенческой скамье только при изучении медицины у постели больного. В этой связи трудно переоценить важность не только производственной практики для студента медицинского колледжа, но и волонтерской деятельности, в ходе которой воспитывается у студентов и проявляется по отношению к пациенту человечность, его толерантность и эмпатия. Современному медицинскому работнику необходимо учитывать определенное изменение психологии больного человека, находить подход к каждому пациенту, его родственникам.

Именно с целью укрепления профессиональных компетенций будущих медицинских работников, в нашем медицинском колледже добровольческая деятельность имеет особую актуальность.

Для нашего образовательного учреждения добровольческая (волонтерская) деятельность является частью подготовки будущего специалиста. Личностные

компетенции специалиста-медика включают такие личностные качества, как - сострадание, ответственность, гуманность, коммуникативные умения, развитие организационных навыков.

Эти и некоторые другие личностные качества (компетенции) успешно формируются и развиваются через участие в различных видах добровольческой (волонтерской) деятельности. Участие студентов в волонтерской деятельности помогает глубже понимать сущность и социальную значимость будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

На базе ГАПОУ СО «СОБМК» организовано движение волонтеры -медики, которое охватывает и медицинское и социальное направление волонтерства. Волонтеры –медики ведут активное сотрудничество и совместную работу с учреждениями, включая ЛПУ, центры реабилитаций и инвалидов, центр профилактики, другие учебные заведения города Саратова и области.

Направления деятельностиволонтерства ГАПОУ СО «СОБМК»:

- волонтерская помощь в лечебно-профилактических учреждениях;
- санитарно-просветительское волонтерство;
- профессиональная ориентация школьников;
- событийное волонтерство;
- культурно- просветительское волонтерство;
- социальное волонтерство;
- информационно – просветительское волонтерство;
- экологическое волонтерство.

Для эффективной работы в волонтерских бригадах организована школа молодого волонтера, где будущие медицинские работник не только знакомятся с организацией и особенностями работы волонтерского движения как в России, так и в других странах, но и совершенствуют практические умения и навыки по общему уходу за больными людьми, индивидуальной и групповой работы с пациентами, расширяют клинические знания. Также в школе молодого волонтера студенты знакомятся с особенностями, принципами, формами и методами организации просветительской и профилактической деятельности, оказания помощи социально незащищенным слоям населения.

С прошлого года, учитывая ситуацию с распространением COVID – 19, наше учебное заведение не осталось в стороне. Волонтеры- медики на протяжении всего периода работают на точках вакцинации населения, оказывая помощь ГУЗ «Саратовский областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики».

Кроме того, в период пандемии волонтеры принимали активное участие в

общероссийский акции и были награждены медалью «За бескорыстный вклад в организацию Общероссийской акции взаимопомощи «#МыВместе». Данная акция стартовала 21 марта 2020 года. Она направлена на поддержку пожилых, маломобильных граждан и медицинских сотрудников страны во время пандемии коронавируса.

Поскольку особенностью волонтерской деятельности в стенах медицинского колледжа является преобладание профессиональной (медицинской) направленности, то в основу добровольчества была положена концепция Всероссийского общественного объединения «Волонтеры-медики». В результате более 67% от всех проведенных акций составляют мероприятия медицинской направленности, а именно: деятельность по профилактике различных заболеваний, табакокурения, наркомании, содействию популяризации ЗОЖ, донорству и многое другое.

Социальная практика вовлеченности студентов нашего колледжа в добровольчество свидетельствует о повышении у студентов-волонтеров профессиональной зрелости и социально-психологической компетентности. Мотивация при осуществлении добровольчества, во многом обусловливают ответственное отношение студентов-добровольцев к своим жизненным материальным и временным ресурсам, способствуют более рациональному планированию собственной жизни, стимулируют показатели личной удовлетворенности.

Список использованных источников:

1. Войтюк Д.К. Психологическая готовность к профессиональной деятельности как рефлексивный акт// Вопросы психологии. – 2017. – № 5. – С. 121
2. Кузьминчук А.А. Направления молодежного добровольчества: специфика и перспективы развития / А. А. Кузьминчук, М. В. Певная, Е. Р. Тимиршина // Вестник Сургутского государственного педагогического университета. – 2018. – №2 (53). – С. 68-77.
3. Орлов Ю.М. Потребностно-мотивационные факторы эффективности учебной деятельности студентов ВУЗа: Автореф. д-ра психол. н. - М.: Академия. – 2016 - с. 392.

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ И ОСНОВЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО САМООПРЕДЕЛЕНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

Станкевич Юлия Сергеевна, педагог-психолог
МБДОУ «Детский сад № 74 «Родничок»
Йошкар-Ола, Республика Марий Эл

Дошкольный возраст – это период первоначального, аморфного профессионального самоопределения, возникновения эмоционального предвосхищения последствий своего поведения и самосознания.

Общеизвестно, что профессиональное самоопределение является одним из основных психологических новообразований подросткового и старшего школьного возраста. Однако, как правило, результат самоопределения во многом определяется условиями и результатами развития человека в более раннем возрасте. Поэтому, работу в этом направление необходимо начинать в дошкольном возрасте, когда происходят прогрессивные изменения во всех сферах, начиная от совершенствования психофизиологических функций, и кончая возникновением сложных личностных новообразований, когда ребенок осваивает в игровой форме содержание основных видов профессиональной деятельности.

На наш взгляд, создавая разумное равновесие между свободным развитием ребенка как подрастающего субъекта деятельности и руководством этим развитием, которое выражается в формирование у него соответствующих знаний, умений, навыков, позволяет ребенку сориентироваться в собственных возможностях для самоопределения в будущей жизни.

Однако, в современных условиях, помимо формирования соответствующих знаний, умений, навыков, предъявляется ещё одно новое требование – умение восстанавливать свою эмоциональную форму, расширять свои возможности адаптации к нагрузкам, поддерживать благополучие в состоянии здоровья.

Исходя из выше сказанного, мы видим, что при активации основ профессионального самоопределения у дошкольников необходимо уделить особое внимание вопросу здоровья. Здоровье является условием гармоничного развития ребенка, его психического, духовно - нравственного, социального и физического совершенствования, а также становится залогом успешной и достойной жизни в дальнейшем.

На наш взгляд, наиболее эффективным средством, помогающим достижению максимально возможных успехов и общего оздоровления дошкольников, является применение здоровьесберегающих технологий. Здоровьесберегающие технологии – это все те психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на восстановление, сохранение и создание жизненного потенциала

ребенка, развитие личностных качеств, способствующих сохранению и укреплению здоровья, формирование представления о здоровье как ценности.

Для реализации поставленной цели в своей работе нами используется широкий спектр эффективных методов и приемов: игры, элементы психогимнастики, релаксации, дыхательной гимнастики, артикуляционной гимнастики, пальчиковой гимнастики, физкультминуток и др.

Игровые технологии являются элементом здоровьесберегающих технологий и широко применяются в дошкольном возрасте, так как игра является ведущей деятельностью в этот период. Игра один из эффективных приёмов обучения, она способствует созданию на занятие обстановки естественного речевого общения, снимает напряжение, непроизвольно побуждает детей к активному участию в процессе, стимулирует и интенсифицирует его. В условиях игры осуществляется в значительной мере непроизвольное запоминание нового материала, развивается мыслительная деятельность. Занятия с применением игровых приёмов проходят живо, эмоционально с большой активностью, в благоприятной психологической атмосфере.

В арсенале педагога-психолога есть хороший психогимнастический комплекс М.И. Чистяковой, который направлен на развитие ВПФ, а также на развитие абстрактных и творческих способностей, пластики, мимики, выразительности жестов и движений. Мышечная и эмоциональная раскованность – важное условие для развития личности ребенка, его саморегуляции и психического здоровья в целом. Большинству детей с эмоционально-волевыми нарушениями свойственно нарушение равновесия между процессами возбуждения и торможения, повышенная эмоциональность, двигательное беспокойство. Любые, даже незначительные стрессовые ситуации перегружают их слабую нервную систему. Поэтому релаксация - комплекс расслабляющих упражнений, снимающих напряжение мышц рук и ног, мышц шеи и речевого аппарата, дает детям почувствовать, что мышечное упражнение по их воле может смениться приятным расслаблением и спокойствием.

Также для снятия психоэмоционального напряжения регулярно применяется дыхательная гимнастика, ритмичные шумные вдохи и выдохи способствуют насыщению организма кислородом, улучшают обменные процессы и психоэмоциональное состояние, выводят из стресса, повышают иммунитет, которая также способствует развитию регуляторных процессов.

Для развития речи регулярно используется артикуляционная гимнастика, которая позволяет выработать точность, силу, темп, переключаемость движений, а также правильные, полноценные движения и определённое положение артикуляционных органов.

При проявлении утомления, снижении работоспособности, при потере интереса и внимания во время занятия применяются физкультурные минутки. Цель проведения физкультурной минутки - повысить или удержать умственную работоспособность детей, обеспечить кратковременный активный отдых для дошкольников, когда значительную нагрузку испытывают органы зрения и слуха; мышцы туловища, особенно спины, находящиеся в статичном состоянии. Эта форма двигательной нагрузки, которая позволяет переключить ребенка с одной деятельности на другую и тем самым поддержать высокую работоспособность и сохранить здоровье воспитанников. Следует отметить, что объем двигательной активности во время занятия дополняется пальчиковой гимнастикой (инсценировка каких-либо рифмованных историй, сказок при помощи пальцев).

Таким образом, здоровьесберегающие технологии позволяют педагогу-психологу отимизировать свою профессиональную деятельность, гибко реагировать на возникающие изменения в содержании образования, адаптировать его с учетом возникающих и постоянно меняющихся познавательных интересов детей.

Охрана здоровья детей является приоритетным направлением деятельности всего общества, поскольку лишь здоровые дети в состоянии должным образом усваивать полученные знания и в будущем способны заниматься производительно-полезным трудом.

В заключении хочется подчеркнуть, что использование здоровьесберегающих технологий способствует развитию природных способностей ребенка: его ума, нравственных и эстетических чувств, потребности в деятельности, овладении первоначальным опытом общения с людьми, природой. Кроме того, здоровьесбережение является одним из главных направлений создание здорового психологического климата на занятие и повышение интереса к изучаемому предмету.

Практика показала, что нестандартные приёмы работы наиболее действенны, так как при их применении дети охотно и активно трудятся, легко и прочно усваивают материал и, главное им практически пользоваться.

ИСПОЛЬЗОВНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОВЗ В ШКОЛЕ

Суслова Ольга Вячеславовна, воспитатель
ГБОУ РМЭ «Школа № 2 г. Йошкар-Олы»
Йошкар-Ола, Республика Марий Эл

Тема здоровья обучающихся сегодня волнует всех. Проблема ухудшения здоровья подрастающего поколения в последние годы приобретает все большую

активность. Особенно это относится к детям с ОВЗ. Организм ребенка очень пластичен, гораздо чувствительнее к воздействиям внешней среды, и от того, каковы эти воздействия – благоприятные или нет, зависит, как сложится его здоровье.

Передо мной, как педагога стоит проблема поиска оптимальных путей совершенствования работы по укреплению здоровья обучающихся с ОВЗ.

В наших классах обучаются дети с множественными нарушениями в развитии. Поэтому в сложившейся актуальной ситуации оптимальным является применение здоровьесберегающих технологий и психологических приемов вместе.

Передо мной была поставлена цель не только образование детей с тяжелыми нарушениями в развитии, расширение знаний об окружающей среде, но и обогащение сенсомоторного опыта, поддержанию и развитие способности к движению и функциональному использованию двигательных навыков.

Поэтому основными задачами, которые я определила по развитию двигательной активности, являются:

1.Мотивация двигательной активности.

2.Поддержка и развитие имеющихся движений.

3.Расширение диапазона движений и профилактика возможных нарушений.

Наряду с вышеуказанными задачами решались и специальные задачи, направленные на коррекцию умственной деятельности школьников:

1.Развитие тактильных ощущений кистей рук и расширение тактильного опыта.

2.Развитие зрительного восприятия.

3.Развитие зрительного и слухового внимания.

4.Развитие вербальных и невербальных коммуникативных навыков.

5.Развитие пространственных представлений.

6.Развитие дыхания.

7.Развитие мелкой моторики, зрительно-моторной координации.

Развитие двигательной активности происходит на уроках, во внеурочной деятельности, а также во время перемен с применением здоровьесберегающих технологий.

Здоровьесберегающие педагогические технологии, применяются в различных видах деятельности и делятся на:

- технологии сохранения и стимулирования здоровья (динамические паузы, зрительная, дыхательная, пальчиковая гимнастики, подвижные игры, релаксация);

- технологии обучения здоровому образу жизни (самомассаж);

-коррекционные технологии (артикуляционная гимнастика, сказкотерапия).

На уроках применяю цикл разработанных упражнений, направленных на

профилактику заболеваний, на предупреждение обострений, разработанные нейропсихологом А.В. Семенович.

Суть предложенных упражнений по двигательному развитию заключается в том, чтобы учесть все возможные подходы для компенсации, коррекции отклонений в физическом развитии обучающегося с ограниченными возможностями здоровья с тем, чтобы приблизить его телесные, духовные, нравственные возможности к полноценной социокультурной жизни.

Практическая полезность упражнений обусловлена тем, что предполагает формирование умений пользоваться полученными знаниями для решения соответствующих возрасту житейских задач.

При обучении использую следующие принципы: принцип коррекционно-речевой направленности, воспитывающий и развивающий принципы, принцип доступности обучения, принцип систематичности и последовательности, принцип наглядности в обучении, принцип индивидуального и дифференцированного подхода в обучении. Цикл упражнений ориентирован на обязательный учёт индивидуально-психологических особенностей учащихся.

Цикл упражнений подразделен на 4 раздела:

Раздел 1. Развитие дыхания, оптимизация и стабилизация общего тонуса тела, растяжки, релаксация. Здесь мы работаем над выработкой правильного дыхания, оптимизацией газообмена и кровообращения, вентиляцией всех участков легких, проводим массаж органов брюшной полости, оптимизацией мышечного тонуса и повышением уровня психической активности**.**

Упражнения провожу по темам: «Обучение вдоху и выдоху», «Обучение грудному и брюшному дыханию», «Отработка дыхания лежа, сидя, стоя», «Отработка автоматизированных дыхательных упражнений». Упражнения провожу лежа на спине, лежа на животе, сидя, стоя.

Раздел 2. Коррекция и формирование правильной осанки – это профилактика нарушения осанки и плоскостопия; выполнение имитационных упражнений, профилактика выполнения упражнений в вытяжении.

Темы цикла упражнений: «Формирование знаний о положении тела при правильной осанке», «Разучивание основных положений рук, ног, туловища, головы», «Знакомство с движениями, имитирующими ходьбу и бег животных», «Упражнения с предметами на голове (мешочек с песком, кубик и т. д) стоя у стены, в движении, под музыку», «Обучение специальным упражнениям в вытяжении и самовытяжении».

Раздел 3. Формирование и укрепление мышечного корсета - профилактика выполнения общеукрепляющих упражнений, овладение пространственными

ориентировками.

Темы этого цикла: «Укрепление мышц живота и спины», «Укрепление тазового пояса, бёдер», «Укрепление ног и рук», «Упражнения с предметами и без них», «Увеличение гибкости и подвижности позвоночника и суставов при помощи фитболов, больших мячей», «Обучение комплексу упражнений с малым мячом для профилактики миопии», «Развитие мускулатуры рук и мелкой моторики».

Раздел 4. Развитие точности движений пространственной ориентировки, расширение сенсомоторного репертуара. В этом разделе работаю над профилактикой нарушений осанки и плоскостопия; овладением пространственными ориентировками.

Темы раздела: «Ходьба по различным предметам, передвижение боком», «Дальше, ближе», «Право, лево», «Направо, налево», «Впереди, сзади, рядом», «Глаза», «Речевой аппарат», «Шея, плечи», «Руки, ноги».

Все разделы цикла упражнений связаны между собой.

После применения цикла упражнений, направленных на развитие двигательной активности, у детей:

- формируются знания о частях тела, о функциональном назначении органов чувств;
- присутствует мотивация двигательной активности;
- расширяется диапазон движений;
- развивается умение ориентироваться на плоскости и в пространстве;
- развивается умение выполнять двусложные инструкции.
- развиваются навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.

Главное проводить систематическую, поэтапную работу с детьми, которая ориентирована на индивидуальные особенности и возможности каждого ребенка.

Таким образом, мой опыт показывает, что ребенок при особой организации коррекционной работы, направленной на развитие двигательной активности, с применением здоровьесберегающих технологий, способен адаптироваться в ближайшем для него окружении, что, безусловно, является показателем и результатом его и психического и физического развития.

Литература:

1. Феоктистова В.Ф. Образовательные здоровьесберегающие технологии.- Учитель 2009 г.
2. Митина Е.П. Здоровьесберегающие технологии сегодня и завтра // «Начальная школа», 2006 г.

3. Мухаметова Ф.Г. Здоровьесберегающие технологии в классах коррекционно-развивающего обучения // «Начальная школа», 2006 г.
4. Здоровьесберегающая деятельность школы в учебно-воспитательном процессе: проблемы и пути их решения//Школа.-2005 г.

РОЛЬ ЗЕМСКИХ УЧРЕЖДЕНИЙ В РАЗВИТИИ СИСТЕМЫ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ В МАРИЙСКОМ КРАЕ

Тетерин Дмитрий Вячеславович, преподаватель
Москвичев Артем Львович, студент
ГБПОУ РМЭ «Йошкар-Олинский медколледж»
Йошкар-Ола, Республика Марий Эл

1. Медицина в Марийском крае до земской реформы 1864 г.

Первые медицинские учреждения на территории Марийского края возникают лишь в XIX веке в городах Царевококшайск (в настоящее время – Йошкар-Ола) и Козьмодемьянск. Первая больница открывается в Козьмодемьянске в конце 20-х годов XIX века. Немного позднее в 1830 году Министерством внутренних дел была открыта больница в Царевококшайске. Она размещалась в небольшом помещении каменного здания на территории тюрьмы (в настоящее время – здание Следственного изолятора по ул. Советской, д. 100).

Царевококшайская больница представляла собой простейшее лечебное учреждение и насчитывала 8 коек. Об этом говорит распоряжение Казанского приказа общественного призрения за № 235 от 1 июня 1833 года, где давалось предписание на ремонт лечебницы.

В конце 30-х годов прошлого века за счет средств жителей города обществом был построен специальный дом для лечебницы, где она размещалась до введения земства. Больница предназначалась для обслуживания гарнизона крепостей и военных чиновников. И лишь по особому распоряжению Министерства внутренних дел и Приказа общественного призрения принимались другие лица. Больницей руководил надзиратель, имеющий медицинское образование на уровне полевого фельдшера-цирюльника. Первым надзирателем Царевококшайской больницы был Егор Селиванов.

Об оснащении этой больницы можно было судить по таким данным: в 1832 году по всей больнице числилось 16 кальсонов, 21 рубашка, 8 пар сапог, 21 наволочка, 24 одеяла, 16 полотенцев, 16 халатов и около 10 наименований медицинских инструментов. На содержание больных ежемесячно отпускалось до 9 рублей.

В очерковой записке, сделанной А. Келлером в 1837 году, говорится: «В городе имеется 7 каменных домов, 5 церквей, 188 обывательских домов, 3 тюремных замка, несколько магазинов и кабаков, больница на 8 мест…». Очевидно, что при таком оснащении и малом количестве больничных мест данная лечебница не могла оказывать действенную медицинскую помощь населению города и уезда.

Первым в истории Царевококшайского уезда врачом был Н. Слободской, который в 1842 году был приглашен на должность лекаря. Однако он вскоре уехал. До 1850 года в Царевококшайской больнице успели поработать ещё 3 лекаря, которые уезжали также быстро, а с 50-х годов до введения земства врача в уезде не было.

В целом, к началу 60-х годов XIX в., до введения земства, медицинская служба Марийского края была представлена двумя больницами (Козьмодемьянской и Царевококшайской) и тремя медицинскими пунктами. В них работали 6 фельдшеров, из которых законченное среднее медицинское образование имели лишь 3 человека.

2. Переход к стационарной системе здравоохранения во 2-й пол. XIX в.

В 1864 году в России проводится земская реформа, в ходе которой в губерниях и уездах создаются органы местного самоуправления – земства. В их компетенцию среди прочего входило «попечение о народном здравии». Из-за нехватки врачебных кадров в первые годы сформировалась разъездная система медицинской помощи. Данная система предполагала наличие в уезде одного врача, который заведовал больницей и должен был оказывать медицинскую помощь всему населению уезда, посещая населенные пункты. Так, в Царевококшайском уезде врач, проживая в городе, 1-2 раза в неделю посещал фельдшерские пункты для приема больных.

В 60-е годы XIX века Царевококшайским уездным земским советом народного здравия была сделана попытка некоторой организации медицинского обслуживания населения. Весь Царевококшайский уезд был разделен на 7 фельдшерских участков; Царевококшайский, Ронгинский, Моркинский, Шиньшинский, Кулекиминский, Сотнурский и Кокшайский. Фельдшеры осуществляли прием больных у себя в приемном покое, а также совершали ежемесячные разъезды по своему участку. В отдельных случаях их приглашали к больным «по требованию». Если фельдшер не мог лечить больного самостоятельно, он сообщал врачу. Врачей привлекали к лечебному процессу в сложных случаях, в основном при разъездах.

Такая модель оказания медицинской помощи в реализации встречала немало препятствий. В день посещения врачом участка не все больные могли получить от

него необходимую медицинскую помощь либо по причине отдаленности приемного покоя, либо в случае тяжелого заболевания. Предусматривалось, что к тяжелобольным пациентам врач должен был выезжать на место. Однако, учитывая большие расстояния между деревнями, врач просто не в состоянии был этого сделать.

В связи с этим за первое десятилетие работы земства был сделан коренной перелом в сторону стационарной системы оказания медицинской помощи, которая полностью была сформирована уже к концу XIX века.

Становление стационарной системы проходило поэтапно. Промежуточной формой организации медицинского обслуживания была смешанная система. Смешанная система земского здравоохранения характеризовалась постепенным увеличением числа врачебных участков с устройством больниц и амбулаторий в селениях, разукрупнением фельдшерских участков. Она подразумевала функционирование стационара в центре медицинского участка. Выезды врача совершались в случае необходимости для оказания медицинской помощи и контроля над фельдшерами. К 1890 г. в Марийском крае разъездная система была полностью ликвидирована.

3. Организация медицинской помощи населению в отдельных районах Марийского края

Развитие земской медицины Козьмодемьянского уезда несколько отличалось от Царевококшайского. Примерно в одно и то же время с Царевококшайским уездом здесь начинает свое развитие сельская медицина. С этой целью весь уезд был разделен на три медицинских участка: первый и второй участки составили Козьмодемьянский с центром в одноименном городе, а третий – в селе Большой Сундырь.

В начале 80-х годов в уезде после М Д. Агровского появляется новый врач Г. С. Суровцев, а, спустя несколько лет, в Козьмодемьянской больнице начинают работать М Г Степаницкий и Н. В. Ковалевский. В это же время городская больница была расширена до 32 коек и переведена в двухэтажный дом на нагорной части города. Вскоре были построены кухня, прачечная, анатомический покой и часовня.

Часть территории нынешнего Горномарийского района республики в прошлом входила в состав Васильсурского уезда (Юринская, Емангашевская волости) и Макарьевского уезда Нижегородской губернии (Покровская, Марьинская, Голибихинская и Черемисская волости). В этих волостях проживало около 45 тыс. человек. Медицинская помощь населению оказывалась одной Васильсурской больницей на 10 коек и Юринским, Покровским и Марьинским медицинскими пунктами. Таким образом, один медпункт обслуживал 15 тыс. населения.

В конце XIX века происходит дальнейшее изменение в организации здравоохранения и в западных районах Марийского края. В 80-х годах на базе существующего медицинского пункта была открыта больница на 6 коек (1887 г.) в Покровской волости Макарьевского уезда Нижегородской губернии, а также организован медицинский пункт в Марьинской волости. В середине 1896 года строится дом под больницу в селе Покровском. Лечение больных проводилось за счет земства, с иногородних лиц взымалась плата по 30 коп. за день. За период с 1899 по 1900 год в Покровской больнице лечились 723 больных. В селе Юрино Васильсурского уезда до 1900 года для всей волости был один медицинский пункт, он обслуживал больных из соседних волостей. В 1900 году в селе Юрино организуется врачебная амбулатория, для чего постановлением Васильсурского уездного земского собрания были выделены 400 рублей средств. В конце 90-х годов здесь же была открыта аптека, владельцем которой был А. Д. Ольштейн.

В Козьмодемьянском уезде до 1897 года организуются еще три приемных покоя: Больше-Сундырский, Ишлей-Покровский и Руткинский – всего на 13 коек. В 1893 году в городе открывается земская аптека с вольной продажей медикаментов.

Большой вклад в дело организации медицинской помощи населению Козьмодемьянского уезда внесли земские врачи Н. В. Ковалевский и М.Г. Степаницкий. Они отлично понимали, что в борьбе с заразными болезнями первостепенное значение имеет глубокое познание природы микроорганизмов, вызывающих их. Искреннее желание помочь больным людям, большая любовь к своей профессии побудили М.Г. Степаницкого и Н.В. Ковалевского обратиться к всемирно известному ученому-микробиологу И.И. Мечникову с просьбой содействовать в создании бактериологической лаборатории в Козьмодемьянской земской больнице. В начале 1887 года М.Г. Степаницкий написал И.И. Мечникову письмо, где просил помочь приобрести для больницы микроскоп и все остальное, необходимое для лабораторных работ. Здесь же он просил сообщить, нельзя ли направить в Одессу врача для ознакомления с работой бактериологической лаборатории, которой руководил И.И. Мечников. Это письмо простых провинциальных врачей глубоко тронуло ученого. Несмотря на большую занятость, И. И. Мечников обещал оказать всяческое содействие. Козьмодемьянская земская управа выделила 200 рублей и дала согласие направить Н.В. Ковалевского в Одессу для изучения методов бактериологических исследований. В начале марта 1887 года он выехал к И.И. Мечникову, где прошел трехнедельный курс обучения по лабораторному делу. Здесь же он получил новый микроскоп и оборудование, выписанное ученым из Лейпцига. По возвращении в Козьмодемьянск в апреле 1887 года Н.В. Ковалевский организует первую в истории Марийского края бактериологическую лабораторию.

4. Развитие земской медицины в Марийском крае в кон. XIX – нач. XX в.

Последние 20 лет XIX века оставили заметные следы в истории медицины в Марийском крае. Открываются новые больницы и медицинские пункты. К концу 90-х годов назрел вопрос строительства новой земской больницы в городе Царевококшайске. Врачи неоднократно ставили это перед земским собранием. Так, в одном из докладов 1894 года земскому собранию указывалось: «Больница размещается в неприспособленном здании, нет мужского, женского и инфекционного отделений. Здесь же лечатся арестанты...». В этом же докладе врачебный совет предложил организовать сельскую лечебницу в Морках, приемные покои в Кулекимях, Сотнуре, Ронге. По настоянию врачей А.И. Портнова, М.И. Кунаева, Я.Б. Розенберга и М.Д. Агровского земское собрание, проходившее в октябре 1895 года, приняло решение о строительстве Царевококшайской городской больницы и амбулатории в селах Сотнуре, Ронге, Кулекимях. Строительство больницы было завершено в 1898 году. Она была размещена в двух зданиях и имела родильное, хирургическое и инфекционное отделения с общим количеством 24 койки. В ней работали один врач, два фельдшера и акушерка. Значительным событием конца 90-х годов следует считать осуществление реорганизации медицинского обслуживания сельского населения. По предложению врачей М.Д. Агровокого, А.И. Портнова и М.И. Кунаева производится перераспределение медицинских участков. Вместо двух было организовано пять: Царевококшайский, Моркинский, Ронгинский, Сотнурский и Кулекиминский. При всех участках были открыты лечебницы, в их штат входили врач, два фельдшера, одна акушерка. Участок обслуживал от 53 до 126 населенных пунктов с числом населения от 22 до 30 тыс. человек. Деление на участки было осуществлено по территориальному принципу. По данным переписи 1897 года, площадь Царевококшайского уезда составляла 7 тыс. 118 кв. км., где проживало 102 тыс. человек. Плотность населения составляла 15,82 на кв. км. Для такого количества населения в начале 1900 года в уезде функционировали 5 больниц на 44 койки, 7 медицинских пунктов. В них работали 6 врачей, 11 фельдшеров, 2 акушерки, 2 повивальные бабки.

Положительным результатом работы земства стало бесплатное лекарственное обеспечение населения. К концу XIX века земству в Марийском крае удалось наладить развитую сеть аптек. При уездных земствах действовали склады медикаментов. Ими заведовали провизоры с аптекарскими помощниками. Задача складов заключалась в снабжении аптек медицинских участков необходимыми лекарственными препаратами. На каждом врачебном участке при больнице или амбулатории, а также на фельдшерских пунктах действовали небольшие аптеки. Лекарственные средства заказывались участковыми земскими врачами и

фельдшерами по особым каталогам, составленным провизором. Часть лекарств готовили непосредственно в аптеках. Медикаменты из аптек населению отпускали бесплатно.

До земской реформы 1864 г. взималась плата за лечение, что часто заставляло больных отказываться от поступления в больницу. Принцип бесплатности больничной помощи стал одним из основополагающих в земской медицине. В этом проявился её общественный, не коммерческий характер. Отмена оплаты содержания совершалось постепенно, в основном со второй половины 80-х годов. Бесплатное лечение для жителей Марийского края было установлено в 1890 году. Таким образом, помощь врача в земстве перестала быть разовой услугой за счет больного и распространилась на все население.

Заключение

Во второй половине XIX – начале XX века на территории Марийского края в условиях дефицита материальных средств и недостатка квалифицированных специалистов земство смогло создать развитую систему медицинского обслуживания населения в виде врачебного участка. Положительным результатом работы земства стало бесплатное лечение населения и обеспечение лекарственными препаратами. К концу XIX века земству удалось наладить развитую сеть аптек. В результате деятельности земских органов самоуправления в Марийском крае была создана развитая сеть уездных больниц, фельдшерских амбулаторий для лечения сельского населения, внедрена стационарно-участковая система оказания медицинской помощи. Благодаря земствам медицинская помощь перестала быть разовой услугой врача больному. Теперь она стала общественной службой, направленной на оказание медицинской помощи всему населению. Многие из этих нововведений получили развитие в советский период и заложили основы современной системы здравоохранения в Республике.

Список использованной литературы:

1. Акшиков, А.Г. Земские врачи Марийского края: биографические очерки (к 140-летию учреждения земств в Марийском крае) / А.Г. Акшиков. – Йошкар-Ола: МарНИИЯЛИ, 2006. – 104 с.
2. Александров, Н.А. Развитие здравоохранения в Марийской АССР / Н.А. Александров, С.Г. Мочалов. – Йошкар-Ола: Марийск. книжное изд-во, 1980. – 215 с.
3. Каспрук, Л.И. Из истории развития земской медицины / Л.И. Каспрук, Ю.А. Медведева // Земский врач. – 2016. – № 3-4. – С. 28-30.
4. Морозова, Е.В. Основные направления развития земского здравоохранения в

Казанской губернии в XIX веке / Е.В. Морозова, А.С. Созинов // Казанский медицинский журнал. – 2014. – № 1. – С.124-127.
5. Салимова, Э.А. Земская медицина в Казанской губернии в пореформенный период / Э.А. Салимова // Вестник Татарского государственного гуманитарно-педагогического университета. – 2007. – № 1. – С. 14-21.
6. Фонд № 70. Земская больница г. Царевококшайска, Царевококшайского уезда, Казанской губернии г. Царевококшайск, Царевококшайского уезда, Казанской губернии 1831-1917 // ГКУ «Государственный архив Республики Марий Эл» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://alertino.com/ru/276448

РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ДОУ И СЕМЬЕ

Тупкина Ирина Анатольевна, воспитатель
МБДОУ «Детский сад № 53 «Изи патыр»
Йошкар-Ола, Республика Марий Эл

«Здоровье детей — здоровье нации!». Этот лозунг нашел свое отражение во многих образовательных документах, в том числе и в Федеральных государственных образовательных стандартах дошкольного образования. По ФГОС одним из приоритетных направлений деятельности детского сада является проведение физкультурно-оздоровительной работы, в том числе и путем использования здоровьесберегающих технологий во взаимодействии с семьёй».

Понятие «здоровьесберегающие технологии» объединяет все направления работы дошкольного учреждения по сохранению, формированию и укреплению здоровья детей дошкольного возраста. Здоровьесберегающие технологии – это условия обучения ребенка (адекватность требований и методик обучения и воспитания); рациональная организация учебного процесса (в соответствии с возрастными, индивидуальными особенностями); соответствие учебной и физической нагрузки возрастным возможностям ребенка; рационально организованный двигательный режим.

Для обеспечения комплексного подхода к охране и улучшению здоровья воспитанников, требуемого по ФГОС, в ДОУ используются различные виды современных здоровьесберегающих технологий:

- медико-профилактические (проведение медосмотров, контроль состояния здоровья детей, противоэпидемиологическая работа, профилактика многих заболеваний, санитарно-гигиеническая работа, контроль качества организации питания);

- физкультурно-оздоровительные (проведение подвижных игр, спортивные мероприятия, валеологические занятия, процедуры закаливания, организация прогулок и т.д.)
- валеологическое образование родителей (мотивация родителей к ведению здорового образа жизни, обучение родителей способам взаимодействия с детьми по формированию у них валеологической культуры);
- валеологическое просвещение педагогов (ознакомление воспитателей с инновационными здоровьесберегающими технологиями и способами их внедрения, мотивация к здоровому образу жизни, расширение знаний о возрастных и психологических особенностях дошкольников);
- здоровьесберегающее образование детей (формирование валеологических знаний и навыков).

Только реализуя все указанные виды здоровьесберегающих технологий можно достигнуть тесного взаимодействия основных факторов, влияющих на здоровье дошкольников.

Семья и детский сад – это тот микроклимат, в котором живет ребенок дошкольного возраста. Это та среда, в которой он черпает необходимую информацию и адаптируется к жизни в обществе. Семья и детский сад – два общественных института, которые стоят у истоков нашего будущего, но зачастую не всегда им хватает взаимопонимания, такта, терпения, чтобы услышать и понять друг друга. Для формирования позиции сотрудничества педагогов с детьми и их родителями необходимо создание единого пространства развития ребенка, которое должны поддерживать и детский сад и семья.

Я считаю, что применение здоровьесберегающих технологий в ДОУ повысит результативность воспитательно-образовательного процесса, сформирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья детей, если:

- созданы условия для возможности корректировки технологий, в зависимости от конкретных условий ДОУ;

- обеспечен индивидуальный подход к каждому ребенку при опоре на мониторинг здоровья детей;

- сформированы положительные мотивации у педагогов ДОУ и родителей детей.

Используемые в комплексе здоровьесберегающие технологии в итоге формируют у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни. Вся физкультурно-оздоровительная работа в детском саду должна строится с учётом структуры усовершенствованного двигательного режима для детей каждого

возраста.

В нашем детском саду вся работа осуществляется комплексно, в течение всего дня с участием медицинских и педагогических работников: воспитателя, учителя-логопеда, педагога-психолога, музыкального руководителя.

Я, как воспитатель, в своей повседневной работе использую динамические паузы, подвижные игры, пальчиковые гимнастики, гимнастику для глаз, дыхательную гимнастику, артикуляционную гимнастику, закаливание после дневного сна, игры – релаксации, беседы, практикумы о здоровом образе жизни, личной гигиене, правильном питании, полезных и вредных привычках.

Но, главными воспитателями ребенка являются родители. От того, как правильно организован режим дня ребенка, какое внимание уделяют родители здоровью ребенка, зависит его настроение, состояние физического комфорта.

Здоровый образ жизни ребенка, к которому его приучают в образовательном учреждении, может находить каждодневную поддержку дома. Задача воспитателя состоит в том, чтобы достичь с родителями доверительных, партнерских отношений, для того чтобы объединить усилия во благо наших детей.

На мой взгляд, это одно из сложных направлений в работе воспитателя. Но от его результата зависит многое. Убеждена в том, что залог успеха в работе с родителями, зависит от искреннего участия и интереса воспитателя к ребенку, его успехам и проблемам.

В работе с родителями можно использовать: консультации, индивидуальные беседы, тематические родительские собрания, папки передвижки, профилактические беседы по пропаганде здорового образа жизни, выставки и пр. В нашей группе оформлен информационный стенд для родителей, где помещаются консультации по всем разделам программы, по вопросам оздоровления и воспитания детей. Ведется издание буклетов на тему: «Гимнастика – пробудка после дневного сна», «Зарядка для глаз» и другие.

Активной формой взаимодействия педагогов с семьей являются круглые столы, беседы с родителями по вопросам здоровьесбережения. Необходимо использовать такие формы работы с семьями, в которых они выступают заинтересованными участниками педагогического процесса. Особенность используемых нами форм работы заключается в том, что они носят не только консультативную, но и практическую направленность и являются системными мероприятиями с участием родителей, воспитателей и детей.

Но особое место в ряде здоровьесберегающих технологий по работе с родителями занимает проведение совместных мероприятий, активное вовлечение родителей в образовательный процесс и жизнь группы.

Не всегда сразу удается добиться отклика от родителей, но очень важно верить в результат. Не страшно, если сегодня откликнулись единицы родителей, ведь даже положительный результат работы хоть с одним родителем – это уже результат! А для педагога всегда остается поле для работы, перспективы и планы.

Семейные спортивные праздники, досуги, олимпиады – это яркие и ожидаемые детьми события, в которых они любят принимать участие, соревнуясь со сверстниками и родителями, демонстрируя полученные физические навыки. Атмосфера праздника и дух соперничества вызывают множество положительных эмоций у детей, а привлечение родителей к проведению этих событий способствует сближению взрослых и детей для победы в соревнованиях. Всегда результат таких праздников – отличное настроение, позитивные эмоции, и желание творить дальше. У детей появляется интерес к физической культуре. Они начинают делать утреннюю гимнастику всей семьей, катаются на коньках, лыжах, рассказывают, с увлечением как они проводят выходные. Тем самым представления родителей о формах семейного досуга расширяются.

В рамках работы по теме «Неделя здоровья», была организована выставка плакатов «В здоровом теле здоровый дух!», выполненных детьми вместе с родителями. Это были рисунки, коллажи, фотовыставки достижение детей.

Родители чаще стали откликаться на предложения поучаствовать в совместных детско-взрослых проектах. И готовы презентовать свои работы. Один из таких интересных проектов «Азбука здоровья».

Презентовав на родительском собрании нетрадиционный спортивный инвентарь, родители с удовольствием подключились к изготовлению нестандартного оборудования, которым мы пользуемся не только для закаливания, но и для игры.

В этом году запланирован совместно с родителями поход детей на природу. Очень приятно то, что родители откликнулись на данное предложение, поддержали воспитателей, готовы к совместной работе.

В результате информация и практический опыт, полученный родителями, помогут: повысить эффективность работы по оздоровлению детей; получить необходимые знания о физическом развитии ребенка; сформировать потребность в здоровом образе жизни в своей семье; снизить «дефицит» положительных эмоций у детей, создать атмосферу праздника при совместной спортивной деятельности.

Всем хочется пожелать успехов. Дерзайте, не останавливайтесь на достигнутом, не падайте духом! Важно понимать, что забота о здоровье наших детей сегодня – это полноценный потенциал нашей страны в ближайшем будущем. Ведь здоровье – это бесценный дар. Здоровья вам!

Список библиографических ссылок:

1. Новикова И. М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. Пособие для педагогов дошкольных учреждений. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2010.
2. Грядкина Т. С. Здоровьесберегающие и здоровьеформирующее физическое воспитание в дошкольном образовательном учреждении. Дошкольная педагогика. – 2008.
3. Григорио О.А. Спортивно-оздоровительная система в работе с дошкольниками. Научно практический журнал: Инструктор по физкультуре. № 3. 2011.
4. Маханева М. Д. Работа ДОУ с семьей по воспитанию здорового ребенка. Управление ДОУ. 2005. N 5.
5. Седых Н.В. Здоровьесберегающие технологии в дошкольных образовательных учреждениях: Монография. Волгоград, 2002.

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ НА УРОКАХ МАТЕМАТИКИ

Фадеева Людмила Александровна, учитель математики
МБОУ «Куженерская основная общеобразовательная школа»
п. Куженер, Республика Марий Эл

Известный педагог В.А.Сухомлинский писал: “Опыт убедил нас в том, что примерно у 85% всех неуспевающих учеников главная причина отставания в учебе — плохое состояние здоровья, какое-нибудь недомогание или заболевание, чаще всего совершенно незаметное и поддающееся излечению только совместными усилиями матери, отца, врача и учителя”.

Поэтому моя задача как педагога: сделать урок таким, чтобы кроме приобретения знаний, ученик приобрёл здоровье или хотя бы не потерял его. Сохранение здоровья обучающихся - на что я обращаю особое внимание при проведении уроков математики, в частности, это зависит от внедрения в процесс обучения здоровьесберегающих технологий.

С первых минут урока, с приветствия, я стараюсь создать обстановку доброжелательности, положительный эмоциональный настрой, т.к. у учащихся развита интуитивная способность улавливать эмоциональный настрой учителя. Не составляет исключения в этом смысле и организация начала урока математики.

Ученик способен сосредоточиться лишь на том, что ему интересно, нравится, поэтому моя задача как учителя – помочь ученику преодолеть усталость, уныние, неудовлетворенность. Ведь часто мы слышим от своих учеников: “Мне тогда все понятно, когда интересно”. Значит, ребенку должно быть интересно на уроке.

Неудовлетворенность, не облагороженная разумом, может привести к агрессивности, мнительности, тревожности. На своих уроках я проявляю постоянную заботу о том, чтобы привести в согласие притязания ученика и его возможности, стараюсь повышать устойчивость нервной системы учащихся в преодолении трудностей.

Ещё один организационный момент начала урока связан с проверкой состояния кабинета, учебного оборудования, рабочих мест и проверкой отсутствующих. Ещё на перемене до начала урока я проверяю подготовку кабинета к работе: состояние парт, доски, освещённость, а также, при необходимости, – проветривание помещения. А каждый ученик должен быть приучен своевременно до начала урока приводить свое рабочее место в порядок: положить на стол нужные тетради, книги, другие учебные принадлежности и убрать с него все лишнее, если оно есть. Учащиеся должны быть готовы и к выполнению обязанностей дежурных, от которых следует добиваться того, чтобы учебное помещение к началу каждого урока было проветрено и убрано, классная доска вымыта, находились на своем месте чистая влажная тряпка и мел. Более того, я всегда готова помочь учащимся в решении этих вопросов.

Огромное значение в предупреждении утомления является четкая организация учебного труда. На уроках математики практически вся учебная деятельность связана с классной доской. Очень важно, чтобы к началу урока были уже сделаны необходимые записи на доске: задания для устного счета, опроса, быть может, план работы на уроке. Можно сразу указать в зависимости от степени сложности задания, какой оценке соответствует его выполнение. Зная весь план урока, какие знания, умения, навыки необходимо приобрести, какой объем работы выполнить, ученик может выбрать степень сложности задания, распределить работу по своему усмотрению, что формирует учащегося как субъекта учебной деятельности.

Планируя работу на доске, иногда удается расположить задания так, что выполняются сначала более простые, требующие меньше записей. Именно они и были помещены в нижней части доски. По мере выполнения убираются с доски записи их решений, освобождается место для более трудных заданий, которые помещались выше и требуют больше места для записи решения. В конце урока решается самое сложное задание, после чего и вытирают это задание. Доска остается чистой, ученики уходят с урока с чувством успешно и полностью выполненной работы. При изучении нового материала, наоборот, хорошо, когда весь материал урока записан на доске, и при подведении итогов урока есть возможность окинуть еще раз взглядом полученные формулы, соотношения, графики.

Не всем учащимся легко дается математика, поэтому необходимо проводить работу по профилактике стрессов. Хорошие результаты дает работа в парах, в группах, как на местах, так и у доски, где ведомый, более “слабый” ученик, чувствует поддержку товарища. Хорошим антистрессовым моментом на уроке является стимулирование учащихся к использованию различных способов решения, без боязни ошибиться, получить неправильный ответ. При оценке такой работы мной учитывается не только полученный результат, но и степень усердия ученика. В конце урока нужно обсудить не только то, что усвоено нового, но и выяснить, что понравилось на уроке, какие вопросы хотелось бы повторить, задания какого типа выполнить.

Не нужно забывать и о том, что отдых – это смена видов деятельности. Поэтому при планировании урока стараюсь не допускать однообразия работы. В норме должно быть 4–7 смен видов деятельности на уроке. Некоторым ученикам трудно запомнить даже хорошо понятый материал. Для этого очень полезно развивать зрительную память, использовать различные формы выделения наиболее важного материала (подчеркнуть, обвести, записать более крупно, другим цветом).

Хорошие результаты в 5-6 классах дает хоровое проговаривание иногда целых правил, иногда только отдельных терминов. Часто ученик, много раз слышавший сложный термин, понимающий его смысл, не в состоянии его произнести, что ставит его в неловкое положение перед товарищами.

Осуществление идеи организации здоровьесберегающего учебно-воспитательного процесса приводит к необходимости использования динамических пауз на каждом уроке. Известно, что просидеть на уроке 40 минут достаточно сложно не только первокласснику, но и старшекласснику, особенно на уроках математики. Потраченное время окупается усилением работоспособности, а главное, укреплением здоровья учащихся.

Стараюсь, чтобы предлагаемые упражнения для физкультминутки органически вплетались в канву урока. Так, например, при изучении правильных и неправильных дробей ученики познакомились с определениями и провели первичное закрепление материала. Для выяснения усвоения всеми ребятами нового понятия учитель предлагает во время физкультминутки следующее упражнение: ученики встают, руки вытянуты вперед; задание: если учитель назовет правильную дробь, ученики поднимают руки вверх, можно при этом подняться на носки, потянуться; если неправильную – руки опускают вниз с наклоном и расслаблением. А при изучении положительных и отрицательных чисел ученики, познакомившись с определениями, проводят первичное закрепление материала. Для выяснения усвоения всеми ребятами нового материала учитель предлагает во время

физкультминутки следующее упражнение: ученики встают, руки на талии; задание: если учитель назовет положительное число, ученики делают наклоны (или повороты) вправо; если отрицательное – влево.

Простейшие упражнения для глаз также обязательно включаю в физкультминутку, так как они не только служат профилактикой нарушения зрения, но и благоприятны при неврозах, гипертонии, повышенном внутричерепном давлении. Это следующие упражнения:

1) вертикальные движения глаз вверх-вниз;

2) горизонтальное вправо-влево;

3) вращение глазами по часовой стрелке и против;

4) закрыть глаза и представить по очереди цвета радуги как можно отчетливее;

5) на доске до начала урока начертить какую-либо кривую (спираль, окружность, ломаную); предлагается глазами “нарисовать” эти фигуры несколько раз в одном, а затем в другом направлении.

Провожу и упражнения на релаксацию. Например, игра “Роняем руки” расслабляет мышцы всего корпуса. Дети поднимают руки в стороны и слегка наклоняются вперёд. По команде учителя снимают напряжение в спине, шее и плечах. Корпус, голова и руки падают вниз, колени слегка подгибаются. Затем дети выпрямляются, последовательно разгибаясь в тазобедренном, поясничном и плечевом поясе, и принимают исходное положение. Упражнение повторяется.

Важно научить ребят заботиться о правильном положении тела, координации движений, о правильном сочетании движений с дыханием. Всему этому помогают упражнения для формирования правильной осанки (“Вверх рука и вниз рука”) и дыхательная гимнастика.

Вверх рука и вниз рука.
Потянули их слегка.
Быстро поменяли руки!
Нам сегодня не до скуки.
(Одна прямая рука вверх, другая вниз, рывком менять руки.)
Приседание с хлопками:
Вниз – хлопок и вверх – хлопок.
Ноги, руки разминаем,
Точно знаем – будет прок.
(Приседания, хлопки в ладоши над головой.)
Крутим-вертим головой,
Разминаем шею. Стой!

(Вращение головой вправо и влево.)

И на месте мы шагаем,

Ноги выше поднимаем.

(Ходьба на месте, высоко поднимая колени.)

Потянулись, растянулись

Вверх и в стороны, вперёд.

(Потягивания – руки вверх, в стороны, вперёд.)

И за парты все вернулись –

Вновь урок у нас идёт.

(Дети садятся за парты.)

Для того чтобы научить детей заботиться о своём здоровье, полезно на уроках рассматривать задачи, которые непосредственно связаны с понятиями “знание своего тела”, “гигиена тела”, “правильное питание”, “здоровый образ жизни”, “безопасное поведение на дорогах” и основаны на фактическом материале. Все это способствует тому, что учащиеся привыкают, ценить, уважать и беречь свое здоровье.

Например, в 7 классе при решении задач составлением уравнений можно рассмотреть такую: «В поясничном, крестцовом и копчиковом отделах позвоночника позвонков поровну. В грудном отделе их на семь больше, чем в поясничном, а в шейном отделе – на пять меньше, чем в грудном. Сколько позвонков в каждом отделе позвоночника, если всего их 34?»

Ответ: 7, 12,5,5, 5.

В 5 классе при изучении темы «Объёмы» мы решали такую задачу: «За день сердце может перекачать 10 000 литров крови. За сколько дней насос такой мощности смог бы заполнить бассейн длиной 20 метров, шириной 10 метров и глубиной 2 метра?»

Ответ:40 дней.

В 6 классе после изучения темы «Отношения чисел» была разобрана следующая задача: «Масса витамина С, ежедневно необходимая человеку, относится к массе витамина Е, как 4:1. Какова суточная норма в витамине Е, если витамина С мы в день должны употреблять 60 мг.?»

Ответ:15 мг.

Нельзя забывать и о здоровом образе жизни. Например, вред курения можно показать, решая следующие задачи:

1. Одно число в два раза больше другого. Если большее из этих чисел умножить на два, а меньшее умножить на четыре, то их сумма будет равна 48. Найдите эти числа.

Меньшее из них покажет вам, сколько минут жизни забирает одна сигарета.

Ответ: 12 и 6. Значит, каждая выкуренная сигарета сокращает жизнь курильщика на 6 минут.

2. Одно число на 42 меньше, чем другое. Если первое число увеличить в 4,5 раза, а ко второму прибавить 28, то их сумма будет равна 180. Найдите эти числа, и вы узнаете, сколько лет полноценной жизни забирает табак у курильщиков и сколько лет в среднем живут в России мужчины.

Ответ: 20 и 62. В Японии средняя продолжительность жизни мужчин составляет 78 лет.

3. Одна сигарета содержит до 1,2 мг никотина. При курении 2/3 дыма попадает в воздух. Выясните, сколько никотина окажется в воздухе комнаты, в которой курильщик выкурил 10 сигарет? При этом известно, что смертельная доза яда – 40 мг. Сколько процентов смертельной дозы яда будет в воздухе?

Ответ: 14 мг, 35%.

В заключение хочется ещё раз сказать: “Заботьтесь о здоровье детей, включайте физкультминутки и динамические паузы, следите за чистотой воздуха в классе, температурным режимом, освещенностью, что прямо влияет на здоровье учеников. Приучайте своих учащихся к здоровому образу жизни. Будьте для них ярким примером”.

ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА И ЕЕ ЗНАЧЕНИЕ В РАЗВИТИИ РЕБЕНКА

Хисамова Ильмира Рауильевна, воспитатель
МБДОУ «Детский сад № 8 «Дружная семейка» г. Йошкар-Олы»

Движения пальцев и кистей рук ребенка имеют особое развивающее воздействие. Как вы помните, у новорожденного кисти всегда сжаты в кулачки, и если взрослый вкладывает свои указательные пальцы в ладони ребенка, тот их плотно сжимает.Значение хватательного рефлекса состоит в способности ребенка не выпускать из рук предмет. По мере созревания мозга этот рефлекс переходит в умение хватать и отпускать. Чем чаще у ребенка действует хватательный рефлекс, тем эффективнее происходит эмоциональное и интеллектуальное развитие малыша.

Влияние мануальных (ручных) действий на развитие мозга человека было известно еще во II веке до нашей эры в Китае. Специалисты утверждали, что игры с участием рук и пальцев (типа нашей «Сороки-белобоки» и других) приводят в гармоничные отношения тело и разум, поддерживают мозговые системы в превосходном состоянии.

Японский врач НамикосиТокудзиро создал оздоравливающую методику

воздействия на руки. Он утверждал, что пальцы наделены большим количеством рецепторов, посылающих импульсы в центральную нервную систему человека. На кистях рук расположено множество акупунктурных точек, массируя которые можно воздействовать на внутренние органы, рефлекторно с ними связанные.

По насыщенности акупунктурными зонами кисть не уступает уху и стопе. Восточные медики установили, что массаж большого пальца повышает функциональную активность головного мозга, массаж указательного пальца положительно воздействует на состояние желудка, среднего — на кишечник, безымянного — на печень и почки, мизинца — на сердце.

В Китае распространены упражнения ладоней с каменными и металлическими шарами. Популярность занятий объясняется их оздоравливающим и тонизирующим организм эффектом. Регулярные упражнения с шарами улучшают память, умственные способности ребенка, устраняют его эмоциональное напряжение, улучшают деятельность сердечно-сосудистой и пищеварительной систем, развивают координацию движении, силу и ловкость рук, поддерживают жизненный тонус.

В Японии широко используются упражнения для ладоней и пальцев с грецкими орехами. Прекрасное оздоравливающее и тонизирующее воздействие оказывает перекатывание между ладонями шестигранного карандаша.

Талантом нашей народной педагогики созданы игры «Ладушки», «Сорока-белобока», «Коза рогатая» и другие. Их значение до сих пор недостаточно осмыслено взрослыми. Многие родители видят в них развлекательное, а не развивающее, оздоравливающее воздействия.

Пальчиковая гимнастика- это весёлое, увлекательное и полезное занятие! Игры с пальчиками развивают мозг ребёнка, стимулируют развитие речи, творческие способности, фантазию. Простые движения помогают убрать напряжение не только с самих рук, но и расслабить мышцы всего тела. Они способны улучшить произношение многих звуков. В общем, чем лучше работают пальцы и вся кисть, тем лучше ребёнок говорит. Почему же это так? Дело в том, что рука имеет самое большое «представительство» в коре головного мозга, поэтому именно развитию кисти принадлежит важная роль в формировании головного мозга и становлении речи. И именно поэтому словесная речь ребёнка начинается, когда движения его пальчиков достигают достаточной точности. Ручки ребёнка как бы подготавливают почву для последующего развития речи. Кроме того, целью занятий по развитию ловкости и точности пальцев рук является развитие взаимосвязи между полушариями головного мозга и синхронизация их работы. В правом полушарии мозга у нас возникают различные образы предметов и явлений, а в левом они

вербализируются, то есть находят словесное выражение, а происходит этот процесс благодаря «мостику» между правым и левым полушариями. Чем крепче этот мостик, тем быстрее и чаще по нему идут нервные импульсы, активнее мыслительные процессы, точнее внимание, выше способности. Если вы хотите, чтобы ваш ребёнок хорошо разговаривал, быстро и легко учился, ловко выполнял любую, самую тонкую работу, - с раннего возраста начинайте развивать его руки: пальцы и кисти.

О пальчиковых играх можно говорить как о великолепном универсальном, дидактическом и развивающем материале. Методика и смысл данных игр состоит в том, что нервные окончания рук воздействуют на мозг ребёнка и мозговая деятельность активизируется. Для обучения в школе очень важно, чтобы у ребёнка были хорошо развиты мышцы мелкой моторики.

Когда начинать заниматься.

В развитии ребенка существуют периоды, когда он наиболее обучаем. Для развития речи этот период – возраст от полутора лет до трех лет. Именно тогда ребенок овладевает основными средствами языка, на котором осуществляется общение, у него закладываются основы речевого поведения, формируется особое чувство языка. Закономерно, что лишь к трем годам жизни движения пальцев ребенка становятся похожи на движения пальцев рук взрослого человека.

Работу по тренировке пальцев рук можно начинать с детьми в возрасте от трех месяцев.В возрасте 6-7 месяцев нужно проводить систематические тренировки: сюда входит массаж кисти рук и каждого пальчика, каждой его фаланги. Проводится разминание и поглаживание ежедневно в течение 2-3 минут.

Уже с десятимесячного возраста проводят активные упражнения для пальцев рук, вовлекая в движение больше пальцев с хорошей достаточной амплитудой. Так, малышам можно давать катать пальчиками деревянные шарики различного диаметра. Нужно вовлекать в движение все пальчики. Для этого упражнения можно использовать шарики из пластилина, бусы. Можно заниматься конструированием из кубиков, собирать различные пирамидки.

Начиная с полутора лет активно используйте более сложные пальчиковые народные игры – потешки, игры с пальчиковыми зверушками, пальчиковый счет – задания, специально направленные на развитие тонких движений пальцев. Играйте в различные шнуровки, учитесь расстегивать и застегивать пуговицы, перематывать нитки из одного клубка в другой, собирайте крупные пазлы.

Можно вкладывать между плотно прижатыми друг к другу ладошками ребенка шестигранный карандаш, чтобы малыш катал его вверх и вниз. Полезно сжимать в руке два предмета и перекатывать из без помощи другой руки.

С трех до шести лет совершенствуйте технику уже освоенных пальчиковых игр, начинайте работать с пальчиковыми рассказами. Помимо этого практикуйте игры с мозаикой, нанизывание бус, бисера, шнуровку, выкладывайте узоры из круп. В три года ребенок должен уже показывать три пальчика отдельно друг от друга. К четырем с половиной годам он должен уметь правильно зашнуровывать и завязывать шнурки, развязывать узелки. Уверенно держать карандаш и заштриховывать картинку, не выходя за контур.

В шесть лет ребенок должен уметь правильно называть пальцы в прямой и обратной последовательности, вразнобой, с прикосновением, с показом у себя и у других, с закрытыми глазами, хорошо владеть карандашом, раскрашивать, варьируя силу нажима, соединять точки точными линиями, вырезать по контуру и лепить. В этом возрасте можно познакомить ребенка с бисероплетением. Каждый пальчик ребенка к школе должен быть «самостоятельным» и ловким.

С шести до восьми лет активно играйте в пальчиковые рассказы с помощью техники пальчиковых предметов. Устраивайте «театр пальчиков» и «кукольный театр». Застенчивые дети становятся увереннее. Позволяйте ребенку импровизировать, пусть он проявляет свою творческую фантазию.

У старших дошкольников комплекс упражнения гимнастики для пальцев проводят ежедневно в течении 6-8 минут. Он включает в себя 6-8 упражнений, выполняемых в такой последовательности: кончик пальцев, кисти, предплечье, плечо. По мере привыкания к комплексу в него включаются новые упражнения или усложняются условия выполнения уже разученных ранее упражнений.

Итак, наибольшее воздействие импульсации от мышц рук на развитие коры головного мозга происходит только в детском возрасте, пока идет формирование моторной области.

Что же происходит, когда ребёнок занимается пальчиковой гимнастикой?

1. Выполнения упражнений ритмических движений пальцами индуктивно приводит квозбуждению в речевыхцентрах головногомозга и резкому усилению согласованной деятельности речевых зон, что, в конечном итоге, стимулирует развитиеречи.

2. Игры с пальчиками создают благоприятный эмоциональный фон, развивают умение подражать взрослому,учат вслушиватьсяипониматьсмысл речи, повышают речевуюактивностьребёнка.

3. Малыш учится концентрировать своё внимание и правильно его распределять.

4. Если ребёнок будет выполнять упражнения, сопровождая их короткими стихотворными строчками, то его речь станет более чёткой, ритмичной, яркой,

усилится контроль за выполняемымидвижениями.

5. Развивается память ребёнка, так как он учится запоминать определённое положение руки последовательностьдвижений.

6. В результате освоения всех упражнений кисти рук и пальцев приобретут силу, хорошую подвижность и гибкость, а это в дальнейшем облегчит овладение навыком письма.

Библиографический список:

1. Картушина, М.Ю. Зеленый огонек здоровья/ М.Ю. Картушина. – М.: ТЦ Свера.2007.—208с.
2. Цвынтарный, В. В. Играем пальчиками и развиваем речь /В.В. Цвынтарный. - СПб.: Лань, 19 с.: ил.

ПОДВИГ ЛЮБВИ И МИЛОСЕРДИЯ

Хусаинова Эльвира Борисовна, преподаватель
ГБПОУ РМЭ «Йошкар-Олинский медколледж»
Йошкар-Ола, Республика Марий Эл

В январе 2021 года исполнилось 100 лет с момента прибытия нетленных мощей Великой Княгини Елизаветы Фёдоровны и крестовой сестры Варвары Яковлевой в Иерусалим, на Елеонскую гору в Русскую Гефсиманию.

Вся жизнь Елизаветы Федоровны Романовой – это великий подвиг любви и милосердия. Ее светлый образ является нравственным ориентиром для будущих медицинских сестер.

Это необыкновенная женщина, немецкая принцесса, которая в России стала не только великой княгиней, но и благотворительницей, истинным патриотом, основательницей обители милосердия и святой. Всю жизнь она посвятила служению Богу и ближним.

1 ноября 1864 года в Дармштадте, в семье великого герцога Гессен - Дармштадского Людвига IV и принцессы Алисы, дочери английской королевы Виктории рождается вторая дочь Елизавета Александра Луиза Алиса Гессен – Дармштадская. В семье девочку звали Элла.

Известно, что формирование личности ребенка начинается в семье.

Семья маленькой Елизаветы была очень набожной и благочестивой. Большая часть их состояния тратилась на благотворительность. С самых ранних лет Елизавета была жила в духе сострадательной деятельной любви к ближнему – Марфы и созерцательной молитвы ко Христу – Марии.

Мама, великая герцогиня Алиса, для дочерей была примером служения и любви к Богу и ко всем людям, независимо от их общественной принадлежности. Все семеро детей воспитывались в простоте, трудолюбии и строгости. Вместе с матерью они посещали госпитали, приюты, дома для инвалидов, стараясь облегчить жизнь страждущих.

Большую роль в духовной жизни семьи играл образ святой Елизаветы Тюрингской – небесной покровительницы и родоначальницы их фамилии, прославившейся делами милосердия. Вот на кого хотела походить маленькая Елизавета.

Элла обладала множеством талантов, которые придавали ее красоте тонкость и одухотворенность: имела приятный голос и хорошо пела, разбиралась в живописи и умела рисовать, любила цветы и составляла из них прекрасные букеты.

В раннем детстве Елизавета испытала скорбь утраты близких людей: трехлетнего брата, четырехлетней сестры и матери. Эти несчастья сформировали характер Елизаветы. Она стала больше молиться. Позже она писала: «Я хочу работать для Бога и в Боге – для страждущего человечества».

В 1884 году принцесса Елизавета в качестве невесты великого князя Сергея Александровича, пятого сына императора Александра II, брата императора Александра III приехала в Россию и сразу покорила свет: «Редкая красота, замечательный ум, тонкий юмор, ангельское терпение, благородное сердце – таковы были добродетели этой удивительной женщины…»

Церемония венчания Елизаветы Федоровны и великого князя Сергея Александровича состоялась 3(15) июня 1884 года в Придворном соборе Зимнего дворца, о чем возвещалось Величайшим манифестом.

После свадебных торжеств молодые поселились в подмосковном имении Ильинское, где с воодушевлением занялись благотворительностью: созданием родильного дома и организацией акушерской помощи на селе. Помогали крестьянам материально, проводили ярмарки в их пользу.

Так пролетели семь лет полного счастья.

В 1888 году великая княгиня вместе с супругом совершила паломничество в Святую Землю. Елизавета Федоровна пришла к выводу, что православная вера «является настоящей и истинной верой, сохранившейся неповрежденной спустя века, и продолжает оставаться такой же чистой, какой она была вначале». 13 апреля в Лазареву субботу 1891 года приняла Православие с сохранением имени, в честь святой праведной Елизаветы – матери Иоанна Предтечи.

Красота и древность обряда венчания, русская церковная служба словно ангельское прикосновение поразили Елизавету, и она уже не смогла забыть этого

чувства всю свою жизнь. У нее возникло неодолимое желание познавать эту загадочную страну, ее культуру, ее веру. И облик ее стал меняться: из холодноватой немецкой красавицы великая княгиня постепенно превращалась в одухотворенную, всю как будто светящуюся внутренним светом женщину.

В 1891 году император назначил великого князя Сергея Александровича московским генерал-губернатором. Скоро москвичи узнали Елизавету Федоровну как защитницу сирых и убогих, больных и бедных, она ездила в больницы, богадельни, приюты, помогала многим, облегчала страдания, раздавала помощь.

В 1892 году великая княгиня организовала Елизаветинское благотворительное общество, для того, чтобы «призревать законных младенцев беднейших матерей, дотоле помещаемых, хотя без всякого права, в Московский Воспитательный дом, под видом незаконных». Деятельность общества вначале проходила в Москве, а затем распространилась и на всю Московскую губернию. Елизаветинские комитеты были образованы при всех московских церковных приходах и во всех уездных городах Московской губернии.

В 1896 году Елизавета Федоровна организовала Санкт - Петербургскую Елизаветинскую общину сестер милосердия Российского общества Красного Креста. Для усиления средств общины в 1898 был создан Комитет. Источником средств общины являлись денежные и вещевые пожертвования, средства от благотворительных балов и лотерей. В начале XX века учрежден наградной знак в виде ромба с вензелем «Е» под императорской короной, который выдавался за денежные пожертвования и личные труды в помощь Российскому обществу Красного Креста.

Медицинская деятельность Елизаветинской общины началась с создания амбулатории и аптеки. Затем появилась Мариинская барачная больница, названная в честь великой княгини Марии Павловны, и имевшая: хирургический барак на 25 – 30 кроватей, мужской терапевтический барак, женский терапевтический барак с детским и гинекологическим отделениями, барак для платных гинекологических больных (Елизаветинская община стала единственной, в которой имелось гинекологическое отделение), барак, где разместилась мужская больница (вскоре его заняли раненые и больные военнослужащие, эвакуированные с Дальнего Востока). Главным врачом Мариинской больницы являлся С.С. Боткин.

Сестры общины дежурили в отделениях, ассистировали врачу при операциях, также, иногда, посылались и в частные дома на дежурство или для перевязок, массажа, физиотерапии, трудились во время эпидемий.

В мае 1902 года при общине открылся пункт первой помощи. В 1904 году, близ Новороссийска, начала работать Елизаветинская санатория, оборудованная по

последнему слову тогдашней медицинской техники.

В Русско – японской войне принимал участие отряд общины из 6 врачей, 40 сестер милосердия и 35 санитаров – братьев милосердия, снабженный всем необходимым. Для эвакуированных с полей сражения раненых и больных воинов было отведено несколько бараков. Кроме того, Елизавета Федоровна организовала Особый комитет помощи воинам, при котором в Большом Кремлевском Дворце был создан склад пожертвований в пользу военнослужащих: там заготовляли бинты, шили одежду, собирали посылки, формировали походные церкви. Великая княгиня сформировала несколько санитарных поездов, устроила в Москве госпиталь для раненых, в котором часто бывала, организовала специальные комитеты по обеспечению вдов и сирот погибших на фронте.

Страну захлестнули террористические акты, митинги забастовки. Надвигалась революция. 4 (18) февраля 1905 года Сергей Александрович был убит бомбой, брошенной террористом Иваном Каляевым. Елизавета Федоровна очень тяжело переживала его гибель. На месте убийства мужа она воздвигла крест - памятник, сделанный по проекту художника Васнецова со словами Спасителя, сказанными Им на Кресте: «Отче, отпусти им, не ведают бо что творят».

Великая княгиня заменила супруга на посту Председателя Императорского Православного Палестинского общества и исполняла эту должность с 1905 по 1917 годы. Также она была назначена председательницей Московского управления Красного Креста.

Вскоре после гибели мужа Елизавета Федоровна продала свои драгоценности (отдав в казну ту их часть, которая принадлежала династии Романовых), и на вырученные деньги купила в Москве на Большой Ордынке усадьбу с четырьмя домами и обширным садом, где расположилась основанная ею в 1909 году Марфо-Мариинская обитель милосердия - монастырь с сочетанием благотворительной и медицинской работы (в честь святых сестер Марфы и Марии). В большом городе как Москва, считала великая княгиня, нужна была обитель, которая откликается на самые разные нужды людей и куда мог бы прийти любой, независимо от вероисповедания и национальности. При организации обители использовался и отечественный православный, и европейский опыт.

Сестры милосердия… Белые голубки… Так называли женщин, посвятивших себя очень тяжелому, но прекрасному делу – служению в те минуты, когда к человеку приходит беда – болезнь. Исторически сложилось, что выхаживанием больных занимались главным образом женщины.

Елизавета Федоровна была знакома с историей возникновения сестер милосердия в России. Известно, что первая попытка официально привлечь женщин

к работе в госпиталях была сделана при Петре I. Обязанности женщин по уходу за больными определялись Воинским уставом 1716 года и «Регламентом об Управлении Адмиралтейства и Верфи». Кроме того, в 1715 году вышел Указ о службе женщин в воспитательных домах для ухода за больными детьми. Но специально обученных сестер до конца 18 века не было.

Сестринское дело в России возникло в 1803 году, когда появилась служба «сердобольных вдов». При Воспитательных домах Санкт-Петербурга и Москвы были основаны Вдовьи дома.

В 1828 году великая княгиня Елена Павловна, взявшая руководство благотворительными организациями на себя, способствовала и развитию сестринских общин. Первая Свято-Троицкая община сестер милосердия возникла в 1844 году в Петербурге. Она существовала на средства благотворительных организаций.

В 1854 году великая княгиня Елена Павловна организовала Крестовоздвиженскую общину сестер милосердия – первый союз русских женщин, объединившихся для ухода за ранеными на полях сражения. Община была сохранена и в мирное время.

В 1867 году Россия присоединилась к Женевской Конвенции. На базе Крестовоздвиженской общины было создано общество попечения о раненых и больных воинах. Это общество в 1876 году было переименовано в Российское общество Красного Креста, основной задачей которого являлось благотворительная деятельность и подготовка сестер милосердия.

К 1892 году уже насчитывалось уже 109 общин сестер милосердия. К 1917 году в России было 10 тысяч сестер милосердия.

Елизавета Федоровна создала лучшую хирургическую больницу в Москве. Первая операция была сделана самой великой княгине. В стационар (на 22 места) часто направляли самых тяжелых, лежачих больных из других госпиталей. Операции проводились безвозмездно. Наряду со стационаром функционировала амбулатория для бедных с бесплатной выдачей лекарств и проведением лечебных процедур. В шести кабинетах еженедельно бесплатно принимали больных 34 квалифицированных московских врача.

Доктора Москвы изумлялись уходом за больными и методами лечения в обители, особенно когда, казалось бы, безнадежно больные выздоравливали. Днем и ночью сестры неусыпно следили за состоянием больных, терпеливо ухаживали за ними. В обители сёстрами становились молодые женщины из самых разных слоев общества, решившие посвятить свою жизнь служению Богу и людям. Все сестры получали основательную духовную подготовку и специальные медицинские курсы.

Теоретическое и практическое обучение сестер осуществляли знаменитые доктора: А.И. Никитин (руководитель больницы), А.А. Корнилов (профессор), Ф.И. Березкин, А.Н. Мясоедов, Ю.Н. Чернявский (специалист по массажу) и др.

При обители существовала аптека, где неимущим лекарства отпускались бесплатно, а остальным – со значительной скидкой. Вне стен обители был устроен дом-больница для женщин, больных туберкулезом.

Духовно – просветительская и благотворительная деятельность обители была обширна и многогранна: общедоступная бесплатная библиотека с фондом более 2000 томов; воскресная школа для фабричных работниц; приют для девочек-сирот (воспитанницам помимо светского образования давалась медицинская подготовка); столовая для бедных (ежедневно из нее отпускалось на дом свыше 300 обедов); странноприимница (дом для ночлега странников). Нуждающимся оказывалась материальная помощь и содействие в трудоустройстве. Под патронатом обители существовал кружок «Детская лепта», в работе которого принимали участие и взрослые (шили одежду для бедных детей). Все эти учреждения обслуживались сестрами милосердия.

«Великая матушка»… «Белый ангел Москвы»… Так называли великую княгиню жители Москвы за достоинство, простоту, любовь и милосердие.

Трудясь в созданной при обители больнице для бедных, Елизавета Федоровна брала на себя самую ответственную работу: ассистировала при операциях, делала перевязки, кормила и утешала, выхаживала самых тяжелых больных, отводив себе на сон 2-3 часа в день. Известен случай, когда она выходила женщину с тяжелейшими ожогами всего тела, которую врачи считали обреченной.

В годы Первой мировой войны Елизавета Федоровна активно участвовала в обеспечении русской армии, оказании помощи раненым. В то же время она пыталась поддержать и военнопленных, которыми тогда были переполнены госпитали. В начале 1915 года при ее активном участии учреждена мастерская по сборке из готовых деталей протезов, затем первый в России протезный завод.

После прихода к власти большевиков Елизавета Федоровна отказалась покинуть Россию. Весной 1918 года она была заключена под стражу и выслана из Москвы в Пермь, затем в Екатеринбург вместе с другими представителями дома Романовых. В ночь на 5 (18) июля 1918 года великая княгиня Елизавета Фёдоровна была убита большевиками: сброшена в шахту Новая Селимская в 18 км от Алапаевска. Вместе с ней погибли 7 человек. Некоторые жертвы жили и после падения, умирая от голода и ран. Когда сталкивали в шахту великую княгиню, она повторяла вслух молитву Спасителя: «Господи, прости им, ибо не ведают, что творят».

В 1921 году останки Елизаветы Федоровны и погибшей вместе с ней монахини Варвары были перевезены в Иерусалим и похоронены в Гефсимании, в храме Святой Равноапостольной Марии Магдалины. Так было исполнено желание великой княгини быть похороненной на Святой земле, выраженное ею во время паломничества в 1888.

Собор Русской Православной Церкви в 1992 году причислил к лику святых новомучеников России преподобномученицу великую княгиню Елизавету и инокиню Варвару, установив им празднование в день кончины – 18 июля по новому стилю (5 июля).

1 ноября – празднуется день рождения великой княгини Елисаветы.

11 октября – день обретения мощей преподобномученицы Елисаветы (частицы святых мощей Елизаветы Федоровны хранятся в Покровском храме Марфо-Мариинской обители).

Великой княгине посвящено несколько православных монастырей в России, Белоруссии, Украине, а также храмы.

8 июня 2009 года Генпрокуратура РФ реабилитировала Елизавету Федоровну Романовну посмертно.

Елизавете Федоровне Романовой, милосердной и добродетельной женщине, посвящено несколько памятников:

1990 г. – в Москве, на территории, основанной ею Марфо-Мариинской обители;

2011 г. – в селе Усово Одинцовского района Московской области (бывшее имение Ильинское);

2017 г. – в Алапаевске, рядом со Свято-Троицким собором (последний храм, который при жизни посетила великая княгиня);

2017 г. – в Перми перед Елизаветинской больницей.

В 1992 году территорию Марфо-Мариинского монастыря передали Русской Православной Церкви. Началось возрождение обители, которая сейчас живет по уставу, созданному Елизаветой Федоровной. Насельницы проходят обучение в Свято-Дмитриевском училище сестер милосердия, помогают нуждающимся, работают во вновь открытых на Большой Ордынке приюте для девочек-сирот, благотворительной столовой, патронажной службе, гимназии и культурно-просветительском центре. Служение сестер милосердия является одной из основ церковной благотворительности.

ИНТЕГРАЦИЯ ТРАДИЦИОННЫХ И ИННОВАЦИОННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ КАК ФАКТОР УСПЕХА ЛИЧНОСТНОГО СТАНОВЛЕНИЯ УЧАЩИХСЯ

Чалдаева Наталья Михайловн, преподаватель музыкально-теоретических дисциплин
Халикова Наталья Михайловна, преподаватель фортепиано
МБУДО «ДМШ № 26 им. В. Гизатуллиной» Вахитовского района
г. Казань, РТ

Современное образовательное пространство включает 2 типа педагогического процесса: традиционный и инновационный. В системе дополнительного образования практикуются оба типа, которые взаимодополняют друг друга. Эта интеграция ориентирована на обеспечение баланса между социальными и индивидуальными потребностями; при этом запускается механизм саморазвития (самосовершенствования, самообразования), готовности личности к реализации собственной индивидуальности в обществе с его переменами и развитием. Именно совокупность или синтез традиционных и инновационных образовательных технологий является залогом успеха педагогической деятельности.

По словам М.Швыдкого, именно «синтез традиций, накопленных поколениями музыкантов-исполнителей, ученых и новых педагогических технологий, может не только ускорить и облегчить процесс обучения музыке, изменить слушательскую аудиторию, но и решить проблему более широкого вовлечения общества в процесс музыкального образования и просвещения» [1, с.305].

В учреждениях дополнительного образования лучший результат дает применение личностно-ориентированных технологий, помогающих приспособить учебный процесс к индивидуальным способностям ученика, различному уровню сложности содержания обучения. Личностно-ориентированные технологии – одна из форм педагогики сотрудничества, представляющей идею совместной развивающей деятельности взрослых и детей, скрепленной взаимопониманием, проникновением в духовный мир друг друга, совместным анализом хода и результатов этой деятельности.

Педагогический коллектив нашей Детской музыкальной школы № 26 им. В.М.Гизатуллиной рассматривает содержание обучения как средство развития личности или совершенствование личностных компетенций. А помогают в этом такие формы, как объединение, интеграция школьных дисциплин, вариативность и дифференциация обучения, обязательная положительная стимуляция учения, понимание того, что каждый ребенок от природы обладает своими дарованиями, по-своему талантлив. Композитор Д.Д.Шостакович говорил: «Если в самом нежном

возрасте, когда человек так восприимчив ко всему прекрасному, разбудить в нем художника, развить слух и дать необходимые знания, - то вся последующая жизнь наших детей станет неизмеримо богаче и полнее». С этими словами перекликается высказывание П.И.Чайковского: «Испытанные в годы юности художественные восторги оставляют след на всю жизнь».

Наши педагоги ищут новые формы работы с детьми для более результативного и мобильного освоения, а главное, усвоения новых знаний. Находят различные обучающие технологии, связанные с предметной интеграцией. Широкое применение в младших классах нашей школы получают игровые технологии, которые помогают «раскрыть потенциал познания на чувственном уровне, когда ученик испытывает эмоциональное удовлетворение от участия в интересном и занимательном процессе и на этой основе происходит формирование положительного отношения к учителю, к предмету, интереса, потребности участия в образовательном процессе, в общении и совместной деятельности» [1, с.62].

Игровые методы используются в работе каждого преподавателя по специальным и групповым дисциплинам (по классу фортепиано, народных, струнных, духовых инструментов, в работе с хором, на уроках сольфеджио). Работа проводится по известным методам Т.Первозванской, О.Мининой, Т.Калининой, Д.Огороднова, А.Артоболевской, Т.Смирновой, а также по собственным методическим наработкам. Через игру ученик результативнее и мобильнее осваивает и усваивает знания и навыки.

Показательным примером сочетания игровых и коллективных технологий, включающих формы интеграции различных видов искусства, являются яркие, содержательные и познавательные внеклассные мероприятия – театрализованные музыкальные спектакли, где в игровом пространстве ребенок полнее раскрывается как творческая личность, самореализуется и самоутверждается.

Игровые и коллективные обучающие технологии применяет в своей практике преподаватель музыкально-теоретических дисциплин Чалдаева Наталья Михайловна. Они отражены в ее Рабочей программе по сольфеджио. Например, в разделе творческого музицирования педагог использует татарский народный духовой инструмент курай. Одновременно с ударно-шумовыми инструментами в ритмических упражнениях, дети играют несложные попевки и песенки в тональностях, близких До мажору и Ре мажору в зависимости от строя курая. Именно из такого учебного музицирования постепенно сформировались школьные ансамбли кураистов, выступающие на различных концертных площадках города. Концертмейстер ансамбля – преподаватель народного отдела Шакирова Лилия Ринатовна. В учебную программу, наряду с обязательными предметами, в нашей

школе введены факультативные занятия по классу курая. Выступления кураистов сопровождают в нашем лицее встречи делегаций из различных стран (Польша, поскольку наш лицей русско-польский, Германия, Великобритания и др). Ансамбль кураистов – призер многих Городских, Республиканских, Региональных и Международных конкурсов. Также наши ребята выступают в фольклорно-музыкальных композициях, например, «Деревенское детство наше – Безнең авылдагы балачагыбыз» и «О чем мечтают дети – Балалар нәрсә турында хыяллана? »

Сценарии внеклассных мероприятий объединены идеей воспитания у учащихся чувства гражданственности и любви к родному краю через приобщение детей к татарскому национальному фольклору. Важной задачей нашей работы является раскрытие творческого потенциала у детей, развитие первоначальных профессиональных исполнительских навыков. Участники фольклорно-музыкальных композиций – это ученики 1-4 классов нашей школы.

Также активно применяются принципы технологии развивающего обучения, включающего ведение обучения на более высоком уровне трудности. Акцент делается на развитие у учащихся умения мыслить, анализировать, практически действовать. С учетом положений развивающего обучения и воспитания построена Рабочая программа по музыкальной литературе преподавателя Чалдаевой Натальи Михайловны. В ней автор позиционирует комплексный подход в методике преподавания этого предмета. Важно не только научить слушать музыку, но, главное, слышать музыку, понимать и принимать ее, необходимо научить размышлять и рассуждать о многосложном процессе композиторского творчества. В связи с этим, программа курса содержит обширные межпредметные связи (музыка, литература, история, философия, изобразительное искусство, театр, кино) – приобщение к культурологии. В основе программы лежит исторический подход, поскольку в музыкальном искусстве самым непосредственным образом находят отражение характерные особенности той или иной эпохи, а также преемственность в развитии форм и жанров. Целесообразно было бы переименовать предмет музыкальной литературы в историю музыки.

Интеграция группы предметов как специальных, так и общеучебных, обеспечивает реализацию проектной методики: создание различных видов творческих презентаций. Тематика проектов связана с вопросами культуры разных стран, национальных композиторских школ в разные исторические эпохи.

На уроках слушания музыки в классе педагога Загидуллиной Гузель Каримовны дети любят рисовать под впечатлением от прозвучавших произведений, а некоторые даже пишут стихи или рассказы. Наша ученица Кириченко

Станислава под исполняемую музыку пишет стихи и прозу. У нее есть целый цикл стихов под названием «Как делать счастье?» и проза «Жизнь».

Модульная технология тоже имеет место в нашей педагогической практике преподавателя по классу фортепиано Халиковой Натальи Габдулловны. Учащиеся проявляют себя самоопределяющимися личностями в классе педагога по предмету композиции (модуля). Педагог разрабатывает свои методы работы с учеником, которые состоят из комплекса модулей и последовательно усложняющихся дидактических задач.

Ежегодно учащиеся нашей школы разрабатывают творческие проекты и выступают с их презентациями на конкурсах и конференциях различного уровня, получая высокие места.

Деятельность руководителя здесь наиболее ответственна и имеет свои тонкие грани, идет совместная работа взрослого и ребенка, любое действие проектируется совместно с детьми. Обсуждая с учеником проблемы, на которые это действие или событие может быть направлено, учитель формирует активную позицию ребенка по отношению к себе и внешнему пространству.

Педагоги нашей школы считают, что неталантливых детей нет. Необходимо найти ключ к раскрытию заложенных природой способностей, помочь им развиться и, тем самым, реализоваться каждому как творческой личности.

Литература:

1. Лысиченкова С. А. Влияние особенностей современных школьников на их познавательную мотивацию // Молодой ученый № 4, 2012, 428 с.
2. Ясвин В.А. Образовательная среда: от моделирования к проектированию //М.: Смысл, 2016, 365 с.

СОЗДАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ СРЕДЫ В ДЕТСКОМ САДУ КАК СРЕДСТВО СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Шабалина Роза Ивановна, воспитатель
Жаркова Елена Сергеевна, воспитатель
МБДОУ «Детский сад № 55 «Елочка»
г. Йошкар-Ола, Республика Марий Эл

Воспитание здорового ребенка - одна из главнейших задач семьи и дошкольного учреждения.

Здоровье - это не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и

полное физическое, психическое и социальное благополучие. Оно является важнейшим показателем, отражающим биологические характеристики ребенка, условия воспитания, образования детей, их жизни в семье, качество окружающей среды, степень развития медицинской помощи, служб охраны материнства и детства, в конечном счете - отношение государства к проблемам здоровья [6].

Дошкольный возраст - это фундамент здоровья личности, а, следовательно, здоровья общества в настоящем и будущем. Именно в этом возрасте важно сформировать у детей знания и навыки ЗОЖ, потребность в активном образе жизни, систематических занятиях физкультурой и спортом. Поэтому, важно сформировать привычку поддерживать свое здоровье, что является важным компонентом жизнедеятельности современного человека.

Всем известно, что самым ценным для нас является здоровье. А сохранение здоровья детей – это приоритетная задача всего педагогического коллектива [7].

С целью сохранения и укрепления здоровья детей в детском саду создаются условия направленные на оздоровление ребенка-дошкольника. Одним из таких условий является создание развивающей предметно-пространственной среды.

Среда должна стимулировать физическую активность детей, присущее им желание двигаться, познавать, побуждать к подвижным играм. Формированию представлений, а впоследствии и навыка детей о здоровье и ЗОЖ способствует создание развивающей предметно-пространственной среды в группах. Центры здорового образа жизни оборудуют детскими книжками, раскрасками и дидактическими играми по теме ЗОЖ, альбомами с фотографиями детей группы, на которых запечатлены моменты НОД и бесед, санитарно-гигиенических и закаливающих процедур, прогулок, игр, сна и др. Вопрос создания развивающей предметно — пространственной среды для дошкольной образовательной организации является не менее важным и актуальным [7].

Одним из средств сохранения и укрепления здоровья детей становятся здоровьесберегающие технологии, без которых немыслим педагогический процесс современного детского сада.

Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании – это технологии, направленные на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования – задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду: детей, педагогов и родителей [1, с. 138].

В своей работе мы используем элементы здоровьесберегающих технологий такие как, динамические паузы, т.е. комплексы физкультминуток, дыхательную, пальчиковую, артикуляционную гимнастику, гимнастику для глаз, подвижные и

спортивные игры.

Пальчиковая гимнастика – здоровьесберегающая технология сохранения и стимулирования здоровья детей дошкольного возраста. Представляет собой набор упражнений, направленных на развитие мелкой моторики руки, т.е. совместных действий систем организма человека (мышечной, зрительной, нервной, костной), формирующих способность выполнять точные, мелкие движения пальцами и кистями [3]. Пальчиковая гимнастика – проводится с младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время) [1, с. 139].

Гимнастика для глаз - это один из приемов оздоровления детей. Цель гимнастики для глаз: профилактика нарушений зрения дошкольников. Гимнастика проводится ежедневно по 3-5 мин в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста. Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога[1, с. 139].

Дыхательная гимнастика – это система упражнений, направленная на оздоровление организма. Она способствует насыщению организма кислородом, повышению общего жизненного тонуса ребенка, сопротивляемости и устойчивости к заболеваниям дыхательной системы, нормализует и улучшает психоэмоциональное состояние организма [4]. Гимнастика дыхательная используется в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры[1, с. 139].

Динамическая гимнастика (бодрящая) проводится ежедневно после дневного сна, 5-10 мин. Форма проведения различна: упражнения на кроватках, обширное умывание, ходьба по ребристым дощечкам [1, с. 139].

Гимнастика ортопедическая – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы [1, с. 139].

Потребность в движении является важной задачей при организации предметно-развивающей среды. С этой целью в группах созданы зоны двигательной активности для организации подвижных игр[2].

Подвижные и спортивные игры – как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате – малой, средней и высокой степени подвижности. Ежедневно для всех возрастных групп. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения [1, с. 139].

Одним из самых простых и доступных элементов сохранения и стимулирования здоровья является релаксация. Релаксация проводится в любом

подходящем помещении, в зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп. Можно использовать спокойную классическую музыку, звуки природы[1, с. 139].

С целью обеспечения детям психологического комфорта в группах оформлены уголки уединения. Дошкольник может самостоятельно проявить желание отправиться в уголок уединения, а может пойти туда по подсказке воспитателя. Уголок уединения наполнен предметами, к которым ребёнок испытывает тёплые чувства, мягкие красивые подушки и игрушки позволят малышу отвлечься и расслабиться [5].

Следующим компонентом здоровьесберегающей среды является «Центр песка и воды».Целью организации подобного центра является проведение коррекционно-развивающих игр, направленных на эмоциональную релаксацию, снятие эмоционального напряжения, эмоциональное обогащение жизни ребёнка, формирование положительных эмоций в процессе осуществления манипуляций с песком и водой.

Таким образом, здоровьесберегающая среда, созданная в условиях детского сада, способствует реализации потребностей детей в двигательной активности и более эффективному развитию двигательных навыков, навыков ведения здорового образа жизни. Созданные условия позволяют эффективно решать вопросы полноценного физического развития дошкольников, сохранения и укрепления их здоровья, воспитывать у детей потребность в положительном эмоциональном восприятии жизни [2].

Литература:

1. Коровникова Ю.Г. Особенности организации здоровьесберегающей среды дошкольного образовательного учреждения. Психолого-педагогический журнал Гаудеамус, № 1 (21), 2013. [Режим доступа]: https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-organizatsii-zdoroviesberegayuschey-sredy-doshkolnogo-obrazovatelnogo-uchrezhdeniya/viewer
2. Смирнова, Т. В. Создание здоровьесберегающей среды в группе как средство сохранения и укрепления здоровья детей дошкольного возраста / Т. В. Смирнова. - Текст: непосредственный // Молодой ученый. - 2017. - № 11.1 (145.1). - С. 50-55. - URL: https://moluch.ru/archive/145/40663/
3. Евдокимова Т.М. Пальчиковая гимнастика как средство здоровьесберегающей технологии. - URL: https://infourok.ru/doklad-palchikovaya-gimnastika-zdorovesberegayushaya-tehnologiya-v-doo-4664289.html
4. Дыхательная гимнастика – здоровьесберегающая технология сохранения и

стимулирования здоровья детей. - URL: https://fgosovz24.ru/assets/files/usloviya-realizacii/metod-kopilka/материалы-для-учителя-логопеда/дыхательная-гимнастика-как-технология-стимулирования-и-сохранения-здоровья.pdf
5. Л. Морозова. Уголок уединения в детском саду: помогаем малышам жить в гармонии с собой. URL: https://melkie.net/oformlenie-gruppy/ugolok-uedineniya-v-detskom-sadu.html
6. Сохранение и укрепление здоровья детей в ДОУ. - URL: https://kopilkaurokov.ru/doshkolnoeObrazovanie/prochee/sokhranenie_i_ukreplenie_zdorovia_detei_v_dou
7. Овчинникова Л.А. Рекомендации по сохранению и укреплению здоровья воспитанников в учебно-воспитательном процессе. - URL: https://www.art-talant.org/publikacii/10432-rekomendacii-po-sohraneniyu-i-ukrepleniyu-zdorovyya-vospitannikov-v-uchebno-vospitatelynom-processe
8. Пенто, Е. В. Педагогические условия формирования здорового образа жизни у детей дошкольного возраста / Е. В. Пенто.-Текст: непосредственный // Инновационные педагогические технологии: материалы VI Междунар. науч. конф. (г. Казань, май 2017 г.). - Казань: Бук, 2017. - С. 49-52. - URL: https://moluch.ru/conf/ped/archive/214/12296/

ПРИМЕНЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В РАБОТЕ ЛОГОПЕДА ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ

Шабалина Татьяна Геннадьевна, учитель – логопед
МБОУ «Куженерская основная общеобразовательная школа»
п. Куженер, Республика Марий Эл

Здоровье – бесценный дар, потеряв его в молодости не найдёшь до самой старости. Так гласит народная мудрость. Здоровье — это то, что желает иметь каждый человек. Сложившиеся социальные условия не способствуют его сохранению. С каждым годом возрастает процент детей, имеющих отклонения в здоровье. Современное представление о здоровье ребенка неразрывно связано с его речевым развитием.

Дети с речевыми недостатками, как правило, отличаются от своих сверстников по показателям физического и нервно- психического развития. Им свойственны эмоциональная возбудимость, двигательное беспокойство, неустойчивость и истощаемость нервных процессов, лѐгкая возбудимость, отсутствие длительных волевых усилий. Ребята быстро отвлекаются, медленно переключаются с одного вида деятельности на другой. Скованные и

нескоординированные движения при выполнении упражнений, недостаточная координация пальцев рук особенно заметны у детей с дизартрическим компонентом, поэтому учителю - логопеду приходится исправлять не только речевой дефект, но и нормализовать психическое и физическое состояние ребѐнка.

Для детей с общим недоразвитием речи характерна несформированность слухоречевой памяти и внимания, логического мышления. Они испытывают трудности в пространственной и временной ориентировке, в нарушении артикуляционной, мелкой и общей моторике. Многие ученики имеют повышенную утомляемость и быструю истощаемость. Решению этой задачи поможет использование здоровьесберегающих технологий, ведь не случайно коррекционную педагогику называют ещѐ и лечебной.

Работая не первый год, пришла к выводу, что нет универсальной технологии, благодаря которой можно было бы решить все проблемы ученика. Нужна комплексная система, направленная на коррекцию речевого нарушения, сохранение здоровья ребѐнка и его личностное развитие.

На занятиях можно условно выделить несколько направлений применения технологий.

Технологии сохранения и стимулирования здоровья: рациональная организация учебного процесса, дыхательная гимнастика, артикуляционная гимнастика, пальчиковая гимнастика, физкультминутки, минутки релаксации.

Технологии обучения здоровому образу жизни: проблемно-игровые и коммуникативные игры, самомассаж, точечный самомассаж.

Коррекционные технологии: Су-джок терапия, хромотерапия, ароматерапия, психогимнастика.

В структуре занятия применяю следующие элементы здоровьесберегающих технологий.

Пальчиковая гимнастика. Всем известно, что ум детей находится на кончиках их пальцев. Поэтому игры с пальчиками включаю на каждое занятие. Такая гимнастика снимает напряжение в руке и скованность, развивает мелкую моторику, что способствует развитию речи. Мною подобраны и используются различные игры и упражнения в соответствии с лексической темой. Дети с удовольствием выполняют такие упражнения как «Колокольчик», «Домик с трубой», «Петушок». Кроме этого, на занятие включаю пальчиковые игры с крышками от пластиковых бутылок, с шестигранными карандашами. Каждую игру сопровождаю небольшим стихотворением.

Ребята сами делают прижимающий массаж пальцев рук. Кисть одной руки лежит на столе ладонью вниз, пальцы разведены**.** Другая рука указательным

пальцем по очереди прижимает каждый ноготь, *«катая»* его на подушечке влево-вправо. На каждую строчку – нажим на один палец.

Правая рука
Шел медведь к своей берлоге (мизин.)
Да споткнулся по дороге (безымянный)
«Видно очень мало сил (средний)
Я на зиму накопил» (указательный)
Так подумал и пошел (большой)
Левая рука
Он на поиск диких пчел (большой)
Все медведи - сладкоежки (указател.)
Любят есть медок без спешки (средн.)
А наевшись, без тревоги (безымянный)
До весны сопят в берлоге (мизинец)

Артикуляционная гимнастика. Это специальные упражнения, которые развивают и укрепляют мышцы лица, языка и губ. При помощи артикуляционной гимнастики у ребенка вырабатывается правильные движения артикуляционных органов, необходимых для нормального звукопроизношения. Упражнения для артикуляционной гимнастики нельзя подбирать произвольно. Следует предусматривать те артикуляционные уклады, которые необходимо сформировать. Использую на индивидуальных занятиях при постановке звуков.

Дыхательная гимнастика - закрепление навыков диафрагмального дыхания, развитие силы, плавности, длительности выдоха. Считается, что правильное дыхание избавляет человека от многих болезней и не допускает их появления. Медленный выдох помогает расслабиться, успокоиться, справиться с волнением и раздражительностью. Интерес к дыхательным упражнениям поддерживаю наглядностью, игровыми приемами, стихотворениями. Дети с удовольствием выполняют упражнение «Забей мяч в ворота». Для этого надо вытянуть губы вперед трубочкой и длительно дуть на ватный шарик, загоняя его между двумя кубиками. Дыхательная гимнастика в начале занятия, активизирует внимание, создает положительный эмоциональный фон, обеспечивая плавный переход к коррекционному процессу.

Гимнастика для глаз. Тоже является неотъемлемой частью логопедического занятия. Это комплекс упражнений, направленный на тренировку глазных мышц, способствует снятию зрительного напряжения и профилактике нарушений зрения детей. В работе использую не только электронные физкультминутки для глаз, но и простые упражнения: нарисуй глазками вертикальную и горизонтальную восьмерку,

круг, овал. Иногда гимнастику для глаз сопровождаю стихотворением. Например,

Закрываем мы глаза, вот какие чудеса.
Наши глазки отдыхают, упражнения выполняют.
А теперь мы их откроем, через речку мост построим.

Физкультминутки. Необходимым условием сохранения здоровья в процессе занятий является чередование работы и отдыха. Физкультминутки снимают усталость и напряжение у детей, повышают интерес, желание заниматься дальше. Составила картотеку физкультминуток по лексическим темам. Есть физкультминутки, которые помогают ребенку быстро запомнить части тела. Например, «Изучаем наше тело», «Есть на пальцах наших ногти…» Ребята в игровой форме быстро запоминают все части тела человека.

Кинезиологические упражнения - это упражнения, направленные на формирование и развитие межполушарного взаимодействия. Детям можно предложить упражнения: «Кулак-ладонь», «Лягушка», «Ухо–нос–хлопок ». Ребенок левой рукой берется за кончик носа, а правой рукой – за левое ухо. Затем одновременно опускает руки, хлопает в ладоши и меняет положение рук наоборот.

Применение таких заданий позволяет улучшить у обучающегося память, внимание, речь, пространственные представления, мелкую и крупную моторику, снижает утомляемость.

Су-джок терапия – это стимуляция биологически активных точек соответствия всем органам и системам, расположенных на кистях рук и стопах. На занятиях мы стимулируем активные точки, расположенные на пальцах рук при помощи различных приспособлений: металлические колечки су-джок, массажные шарики, мячики, грецкие орехи. Эффективен и ручной массаж пальцев. Массаж проводится до появления тепла.

Таким образом, использование технологий здоровьесберегающего обучения особенно актуально в коррекционной педагогике. Только комплексное воздействие на ребенка с речевой патологией может дать положительную динамику речевого развития, позволяет развивать способности каждого ребенка, а главное помогает сохранить и укрепить здоровье подрастающего поколения.

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В КОРРЕКЦИОННОЙ РАБОТЕ С ДЕТЬМИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Шарабуева Ольга Александровна, старший воспитатель
Макарова Татьяна Александровна, воспитатель
МБДОУ «Детский сад № 18 «Изюминка»
Йошкар-Ола, Республика Марий Эл

В последнее время в силу ряда объективных причин увеличилось количество детей с ограниченными возможностями здоровья. Уже в дошкольном возрасте многие дети имеют нарушения речи, задержанное психическое развитие.

Эти дети не могут и не должны быть изолированы от сверстников. Дошкольное учреждение предполагает выбор альтернативных форм и методов организации учебно-воспитательного процесса.

Главное направление работы дошкольного учреждения – создание максимально комфортных условий для всестороннего развития личности с учетом индивидуальных, физиологических, психических и интеллектуальных возможностей ребенка, развитие способности к адаптации в социум.

Статистика приема детей в наше учреждение показывает, что речевая патология носит многообразный характер, поступают дети с диагнозом общее недоразвитие речи I, II, III уровня, усложненным разными типами дизартрий. У них наблюдается задержка психического развития, нарушение всех компонентов речевой системы. Наличие речевого дефекта у детей параллельно приводит к ярко выраженным изменениям основных показателей физического и психического развития.

Физическое развитие детей с ограниченными возможностями здоровья имеет свои особенности. Эти дети быстро утомляются, у них наблюдается мышечная напряженность, нарушение общей моторики, общая скованность и замедленность выполнения движений, дискоординация, нарушение ориентировки в пространстве, нарушение осанки, плоскостопие, замедленность процесса освоения основных движений, отставание в показателях основных физических качеств, силы, ловкости, скорости.

Работа педагога сегодня должна быть направлена на оздоровление ребенка с ОВЗ, на повышение здорового образа жизни. Неслучайно именно эти задачи являются приоритетными в программе модернизации российского образования. Одним из средств решения обозначенных задач становятся здоровьесберегающие технологии, без которых немыслим педагогический процесс современного образования. Понимая необходимость работы по формированию, укреплению и сохранению здоровья своих воспитанников, педагоги ДОУ целенаправленно

работают над созданием благоприятного здоровьесберегающего пространства, ищут методы и приемы, адекватные особенностям развития детей с задержкой психического развития. Сохранение и укрепление здоровья, как во время организованной образовательной деятельности, так и в свободное время особенно важны для детей с ограниченными возможностями здоровья. Эти дети, как правило, отличаются от своих сверстников по показателям физического и нервно-психического развития. Педагогам, работающим с такими детьми, приходится исправлять не только дефект, но и нормализовать психическое и физическое состояние ребёнка. Решению этой задачи помогает использование здоровьесберегающих технологий.

Цель использования здоровьесберегающих технологий в работе с детьми с ОВЗ: обеспечить дошкольнику возможность сохранения здоровья, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Здоровьесберегающие технологии в работе с детьми с ОВЗ

1.Технологии сохранения и стимулирования здоровья:

Ритмопластика
Подвижные и спортивные игры
Релаксация
Пальчиковая гимнастика
Гимнастика для глаз
Профилактика нарушения осанки
Дыхательная гимнастика

2.Технологии обучения здоровому образу жизни:

Утренняя гимнастика
Физкультурные занятия
Проблемно-игровые занятия
Коммуникативные игры
Занятия из серии «Здоровье»
Самомассаж

3. Коррекционные технологии:

Арттерапия
Сказкотерапия
Музыкотерапия
Технологии коррекции поведения
Психогимнастика
Фонетическаяе и логопедическая ритмика

Цветотерапия

Арттерапия. Лечение искусством, творчеством увлекает детей, отвлекает от неприятных эмоций, подключает эмоциональные резервы организма. Сюда входит работа с природными материалами – глиной, песком, водой, красками.

Арттерапевтические техники, помогающие снять нервное напряжение и подключить внутренние резервы организма ребенка, такие как красочная живопись с помощью пальцев на песке, крупе (манка, овсянка, горох и т.д.)

Сказкотерапия. Сказка – любимый детьми жанр. Сказкотерапия используется для психотерапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание. Сказки не только читаем, но и обсуждаем с детьми. Дети очень любят «олицетворять» их, обыгрывать. Для этого используется кукольный театр, ролевые игры, в которых дети перевоплощаются в разных сказочных героев. Через сказку можно узнать о таких переживаниях детей, которые они сами не осознают или стесняются обсуждать их с взрослыми.

Психогимнастика - снятие эмоционального напряжения. Упражнение детей в умении изображать выразительно и эмоционально отдельные эмоции, движения. Прежде всего, такие занятия показаны детям с чрезмерной утомляемостью, истощаемостью, непоседливостью; вспыльчивым, замкнутым детям, с неврозами, нарушениями характера, с легкими задержками психического развития и другими нервно-психическими расстройствами, Психогимнастика помогает детям преодолевать барьеры в общении, лучше понять себя и других, снимать психическое напряжение, дает возможность самовыражения. Используется в непосредственно-образовательной деятельности. Мимика тесно связана с артикуляцией. Изображение на лице различных эмоций способствует развитию у ребенка не только мимической, но и артикуляционной моторики.

СУ-ДЖОК терапия, обладая высокой эффективностью, безопасностью и простотой, базируется на традиционной акупунктуре и является достаточно хорошей системой самооздоровления. Сочетание су-джок терапии и таких упражнений, как пальчиковая гимнастика, самомассаж с упражнениями по коррекции звукопроизношения и формированию лексико-грамматических категорий, позволяют значительно повысить эффективность коррекционных занятий.

Элементы педагогической системы **Марии Монтессори.** Методика Монтессори – это уникальная авторская система саморазвития и самовоспитания детей. Основное внимание здесь обращено на развитие мелкой моторики, органов чувств и на воспитание самостоятельности в ребенке. Ключевой принцип в

педагогике Монтессори – «Помоги мне сделать это самому». Педагог должен разобраться, чем интересуется ребенок, обеспечить ему соответствующую среду для занятий и научить ребенка ею пользоваться. Взрослый помогает малышу раскрывать способности, заложенные в нем природой, а также проходить собственный путь развития.

Особое внимание уделяется развитию **мелкой моторики**, задачами которого являются повышение работоспособности коры головного мозга и развитие активной речи ребенка.

Для развития мелкой моторики активно используется пальчиковая гимнастика, игры с природным, бросовым материалом (бассейны из гороха, фасоли и т.п.), а также игры с различными пособиями (шнуровки, мозаики, пазлы и т.д.). Развитие мелкой моторики проводится ежедневно, в любое удобное время, а также во время организованной образовательной деятельности.

Песочная терапия, игры с водой. Играть с песком и водой увлекательное занятие, которое можно осуществлять не только на улице, в домашних условиях, но и в логопедическом кабинете.

Пескотерапия (sand-play) – это одна из разновидностей игротерапии. Игры с песком и водой развивают у детей тактильно-кинетическую чувствительность и мелкую моторику рук; снимают мышечную напряжённость; развивают мотивацию речевого общения.

Таким образом, каждая из рассмотренных технологий имеет оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность формирует у ребёнка привычку к здоровому образу жизни.

Список литературы:

1. Волошина Л. Организация здоровьесберегающего пространства// Дошкольное воспитание. -2004.
2. Евдокимова Е. С. Проектирование как здоровьесберегающая технология в ДОУ// Управление ДОУ. 2004.
3. Здоровьесберегающая система ДОУ. Авторы – составители М. А. Павлова, М. В. Лысогорская. Волгоград. Издательство «Учитель», 2008.
4. Рунова М. А. Двигательная активность ребёнка в детском саду. – М.: Мозаика – Синтез, 2002.
5. Терновская С. А., Теплякова Л. А. Создание здоровьесберегающей образовательной среды в дошкольном образовательном учреждении// Методист. - 2005.

ИГРОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Шиндина Вероника Георгиевна, воспитатель
МБДОУ № 24 «Весняночка» города Йошкар-Олы

Выбранная тема не является новой, но остается актуальной в любые времена. Это вечная тема насущная для человеческого общества и важная проблема для каждого отдельного человека. Обществу всегда нужны и будут нужны здоровые люди, способные к активной физической и творческой деятельности. Здоровье, отдельно взятого человека , играет решающую роль в его судьбе, определяет всю его дальнейшую жизнь : обучение, профессиональную деятельность, создание семьи и рождение и воспитание собственных детей, достойная старость-все это напрямую зависят от здоровья каждого отдельного человека. Между тем статистика последних лет говорит нам, что количество больных людей увеличивается с каждым годом. В 2000 году общее число больных находилось на уровне – 106.328.000. 2018 год – 114.841.000. Таким образом, можно подытожить только то, что число больных граждан увеличилось приблизительно на 10% за 17 лет. (Федеральная служба государственной статистики rosstat.gov.ru).

Чтобы глубже погрузиться в эту тему, выделим несколько основных понятий. Самое раннее из определений здоровья - определение Алкмеона (Алкмеон Кротонский (др.-греч. Ἀλκμαίων) — древнегреческий философ, врач и учёный, живший в V в. до н.э.) имеет своих сторонников вплоть до сегодняшнего дня: "Здоровье есть гармония противоположно направленных сил". Из этого следует, что у здоровья есть как минимум две составляющие: физическая и психическая.

Цицерон(Марк Ту́ллий Цицеро́н (лат. Marcus Tullius Cicero; дата рождения 3 января 106 года до н. э) охарактеризовал здоровье как правильное соотношение различных душевных состояний.

Стоики (греко-римская философская школа, название которой поисходит от греч. stoa poikile - Пестрая стоя просуществовала со времен раннего эллинизма (основана Зеноном около 300 года) до эпохи Римской империи.) и эпикурейцы (философская школа с 310 года основана в Митилене, в 306 году перенесли в Афины, школа получила название "Сад Эпикура".) ценили здоровье превыше всего, противопоставляя его энтузиазму, стремлению ко всему неумеренному и опасному. Эпикурейцы считали, что здоровье - это полное довольство при условии полного удовлетворения всех потребностей.

Позднее понятие здоровья изменилось. В Уставе Всемирной Организации Здравоохранения определение понятия здоровье: “…состояние полного, физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие

болезней и физических дефектов».

В 1968 году ВОЗ приняла следующую формулировку: “Здоровье - свойство человека выполнять свои биосоциальные функции в изменяющейся среде, с перегрузками и без потерь, при условии отсутствия болезней и дефектов. Здоровье бывает физическим, психическим и нравственным».

В Большой медицинской энциклопедии здоровье трактуется как состояние организма человека, когда функции всех его органов и систем уравновешенны с внешней средой и отсутствуют какие-либо болезненные изменения. В то же время на протяжении своего развития меняет формы взаимодействия с условиями окружающей среды, при этом меняется не столько среда, сколько сам организм.

Индивидуальное здоровье обуславливается сохранением и развитием биологических (размножение), физиологических (дыхание, питание, выделение, кровообращение), психофизиологических (восприятия, память, мышление), социальных (трудоспособность) функций при наибольшей продолжительной активной жизни. Общественное здоровье складывается из здоровья отдельных людей. Показатели: общая смертность, средняя продолжительность жизни, детская смертность.

Есть еще понятия ЗОЖ и здоровьесбережения. Эта известная нам тема. Осознавая важность данной темы многие ученые, педагоги и врачи, работали над ней. Стоит вспомнить некоторых из них: Я.А. Коменский, Д. Локка, Жан - Жака Руссо, И.Г. Песталоцци, М.В. Ломоносов, В.П. Казначеев, Н.А. Склянова, В.В. Иванов, И.И. Бецкой, В.Г. Белинский, А.И. Герцен, К.Д.Ушинский, В.М.Бехтерев, В.П. Кащенко, П.Ф. Лесгафт, А.С.Макаренко, В.А. Сухомлинский, М.Я. Мудров, Н.В. Шелгунов, Н.А. Корф, Н.Ф. Бунаков, С.Т. Шацкий , С.Ф. Хотовицкий, Н.И. Пирогов, Г.А. Захарьин, А.П. Доброславин, Ф.Ф. Эрисман, С.Г. Зыбелин и многих других.

Понятие «здоровьесберегающие технологии» спорно и у разных авторов встречаются разные трактовки. Но все же началом возникновения идеи здоровьесбережения следует считать V -II века до нашей эры, когда в Древнем Риме появились леотугенарии (лат.valetudo, valetudinis - здоровье) - лечебное заведение, предназначавшееся для лечения воинов, отвечающие за здоровье и работоспособность рабов). В тот же период греческие ученые обосновали значение закаливания, физических упражнений и здорового образа жизни.

В настоящее время разработана законодательная база по здоровьсбережению и внедрению ЗОЖ в жизнь. Перечислю только ряд основных документов:Конвенция о правах ребёнка (1989г.); Кодексы: Гражданский процессуальный кодекс РФ (с изменениями на 28 июня 2009 года) (1); Семейный Кодекс РФ (с изменениями на 30

июня 2008 года) (редакция, действующая с 1 сентября 2008 года) (2); Трудовой кодекс РФ с изменениями и дополнениями; Федеральные законы: "Об образовании" от 10.06.92 № 000-1 (в ред. Федерального закона от 13.01.96 №12- ФЗ) (4); "Основы законодательства Российской Федерации об охране здоровья граждан" от 22 июля 1993 года № 000-1 (в ред. Указа Президента от 24.12.93 № 000, в ред. ФЗ от 02.03.98) (5); "Об обязательном социальном страховании от несчастных случаев на производстве и профессиональных заболеваний" от 24.07.98 , 22.04.2003 (6); "Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации" от 24.07.98 г. N 124-ФЗ (с изменениями от 01.01.01 г.) (7); "Об утверждении Федеральной программы развития образования" от 10.04.2000 г. (8); "Об иммунопрофилактике инфекционных болезней" от 17.09.98 г. . (9); «Гигиенические требования к условиям обучения в общеобразовательных учреждениях, СанПиН 2.4.2.1178-02». //Официальные документы в образовании. -№3.-2003. С. 18; «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования» СанПиН 2.4.5.2409–08 (11); Постановления Правительства Российской Федерации: «Об утверждении Положения о лицензировании медицинской деятельности» (с изменениями на 7 апреля 2008 года, редакция, действующая с 1 января 2009 года). Постановление Правительства РФ от 22 января 2007 года №; «Об общероссийской системе мониторинга состояния физического здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодежи». Постановление Правительства РФ от 29 декабря 2001 года № 000.// Официальные документы в образовании.-2002,№4.- с.66 ; Приказы и другие нормативно-правовые акты Министерства образования и науки Российской Федерации, Инструктивные письма, Приказы и другие нормативно-правовые акты Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации, Инструктивные письма, Приказы и другие нормативно-правовые акты органов самоуправления.

Обоснований и указаний много, но проблема только обостряется. Тем не менее, помочь человеку сформировать осознанное и бережное отношение к своему здоровью необходимо и начинать работу нужно с раннего детства.

Одной из задач ФГОС ДОУ является создание благоприятных условий для физического развития детей, в соответствии с их возрастными и индивидуальным особенностями, развитие двигательной активности каждого ребенка, сознательного отношения к своему здоровью и овладение ими методами здоровьесбережения.

Выбор здоровьесберегающих педагогических технологий зависит от программы, по которой работают педагоги, конкретных условий дошкольного

образовательного учреждения (ДОУ), профессиональной компетентности педагогов, а также показаний заболеваемости детей. Остановимся только на игровых технологиях применительно к здоровьесбережению ребенка дошкольника.

«Игра имеет в жизни ребёнка такое же значение, как у взрослого деятельность - работа, служба. Каков ребёнок в игре, таков во многом он будет и в работе, когда вырастет. Поэтому, воспитание будущего деятеля происходит, прежде всего, в игре...» А.С. Макаренко.

Игры в детском саду при умелом руководстве становятся средством обучения детей. Привычно классифицируют игры примерно так:

Сюжетно-дидактические.

Подвижные.

Игры-экспериментирования.

Сюжетно - ролевые.

Театрализованные.

Компьютерные.

Игры народные или обрядовые игры.

Тренинги.

Игры-забавы.

Любая игра может нести в себе определенный запас знаний, умений и навыков, необходимых для организации и проведения этой игры, как по инициативе взрослого, так и в самостоятельной деятельности детей. Поэтому игры для внедрения здоровьясберегающей идеи могут стать незаменимым подспорьем и излюбленным методом для любого педагога дошкольника в решении задач формирования ЗОЖ у детей. Особенность любой игры и ее преимущество в том, что игра практически не поддается прямому руководству и пошаговой диктовке действий и благодаря этому всегда остается живым приемом общения с детьми и между детьми. Она защищена от излишнего форматирования по своей природе. Игра может помочь решить ряд педагогических задач и при этом избежать переутомления ребенка как физического, так и психического. Игра для дошкольника естественная форма общения и школа жизни одновременно. При этом любой педагог сможет выбрать свойственный только ему способ проиграть с ребенком ту или иную ситуацию. Очень полезны в работе педагога дошкольника такие методы или технологии, как теперь принято называть.

Проблемно - игровые (игротреннинги и игротерапия).

Коммуникативные игры.

Занятия из серии «Здоровье».

Самомассаж.

Физкультминутки.

Гимнастика после сна.

Релаксация.

Гимнастика пальчиковая.

Гимнастика для глаз

Сказкотерапия.

Подвижные и спортивные игры.

Значение игровой технологии не в том, что она является развлечением и отдыхом, а при правильном руководстве становится способом обучения, деятельностью для реализации творчества, методом терапии, первым шагом социализации ребёнка в обществе.

Цель любой игры в здоровьесбережении: обеспечить дошкольнику высокий уровень реального здоровья, вооружив его необходимым багажом знаний, умений, навыков, для ведения здорового образа жизни и формирование у него культуры здоровья.

Задачи к играм по здоровьесбережению:

1. Сформировать у детей осознанное отношение к своему здоровью и жизни.
2. Накопление и обогащение личного опыта детей по сохранению собственного здоровья.
3. Расширить знания о предметах и явлениях окружающей действительности, вреде и пользе воздействия различных внешних факторов и явлений на организм человека , осваивать специальные умения и способы контроля состояния собственного здоровья и здоровья окружающих.
4. Развивать умение взаимодействовать со сверстниками в процессе игр, развитие коммуникативных и социальных навыков.

ОЗДОРОВЛЕНИЕ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ПРОЦЕССЕ ЗАКАЛИВАЮЩИХ ПРОЦЕДУР

Юрченко Ольга Евгеньевна, заведующий
Шишкина Зинаида Аркадьевна, старший воспитатель
МБДОУ «Детский сад № 53 «Изи патыр»
Йошкар-Ола, Республика Марий Эл

В настоящее время здоровье является не только личной проблемой каждого человека, но и общественной. Особенно если этот вопрос касается маленького ребенка, в частности дошкольника. За охрану и укрепление его здоровья несут ответственность родители, педагоги, медицинские работники, и общество, в

котором он живет и развивается.

Дошкольное образование в нашей стране в последние годы уделяет много внимания оздоровлению дошкольника, так как здоровье детей напрямую связано с благополучием нашего общества. Статистика состояния здоровья маленьких детей на сегодняшний день не дает возможности смотреть в будущее с оптимизмом. Если не уделять должного внимания улучшению здоровья детей, то с возрастом процент заболеваемости будет только расти. Поэтому мы решили уделить внимание — закаливанию.

Организм человека непрерывно подвергается разнообразному воздействию внешней среды (солнца, воздуха, воды). В ответ на получаемые извне холодовые и тепловые раздражения, кожа либо отдает больше тепла в окружающую среду, либо ее теплоотдача понижается.

Чем младше ребенок, тем хуже проходят в его организме процессы терморегуляции, тем быстрее, при неблагоприятных условиях среды, он может переохладиться или перегреться. Это объясняется тем, что у детей поверхность кожи относительно массы тела больше, роговой слой тоньше. В связи, с чем ответная реакция у них протекают замедленно и не в полную меру. Их организм часто не успевает быстро отреагировать и защитить себя от холода или жары. Поэтому маленьких детей приходится искусственно ограждать как от воздействия холода, так и от перегревания в целях предупреждения у них различных заболеваний, а также проводить закаливающие процедуры.

Закаливание в предшкольном и дошкольном возрасте следует рассматривать как важнейшую составную часть физического воспитания детей. Лучшими средствами закаливания являются естественные силы природы: воздух, солнце и вода.

Под закаливанием понимают повышение сопротивляемости организма главным образом низким температурам, поскольку в возникновении ряда заболеваний играет важную роль охлаждение организма (болезни верхних дыхательных путей, воспаление легких, нефриты, т. п.).

Чтобы получить положительные результаты от применения закаливающих процедур, необходимо соблюдать основные принципы:

1. Постепенность увеличения дозировка раздражителя. Закаливание лучше начинать в летнее время года, когда температура воздуха выше, чем в другие сезоны, и колебания ее не бывают резкими.

2. Последовательность применения закаливающих процедур. К водным процедурам и солнечным ваннам можно переходить после того, как ребенок привык к воздушным ваннам, вызывающим меньшие изменения в организме; к обливанию

не допускать детей прежде, чем они не привыкли к обтиранию, а к купанию в открытых водоемах раньше, чем с ними не проведены обливания.

3. Систематичность начатых процедур. Нельзя прерывать закаливающие процедуры без серьезных к тому оснований, так как при этом исчезают те приспособительные изменения, или механизмы, которые вырабатываются в организме в процессе закаливания, и тем самым чувствительность его к внешнему раздражителю снова повышается.

4. Комплексность. Специальные закаливающие процедуры не дают нужных результатов, если они не сочетаются с мероприятиями в повседневной жизни ребенка, направленными на укрепление его организма (прогулки на свежем воздухе, утренняя гимнастика, регулярное проветривание помещений и т. д.), и если они не проводятся комплексно.

5. Учет индивидуальных особенностей ребенк*а*. Прежде чем начать закаливание, необходимо тщательно изучить физическое и психическое развитие каждого ребенка, а также проконсультироваться с врачом.

6. Активное и положительное отношение детей к закаливающим процедурам. Результаты закаливания во многом зависят от того, как относятся к нему дети. Страх перед процедурами и тем более насильственное их проведение не будут способствовать положительному воздействию их на организм.

Закаливание детей включает комплекс мероприятий: широкая аэрация помещений, правильно организованная прогулка, физические упражнения, проводимые в легкой спортивной одежде в помещении и на открытом воздухе, умывание прохладной водой и другие водные, воздушные и солнечные процедуры.

Эффективность закаливающих процедур во многом зависит от правильности их выполнения, когда имеет значение любая на первый взгляд мелочь. Обязательное требование для взрослых, помогающих детям во время закаливания: руки должны быть чисто вымыты, ногти коротко острижены, кожа на ладонях мягкая и теплая.

Хороший сон, нормальный аппетит, бодрое настроение детей, а в дальнейшем улучшение их физического развития и здоровья будут свидетельствовать о положительном действии закаливающих процедур.

В нашем детском саду режим дня направлен на закаливание организма ребенка, и оздоровительная работа ведется постоянно и систематически. Все оздоровительные мероприятия выстроены в последовательную цепочку и равномерно распределены на весь день. Утро начинается с гимнастики. Она важна для закаливания организма, повышения работоспособности детей после сна и регулярной физической тренировки в целях совершенствования мышечного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Прогулку организуем 2 раза в день: в первую половину – до обеда и во вторую половину дня – после дневного сна или перед уходом детей домой.

Во время одевания на прогулку, следим, чтобы дети не надевали на себя много вещей. Переодевание для занятий также способствует закаливанию организма, так как некоторое время он получает воздушную ванну.

После дневного сна проводим гимнастику пробуждения. Дети в трусиках выполняют ряд упражнений. Это способствует закаливанию организма. Гимнастика пробуждения в кроватке, включает постепенное пробуждение ребенка и упражнения для различных групп мышц. Дети постепенно просыпаются под звуки мелодичной музыки. Гимнастику начинаю проводить с проснувшимися детьми, остальные присоединяются по мере пробуждения. Музыка вызывает приятные, положительные эмоции. Воспитатель пробуждает каждого ребенка индивидуально, мягким поглаживанием, а затем мы выполняем 3-4 упражнения. Так создается постепенный щадящий переход от сна к бодрствованию.

Упражнения проводятся из разных положений: лежа на спине, на животе, на боку. Комплекс упражнений разработан на год, меняется ежемесячно.

Главное правило - это исключение резких движений, которые могут вызвать растяжение мышц, перевозбуждение. Длительность гимнастики в постели 2–3 минуты.

Далее дети переходят на ходьбу босиком, идут по дорожкам «Здоровья». Дорожки здоровья являются хорошим помощником в оздоровительной работе. Известно, что на стопах расположено множество активных точек, стимулируя их, мы положительно воздействуем на процессы, происходящие в организме. При ходьбе босиком по «дорожке здоровья» мы производим своеобразный массаж стопы и тем самым тонизируем весь организм.

Также мы используем нестандартные дорожки для профилактики плоскостопия, сделанные своими руками: из бусин, пуговиц, камешков, жгутов и т.д. Здесь используется принцип смены различных видов поверхности для воздействия на все биологически активные точки ступней ног.

Хождение босиком мы начинали при температуре пола не ниже 18 градусов. Вначале в носках (в течение 4-5 дней), затем полностью босиком по 3-4 мин. Ежедневно время процедуры увеличивали на 1 мин. и постепенно довели до 15-20 мин. Смысл хождения босиком заключается в закаливании кожи стоп, которое происходит главным образом под воздействием низких температур пола

Затем проводим игровой массаж с предметами (бумага, карандаши, игры с прищепками), дети выполняют ряд упражнений, например: «Подними карандаш», «Собери фантики», «Прокати мяч» и т.д.

Необходимо отметить, что игровой массаж проходит в совместной деятельности и это приносит детям много радости. Общение в процессе выполнения разных движений складывается значительно быстрее, бывает более продолжительным, приобщая малыша к деятельности вместе.

Далее мы выполняем упражнения. Ходьба, прыжки, наклоны, в зависимости от комплекса. Упражнения планируется также по 2-3 мин. Общей сложностью по 5-7 мин.

Далее дети переходят к выполнению комплекса дыхательной гимнастики, что очень важно для профилактики простудных заболеваний и заболеваний верхних дыхательных путей. Дыхательная гимнастика укрепляет дыхательную мускулатуру, улучшает кровообращение в верхних отделах дыхательных путей и повышает сопротивляемость к простудным заболеваниям, а также выносливость при физических нагрузках. Суть заключается в выполнении комплекса упражнений с носом.

Для того чтобы вызвать у детей эмоциональный отклик, а также желание выполнять упражнения вместе с воспитателем используются игровые упражнения, сопровождаемые различными стихами.

Водные процедуры возбуждают нервную систему, поэтому их следует проводить после утреннего или дневного сна. Вытирание кожи после любой водной процедуры сухим полотенцем обеспечивает хороший ее массаж, способствует лучшему кровообращению, а, следовательно, и питанию. Умывание водой комнатной температуры оказывает на детский организм закаливающее влияние. Начинали с воды температурой 30–32° и снижали ее каждые 2–3 дня на 2–3°. Уже через 10–15 дней дошли до комнатной температуры, затем до 16–18°. Это обеспечивает прекрасный закаливающий эффект и не создает опасности простуды.

Дети с большим удовольствием выполняют водные процедуры. Сначала умывают лицо, кисти рук, затем руки до локтя, а после и до плечевого сустава.

Необходимо отметить, что в течение всего оздоровительно-игрового часа происходит воздушное закаливание. Встав с постели, ребенок получает контрастную воздушную ванну, так как температура под одеялом приблизительно +38 градусов Цельсия, температура воздуха в спальной +19-20 градусов, температура в группе + 22-24 градуса. Процесс перемещения ребенка из спальни в группу, в туалетную комнату, обратно в группу. Таким образом, происходит смена температурного режима, что также является закаливающим фактором. Важно, чтобы продолжительность закаливающих процедур была не более 20 минут.

Так же с детьми три раза в неделю проводятся физкультурные занятия.

Правильное закаливание организма может дать положительный результат

только при соблюдении основных правил:

Воздействие на организм раздражающего фактора должно быть постепенным. Детский организм не обладает большой сопротивляемостью и применение сильных раздражителей, без предварительной, постепенной подготовки, может привести к отрицательным результатам. Закаливание детей даст наилучший результат, если устанавливается строгая дозировка и постепенное усиление раздражения.

Последовательность применения закаливающих процедур. Сначала следует проводить воздушные ванны, а затем можно переходить к водным и солнечным. Следует сочетать закаливающие мероприятия с двигательной активностью детей, гимнастическими упражнениями, пребывание на свежем воздухе, соблюдение режима дня.

Необходимо отметить, что осуществляя закаливание, необходимо соблюдать следующие условия:

Регулярность. Только это может обеспечить определенный успех. При этом начать нужно с беседы с родителями – они должны поддерживать эффект и в домашних условиях. Весь комплекс закаляющих мероприятий должен гармонично переходить из сада в дом, и из дома в сад.

Обязательно учитывается состояние здоровья и эмоциональное состояние ребенка. Ребенок должен чувствовать себя комфортно, не бояться, не плакать (во избежание негативной реакции закаливающие процедуры для детей должны проходить в форме игры) и при этом быть здоровым.

При организации оздоровительно-игрового часа весь контингент детей мы разбили на группы:

I группа. Дети здоровые, ранее закаливаемые, степень нагрузки для них постоянно увеличивается.

II группа. Дети здоровые, впервые приступающие к закаливающим мероприятиям, или дети, только что вернувшиеся с больничного.

III группа. Дети, имеющие хронические заболевания, или дети, вернувшиеся в дошкольные учреждения после длительных заболеваний.

В группе ведется журнал, в котором отмечаем, кто из детей, когда болел и на каком этапе закаливания произошел перерыв. Если ребенок не посещал детский сад из-за болезни или по другой причине, то следует снизить интенсивность закаливания (если перерыв составлял 10 и более дней – до начального уровня).

Все мероприятия, проведенные в детском саду, невозможно без участия семьи в этом процессе, так как целый ряд оздоровительных мероприятий необходимо продолжать и в домашних условиях. Участие родителей очень значимо во всей работе дошкольного учреждения. В группах оформили папки-передвижки для

родителей, регулярно проводим консультации. Ведь только благодаря совместной деятельности педагогов и родителей можно добиться наиболее значимых результатов в решении проблемы – снижения заболеваемости детей, укреплению их здоровья.

Список библиографических ссылок:

1. Алямовская В. Г. Оздоровительные технологии в дошкольном образовательном учреждении: инновационный аспект. - М.: Педагогический университет «Первое сентября». 2010. - 92с.
2. Воротилкина, И. М. Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении: методическое пособие/ И. М. Воротилкина. – Москва: Изд-во НЦ ЭНАС, 2006. – 142с.
3. Голицина Н. С., Шумова И. М. Воспитание основ здорового образа жизни у малышей. - М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2007. - 120с.
4. Голубева Л. Г. Закаливание дошкольника: пособие для родителей / Л. Г. Голубева, И. А. Прилепина; под ред. В. А. Доскина. – М.: Просвещение, 2007.
5. Кузнецова М. Н. Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в дошкольных образовательных учреждениях: практическое пособие. М.: АРКТИ, 2002. - 64с.
6. Маханева М. Д. Воспитание здорового ребенка: пособие для практических работников детских дошкольных учреждений. М.: Аркти, 2000. - 107с.
7. Савельева Н. Ю. Организация оздоровительной работы в дошкольных образовательных учреждениях. - Ростов н/Д: Феникс, 2005. - 464с.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИГРОВОГО СТРЕТЧИНГА С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Ютина Светлана Алексеевна, воспитатель
МБДОУ «Детский сад № 53 «Изи патыр»
Йошкар-Ола, Республика Марий Эл

«Растяжки сопутствуют нам всю жизнь.
Рождение – это растяжка.
Глубокий вдох, улыбка, любое движение тела – растяжка.
Растяжки – это гибкость, гибкость – это молодость,
молодость – это здоровье, активность, хорошее настроение,
раскрепощенность, уверенность в себе».

Проблема сохранения и укрепления здоровья детей — одна из важнейших в современном дошкольном образовании. Организация достаточной двигательной

активности детей дошкольного возраста — одна из путей её решения. Поэтому образовательные программы дошкольных образовательных организаций нацеливают педагогов на использование в работе тех средств образовательной деятельности, которые способствовали бы развитию у дошкольников потребности в активном образе жизни.

Современные подходы к организации работы по реализации задач образовательной области «Физическая культура» предусматривают использование разнообразных организационных форм образовательного процесса, одной из которых является игра.

В условиях введения ФГОС в систему дошкольного образования игра продолжает рассматриваться как основной вид деятельности в образовательном процессе ДОУ. Поэтому в дошкольном учреждении уделяется большое внимание игровым технологиям в образовательном процессе по физическому развитию и оздоровлению детей дошкольного возраста, так как они направлены на решение задач сохранение, укрепление здоровья детей и их физическое развитие.

Приоритетным направлением деятельности нашего ДОУ является физическое развитие и сохранение и укрепления здоровья дошкольников. Мы в ДОУ используем игровые технологии оздоровительной направленности в организации образовательного процесса по физической культуре, которые направлены не только на физическое развитие детей, но и на их оздоровление: ритмопластика, динамические паузы, подвижные игры, релаксация, пальчиковая гимнастика, самомассаж и другие. Так же и игровой стретчинг.

В современной дошкольной педагогике понятие «гимнастика» означает систему специально подобранных физических упражнений и научно разработанных методических положений, направленных на решение задач всестороннего физического развития и оздоровления ребенка. Все великое многообразие гимнастических упражнений исторически сложилось в отдельные виды. В 1968 г. на Всесоюзной конференции по вопросам гимнастики были рассмотрены и утверждены три группы ее видов: общеразвивающие виды, спортивные и прикладные виды гимнастики. В дошкольной педагогике они определяются как:

- общеразвивающая (к ней относятся — основная гимнастика, гигиеническая и др.);

- гимнастика со спортивной направленностью, включающая в себя элементы, доступные детям и направленные на повышение их общей физической подготовленности (к ней относятся художественная гимнастика, атлетическая и др.);

- прикладная или лечебная.

Одной из менее знакомых и традиционных для практики дошкольных

организаций является нетрадиционная оздоровительная гимнастика игровой стретчинг. А. Г. Гогоберидзе игровой стретчинг относит к педагогической технологии. Она пишет: «К сожалению, в настоящее время в литературе часто описываются не технологии, а лишь отдельные педагогические техники. Наиболее известными инновационными технологиями использования общеразвивающих упражнений являются: фитбол-аэробика, ритмопластика, ритмическая гимнастика и игровой стретчинг (статичные растяжки мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника, позволяющие предотвратить нарушение осанки и исправить ее, оказывающие глубокое оздоровительное воздействие на весь организм). Термин «стретчинг» - американского происхождения и означает растяжку. Таким образом, стретчинг - это вид гимнастики, представляющий собой комплекс упражнений на растягивание. Считается, что предшественниками современного стретчинга являются упражнения некоторых восточных практик. История стретчинга говорит о том, что сначала он применялся лишь в совокупности с каким-то другим видом спорта, но благодаря быстрому росту популярности среди спортсменов, техника завоевала право быть выделенной в отдельный вид гимнастики.

Игровой стретчинг - оздоровительная методика, основанная на естественных растяжках, направлена на укрепление позвоночника и профилактику плоскостопия. Методика позволяет предотвратить нарушения осанки и исправить ее, оказывает оздоровительное воздействие на весь организм. При исправлении осанки тело просыпается, улучшается общее самочувствие, исчезают спазмы мышц. Упражнения стретчинга рассчитаны на вовлечение в работу всего организма, включая психику, направлены на расслабление, настройку и восстановление функций мышц. Это позволяет без вреда, используя защитные силы организма, предупредить многие заболевания, т.к. воздействуя на позвоночник, органы, мышцы, железы внутренней секреции, дыхательную и нервную систему, вырабатывается естественная сопротивляемость организма. Помимо общего оздоровительного эффекта, умения управлять своим телом, запас двигательных навыков позволяет детям чувствовать себя сильными, уверенными в себе, красивыми, избавляет их от различных комплексов, создаёт чувство внутренней свободы

Детям дошкольного возраста можно заниматься стретчингом с 3-4 лет. Рекомендуемая дозировка упражнений, в зависимости от возраста, повторить упражнение 4-6 раз. Данный вид занятий подходит абсолютно каждому ребенку вне зависимости от возраста и гибкости. Для получения оптимального результата упражнения необходимо выполнять ежедневно. Упражнения можно выполнять все подряд или же частично. Со временем малыши становятся более раскрепощенными

в общении, свободными в своих движениях, у них исчезают комплексы и тревожность, а самое главное – дети начинают реже болеть.

В детском саду этот вид спортивных упражнений полезен и необходим. Ещё одно достоинство стретчинга в том, что не требуется специальное помещение и оборудование. Занятия стретчингом помогает детям избавится от многих комплексов, которые происходят от физического несовершенства, от того что не всегда удаётся ловко и изящно управлять собственным телом. Такие занятия развивают у детей координацию движения.

С детьми старшего дошкольного возраста упражнения на гибкость включаются:

– в небольшом количестве в утреннюю гимнастику;

– в подготовительную часть некоторых занятий образовательной области «физическое развитие»;

– в разминку при занятиях спортом;

– в игровые сюжетные занятия других образовательных областей.

Упражнения стретчинга носят имитационный характер и выполняются в ходе организованных занятий или индивидуальной работы с детьми, в медленном, а значит, безопасном ритме.

Все упражнения имеют названия: «Дерево», «Звездочка», «Дуб», «Солнышко», «Волна», «Лебедь» и др. Часто детям на определенное упражнение предлагается небольшое стихотворное произведение. Так, упражнение «Муравей» сопровождается стихотворными строками:

На поляне возле ёлок
Дом построен из иголок.
За травой не виден он,
А жильцов в нём миллион.

А упражнение выполняется следующим образом: сесть, скрестив ноги. Пальцы рук переплетены на затылке. Медленно наклониться вправо, стараясь достать локтем до пола. Задержаться. То же самое в другую сторону. Использование стихотворных строк позволяет регулировать время выполнения одного упражнения. Для того чтобы дети вспомнили название следующего воспитатель может показать карточку со знакомой картинкой или схематическим изображением.

Таким образом, имитационные упражнения могут использоваться в своеобразном «показе» сюжета сказок. К примеру, дети старшего возраста «показывали» сказки: «История о цыпленке и солнышке», «Колобок», «Ленивая девочка». В сказке «История о цыпленке и солнышке» использовались семь упражнений: «Солнышко», «Бабочка», «Змея», «Ласточка», «Кошка», «Веточка»,

«Рыбка». Такой «показ» художественного произведения позволяет педагогу не только закрепить знания упражнений на растяжку, но и развивать их произвольное внимание, элементы логического мышления, речь. Все упражнения выполняются под соответствующую музыку. Звуки живой природы или спокойная классическая мелодия.

В итоге, можно сказать, что в настоящее время использование упражнений стретчинга в физической активности старших дошкольников позволяет решать некоторые вопросы как оздоровительной, так и профилактической направленности

В совокупности с игровым стретчингом используются здоровьесберегающие технологии, которые оказывают благоприятное воздействие на детский организм:

- Дыхательная гимнастика необходима для быстрого восстановления организма после физических нагрузок, снижения утомляемости и повышению концентрации внимания;
- Пальчиковая гимнастика способствует развитию речи, творческого мышления, активизирует моторику рук, вырабатывая ловкость, умение управлять своими движениями, концентрироваться;
- Релаксационная гимнастика - метод физического воздействия на мышечный тонус для снятия повышенного нервно-психического напряжения, выравнивания эмоционального состояния, улучшения самочувствия и настроения;
- Самомассаж с использованием тренажеров позволяет повысить жизненный тонус, нормализовать кровообращение конечностей детей младшего дошкольного возраста;
- Подвижная игра способствует формированию быстроты, выносливости, координации движений, активизирует дыхание, кровообращение и обменные процессы, оказывает благотворное влияние на психическую деятельность

Таким образом, игровой стретчинг – это вид технологии сохранения и стимулирования здоровья, формирующий стойкую мотивацию всех участников педагогического процесса на здоровый образ жизни. Технология игрового стретчинга наиболее оптимальна в работе с дошкольниками, включает в себя подражательные действия и образы, упражнения на развитие всех групп мышц, релаксацию, что способствует эмоциональному равновесию, усидчивости, концентрации внимания дошкольников.

Игровой стретчинг - воспитывает понимание ценности физической культуры - важного условия процесса физического воспитания дошкольников и формирования их умений самостоятельного овладения ценностями физической культуры, отношения к здоровому образу жизни, потребности двигательной активности. Забота о здоровье - одна из важнейших задач каждого человека. Среди всех земных

благ здоровье - ценный дар, данный человеку природой, заменить который нельзя ничем, однако люди не заботятся о здоровье так, как это необходимо. Но важно понимать, что забота о здоровье наших детей сегодня - это полноценный трудовой потенциал нашей страны в ближайшем будущем. Все мы, родители, врачи, педагоги, хотим, чтобы наши дети были здоровыми, год от года становились сильнее, вырастали и входили в большую жизнь людьми не только знающими, но и здоровыми. Ведь здоровье - это бесценный дар. Будьте здоровы!

Список библиографических ссылок:

1. Авилова С.А. Калинина Т.В. Игровые и рифмованные формы физических упражнений: сценки, игры-подражания, комплексы упражнений, стихотворения с движениями. - Волгоград: Учитель, 2008.
2. Волкова Е.А., Волков О.А. Веселая йога. Специально для детей. – М.: Феникс, 2008.
3. Липень А.А. Детская оздоровительная йога. - СПб.: Питер, 2009.
4. Дошкольная педагогика с основами методик воспитания и обучения: Учебник для вузов. Стандарт третьего поколения / Под ред. А. Г. Гогоберидзе, О. В. Солнцевой. — СПб.: Питер, 2013.
5. Ильина Г.В. Здоровьесберегающие технологии в современном образовательном процессе / Г.В. Ильина // 2014. – С. 88-108.
6. Назарова А.Г. Игровой стретчинг: методика работы с детьми дошкольного возраста. – СПб, - 2005.
7. Степаненкова Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. — М.: ИЦ Академия, 2006.
8. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-7 лет. - М.: Сфера, 2014.
9. Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг. – 2-е изд., дополн. и испр. – М.: ТЦ Сфера, 2012.
10. Харченко Т. Е. Бодрящая гимнастика для дошкольников. СПб.: Детство-Пресс, 2019.

ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ У ДОШКОЛЬНИКОВ

Яковкина Надежда Вениаминовна, воспитатель
МДОУ детский сад № 3 «Радуга»
Козьмодемьянск, Республика Марий Эл
(из опыта работы)

Задача сохранения и укрепления здоровья детей является одной из самых актуальных. Неблагоприятное экологическое состояние окружающей среды, предельно низкий социально-экономический уровень жизни населения страны привели к снижению защитно-приспособительных возможностей организма. Как сделать, чтобы укрепить и сохранить здоровье детей?

Чтобы наши дети становились сильнее, вырастали и входили в большую жизнь не только знающими и образованными, но и закалёнными и здоровыми необходимо проводить работу по оздоровлению детей. Принимая во внимание, что состояние здоровья во многом определяет развитие личности ребёнка, успешность его социализации, формирование его полноценного физического и психического статуса на всех последующих этапах развития, в настоящее время в качестве одного из приоритетных направлений педагогической деятельности выделяется применение в условиях детского сада здоровьесберегающих технологий.

Для организации ознакомления детей с основами здорового образа жизни в каждой группе организованы физкультурные уголки, в которых подобрано оборудование для самостоятельной деятельности детей, атрибуты для подвижных игр, картотеки подвижных игр, комплексы утренней гимнастики.

Много положительных эмоций получают дети на оздоровительных досугах и развлечениях. Традиционно в нашем учреждении проходят «Недели здоровья», «Весёлые старты», игровые и спортивно-познавательные программы, открытые занятия. В ходе данных мероприятий дети показывают уровень своего физического развития и получают эмоциональный заряд от своих достижений.

Важным условием укрепления здоровья ребёнка является выполнение двигательного режима в детском саду и дома. В детском саду организации двигательного режима уделяется большое внимание. Этому служат: утренняя гимнастика, физкультурные занятия, самостоятельная двигательная активность, динамические паузы на занятиях, подвижные игры на прогулках, оздоровительная гимнастика после дневного сна, дыхательная, зрительная гимнастика на занятиях, ходьба по массажным коврикам, закаливание (обширное умывание до локтей).

Ни для кого не секрет, что семья и детский сад – две основные социальные структуры, которые определяют уровень здоровья ребёнка. Наглядная информация знакомит родителей с жизнью группы, с возрастными, физиологическими

особенностями детей. Широко используются консультации на разные темы: «Профилактика простудных заболеваний», «Будь здоров!», «Этот коварный грипп!», «Игры и упражнения для обучения детей правильному дыханию», «Формирование правильной осанки и профилактика её нарушений», «Зимние игры с ребёнком» и т. д.

Применение в работе ДОУ здоровьесберегающих педагогических технологий повышает результативность воспитательно-образовательного процесса, формирует у педагогов и родителей ценностные ориентиры, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников, обеспечивают индивидуальный подход к каждому ребёнку. Использование здоровьесберегающих технологий поможет формированию у детей стойкой мотивации на здоровый образ жизни. Это залог успешного развития всех сфер личности, всех её свойств и качеств. Грамотная организация здоровьесберегающей среды, а также использование здоровьесберегающих технологий помогают максимально снизить статистический компонент в режиме дня воспитанников, а также способствуют повышению двигательной деятельности каждого ребёнка.

Литература:

1. Гаврючина, Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ. Методическое пособие [Текст] / Л. В. Гаврючина. - ТЦ Сфера. 2007.
2. Карепова, Т.Г. Формирование здорового образа жизни у дошкольников. [Текст] / Т.Г.Карепова. – Волгоград.: Учитель. 2009.
3. Крылова, Н.И. Здоровьесберегающее пространство в ДОУ. [Текст] / Н.И.Крылова. – Волгоград.: Учитель. 2008.
4. Новикова, И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. Пособие для педагогов дошкольных учреждений. [Текст] / И.М.Новикова. - М.: Мозаика-Синтез. 2010.
5. Павлова, М.А., Лысгорская, М.В. Здоровьесберегающая система ДОУ. [Текст] / М.А.Павлова, М.В.Лысогорская. – Волгоград.: Учитель. 2009.

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ НА УРОКАХ АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА

Яндыганова Антонида Викторовна, учитель английского языка
МБОУ «Куженерская ООШ»

«Здоровье – это не всё, но всё без здоровья – ничто!». Сократ

Здоровье — самая большая драгоценность, которая у нас есть. Действительно,

здоровье — это не только отсутствие болезни, а физическая, социальная, психологическая гармония человека, доброжелательные, спокойные отношения с людьми, с природой и самим собой. Состояние здоровья подрастающего поколения - важнейший показатель благополучия общества и государства, не только отражающий настоящую ситуацию, но и дающий прогноз на будущее.

Обучение — самый значимый фактор по продолжительности и по силе воздействия на школьников (более 70% времени учащиеся проводят в стенах общеобразовательного учреждения). Время совпадает с периодом роста и развития ребенка, когда организм наиболее чувствителен к воздействию окружающей среды

Ухудшение здоровья детей школьного возраста в России стало не только медицинской, но и серьезной педагогической проблемой. В соответствии с законом РФ «Об образовании» здоровье школьников отнесено к приоритетным направлениям государственной политики в области образования. Поэтому одной из важных задач образования сегодня становится сбережение и укрепление здоровья учащихся, выбор таких технологий преподавания, которые устраняли бы перегрузки и сохраняли здоровье школьников.

У каждого предмета своя специфика. Важно, чтобы у детей не появлялось чувство страха, боязни перед этим предметом. Иностранный язык является одним из наиболее трудных школьных предметов и характеризуется большой интенсивностью, требующей от учеников концентрации внимания и напряжения сил в течение всего урока. С первых уроков дети учатся общаться на английском языке. При этом должны усвоить массу нового лингвистического материала (лексические единицы, грамматические формы, приобрести произносительные навыки). На уроках учащимся приходится много запоминать, говорить, писать, читать, слушать и анализировать информацию, поэтому, учитель должен уделять особое внимание применению здоровьесберегающих технологий. Всё выше изложенное говорит об актуальности проблемы использования здоровьесберегающих технологий на уроках английского языка.

Главной задачей учителя должно стать обеспечение максимально комфортной и благоприятной обстановки и создание у детей положительной эмоциональной настроенности на уроке. При организации и проведении уроков я использую следующие приемы и средства, реализующие здоровьесберегающие технологии: смена видов деятельности (фронтально, индивидуально, парно, в группах); физкультминутки; считалки; рифмовки; песни; игры: лексические; фонетические; грамматические; орфографические; фонетические зарядки; повторение за учителем; повторение в различных формах: сидя; стоя; с поднятием рук вверх и др., кроссворды, загадки, викторины; беседа с пальчиковой куклой или игрушкой;

анкетирование, ролевые игры, драматизация, пальчиковые игры. Использование методов позитивной психологической поддержки ученика на уроке, учет индивидуальных особенностей учащегося и дифференцированный подход к детям с разными возможностями, принцип двигательной активности на уроке поддерживает познавательный интерес к изучению английского языка.

Не менее важным является эмоциональный климат урока. "Самые здоровые и красивые люди - это те, которых ничего не раздражает", - говорил Г. Лихтенберг.Важно комфортное начало и окончание урока, что обеспечивает положительный эмоциональный настрой учащихся. В результате введения в урок видов деятельности, поддерживающих положительное отношение ребенка к себе, уверенность в себе, в своих силах и доброжелательное отношение к окружающим, изменился микроклимат на уроке. Атмосфера на уроках стала более благоприятной для обучения и для межличностного общения.

Одним из важных средств создания благоприятного микроклимата является, на мой взгляд, похвала ученика. Она может быть вербальной: «Welldone!», «Howcleveryouare!», «Goodboy/girl!» и т. д. Невербальные методы поощрения: улыбка, жесты, мимика, аплодисменты и т.д. Вспоминается высказывание К.Д. Ушинского: «Учитель! Помни, твоя улыбка стоит тысячи слов».

Несомненно, в процессе обучения английскому языку большое значение имеет игра, как одна из важнейших форм релаксации. Я использую игровую методику особенно широко на младшем и среднем этапах обучения. Чем ближе к жизни игровая ситуация, тем легче и быстрее дети запоминают языковой материал. Например, вводя тему «Одежда», «Любимые животные» предлагаю детям игру «Модники и модницы» и «Давайте похвастаем». Дети могут похвастаться нарядами, которые у них есть дома и любимыми животными или игрушками. Игра — дверь в душу ребенка. В игре ребенок раскрывается, т.е. проявляет самостоятельность, решительность, сообразительность, получает признание сверстников, глубже понимает окружающий мир, значение слов, проявляет все свои лучшие качества. Я применяю игры, способствующие отдыху, вызывающие положительные эмоции, легкость и удовольствие. Например игра- пантомима при изучении алфавита изобразить букву (нарисовать букву в воздухе головой или в паре с партнером), при изучении темы ‘’Мурет’’ изобразить животное движением, мимикой, голосом, жестами.

Обязательным элементом здоровьесберегающей организации урока, предотвращающим утомление, являются физкультминутки – кратковременные перерывы для проведения упражнений. Их цель – предупреждение утомления, восстановление умственной работоспособности, профилактика нарушений осанки.

Физкультминутки положительно влияют на аналитико-синтетическую деятельность мозга, активизируют сердечно-сосудистую и дыхательную системы, улучшают кровоснабжение внутренних органов и работоспособность нервной системы. Виды физкультминуток:

1) упражнения для снятия общего или локального утомления;
2) упражнения для кистей рук;
3) гимнастика для глаз;
4) гимнастика для слуха;
5) упражнения, корректирующие осанку;
6) дыхательная гимнастика;
7) артикуляционно-мимическая гимнастика.

Выбор вида физкультминутки зависит от преобладающей деятельности обучающихся на уроке.

На своих уроках я активно использую хромотерапию – лечение цветом. Одна группа работает на жёлтых листах, жёлтый цвет ассоциируется с солнцем и интуицией, стимулирует нервную систему, укрепляет печень и сердце, повышает аппетит». Другая группа работает на синих листах, третья группа работает на красных листах, красный- цвет жизни, помогаетбороться со стрессом и т.д.

Таким образом, использование здоровьесберегающих технологий на уроке английского языка с учетом физиологических особенностей детей приводит к достижению высокой эффективности занятия, возрастает удовлетворенность ребят полученными знаниями, повышается качество образования по предмету, укрепляется и сохраняется здоровье школьников. Проведённые диагностические исследования здоровьесберегающих технологий, применяемых, при обучении английскому языку доказывают повышение уровня успеваемости обучающихся посредством укрепления и сохранения их здоровья.