

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  
XIV МЕЖРЕГИОНАЛЬНОЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ  
КОНФЕРЕНЦИИ  
«Здоровый образ жизни – веление времени»

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»

Макматова Н.Б. – заведующая УВО ГБПОУ РМЭ «Йошкар-Олинский медколледж»

Материалы XIV Межрегиональной научно-практической конференции «Здоровый образ жизни – влечение времени» (Йошкар-Ола, ГБПОУ РМЭ «Йошкар-Олинский медколледж», 2019 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

<i>Абросимова О.В.</i>	Влияние интернета на психику человека.....	7
<i>Аганина Э.В.</i>	Информационно-познавательный проект «Дорога к доброму здоровью»..	9
<i>Фомина Ю.С.</i>		
<i>Александров С.В.</i>	Роль в воспитании активности личности школьников в физическом самосовершенствовании.....	12
<i>Аносова Н.А.</i>	Из опыта организации добровольческого движения студентов Йошкар-Олинского аграрного колледжа Института механики и машиностроения ФГБОУ ВО «ПГТУ» с целью пропаганды ЗОЖ.....	15
<i>Безина И.А.</i>	Кинезиологические упражнения в логопедической работе.....	17
<i>Беляева В.К.</i>	Воспитание нравственных ценностей у детей дошкольного возраста через театрализованную деятельность.....	20
<i>Боброва Н.В.</i>	Динамические паузы в различных видах детской деятельности.....	22
<i>Буклакова Е.М.</i>	Сказкотерапия, как одна из форм развития, сохранения и укрепление здоровья дошкольников.....	26
<i>Веселова И.В.</i>	Духовно-нравственное воспитание при изучении иностранных языков в медицинском колледже.....	30
<i>Винк Т.Е.</i>	Здоровьесберегающие технологии на уроках физической культуры и во внеклассной спортивно – оздоровительной работе.....	33
<i>Виталовская-Меридионова Е.И.</i>	Современные педагогические технологии здоровьесбережения в ДОУ.....	38
<i>Волохова С.Н.</i>	Здоровьесберегающая направленность образовательного процесса в 1 классе с учащимися с нарушением зрения.....	42
<i>Воронина Н.В.</i>	Опыт и перспективы проведения школ здоровья в Йошкар-Оле и районах Республики Марий Эл.....	46
<i>Додонов Н.К.</i>		
<i>Воронкова Л.В.</i>	Как сохранить зрение.....	49
<i>Гальцева Е.Е.</i>	Цифровой взгляд на физическую культуру студента.....	52
<i>Гельзер А.И.</i>		
<i>Горшков Ю.Г.</i>		
<i>Глазырина Г.В.</i>	Влияние экологического фактора на здоровье человека.....	55
<i>Глушков В.И.</i>	Подвижные игры (спортигры) - одна из главных составляющих в системе здоровьесберегающих технологий в образовательном учреждении.....	58
<i>Голубева Г.А.</i>	Особенности формирования патриотизма у детей и подростков в условиях учреждения дополнительного образования.....	62
<i>Гизатуллина К.Л.</i>		
<i>Козлова Е.А.</i>		
<i>Валиева Р.Р.</i>		
<i>Гребнева Г.Н.</i>	Эффективное использование здоровьесберегающих технологий.....	66
<i>Гусев А.В.</i>	Роль в военно-патриотическом воспитании школьников во внеурочной деятельности.....	70
<i>Данилова Е.М.</i>	Проектная деятельность в сфере здоровьесберегающих технологий.....	72
<i>Евстафьева О.Ю.</i>	Ранний детский аутизм, методические рекомендации.....	73
<i>Жандарская С.Л.</i>	Здоровьесберегающие технологии и их использование.....	78
<i>Иванова И.С.</i>	Создание условий психологически комфортного пребывания ребенка в детском саду.....	81
<i>Капелькина Е.А.</i>	Театрализованная деятельность как средство духовно-нравственного воспитания дошкольников.....	83
<i>Карасева А.А.</i>	Здоровая мама – здоровый ребенок.....	86
<i>Морозова М.И.</i>		
<i>Горшков Ю.Г.</i>		

#### XIV Межрегиональная НПК «Здоровый образ жизни - веление времени»

<i>Кожеевникова Л.М.</i>	Система здоровьесберегающего воспитания в ГБПОУ РМЭ «Строительно-промышленный техникум».....	90
<i>Козлова А.А.</i>	Индекс массы тела – показатель здоровья.....	92
<i>Ташлыков Е.Л.</i>		
<i>Коньшев А.Ю.</i>	Организация учебной деятельности на уроках физической культуры с применением здоровьесберегающих технологий.....	95
<i>Кравец Л.М.</i>	Формирование здорового образа жизни.....	99
<i>Кравченко Н. Ю.</i>	Проведение интерактивных лекториев-практикумов студентами-волонтерами медицинского колледжа для граждан пожилого возраста получателей социальных услуг.....	101
<i>Красничкина Ю.Н.</i>	Профилактика профессиональных заболеваний рук у музыканта-пианиста.....	104
<i>Дёмина И.В.</i>		
<i>Кудрявцева Н.А.</i>	Путь к здоровому образу жизни!.....	107
<i>Белянина Т.Д.</i>		
<i>Курбанова А.А.</i>	Полезная прогулка в младшей группе детского сада.....	111
<i>Кутасова С.В.</i>	Утренняя гимнастика как одна из форм здоровьесберегающей технологии в ДООУ.....	114
<i>Липатникова Т.В.</i>	Применение здоровьесберегающих технологий в обучении дошкольников английскому языку.....	117
<i>Максимова С.Н.</i>	Использование приемов Су-Джок терапии для активизации познавательной деятельности дошкольников.....	121
<i>Малышев В.А.</i>	Влияние занятий лыжной подготовки на организм студента.....	124
<i>Миннуллина Е.В.</i>	Роль метода проектов в приобретении навыков исследования на занятиях по ПМ 04 Выполнение работ по профессии «Младшая медицинская сестра по уходу за больными» (Решение проблем пациента средством сестринского ухода).....	128
<i>Михайлова Н.М.</i>	Здоровьесберегающие технологии в начальной школе.....	131
<i>Мокрецова М.Н.</i>	Здоровьесберегающие технологии для педагогов с эмоциональным выгоранием.....	135
<i>Москвина Т.С.</i>	Изотерапия – как нетрадиционная форма работы с детьми дошкольного возраста.....	138
<i>Мочалова А.Ф.</i>	Использование су-джок-терапии в здоровьесбережении педагогов.....	142
<i>Иванова Л.Н.</i>		
<i>Мустаева С.Р.</i>	Профилактика профессиональных заболеваний – залог успешной карьеры музыкантов-исполнителей.....	145
<i>Шакирова Л.Р.</i>		
<i>Наговицина Е.В.</i>	Повышение ответственности каждого человека за сохранение своего здоровья, а следовательно и здоровья общества.....	146
<i>Воронкова Л.В.</i>		
<i>Назаров О.В.</i>	Скандинавская ходьба – путь к здоровью.....	152
<i>Завьялов А.С.</i>		
<i>Николаева Т.В.</i>	Народные традиции как основа здорового питания.....	155
<i>Нургалева А.З.</i>	Физкультминутки на уроках как элемент здоровьесберегающих технологий.....	158
<i>Ганеева Р.А.</i>		
<i>Османова А.Ю.</i>	Использование игротерапии, как одно из средств современных здоровьесберегающих педагогических технологий в формировании произвольной саморегуляции дошкольников.....	160
<i>Пакина Е.С.</i>	Лэпбук по физическому развитию как средство становление ценностей здорового образа жизни у дошкольников.....	164
<i>Петрова С.В.</i>	Организация педагогической деятельности по профилактике табакокурения в ДООУ.....	167
<i>Петухова Л.В.</i>	Краеведческая работа как элемент духовного воспитания школьников.....	170
<i>Печникова Э.Г.</i>	Психологическое здоровье детей дошкольного возраста.....	173
<i>Калинина С.Ю.</i>		

#### XIV Межрегиональная НПК «Здоровый образ жизни - веление времени»

<i>Пирогова Т.В.</i>	Формирование валеологических знаний у учащихся на уроках химии.....	179
<i>Прозорова А.В.</i>	Ритмика в детском саду.....	182
<i>Пучкина Е.В.</i>	Формирование учебной мотивации студентов СПО.....	186
<i>Рябова С.В.</i>	Роль подвижных игр в развитии физических качеств младших школьников.....	188
<i>Сагирова Л.О.</i>	Особенности формирования привычки здорового образа жизни у детей дошкольного возраста.....	190
<i>Сарвино Л.П.</i> <i>Алёшина О.Г</i>	Компьютер и здоровье человека.....	194
<i>Семенова А.Г.</i>	Психологические причины ожирения.....	197
<i>Семенова Г.А.</i>	Здоровье с детства.....	201
<i>Смирнова Е.А.</i>	Основы формирования ценностного отношения к здоровью у детей старшего дошкольного возраста.....	204
<i>Смирнова Е.М.</i>	Добровольчество как механизм социализации личности обучающихся (из опыта работы).....	209
<i>Степанова С.К.</i>	Формирование духовно-нравственного здоровья детей в рамках реализации программы «Истоки» и «Воспитание на социокультурном опыте».....	211
<i>Сторожниченко Ю.Е.</i>	Качество воды – качество жизни.....	216
<i>Пинаева Е.В.</i> <i>Вахнина Е.А.</i> <i>Антонов Е.Г.</i>		
<i>Тетерин Д.В.</i>	Мученический подвиг епископа марийского Леонида как пример нравственного выбора.....	221
<i>Алексеева М.Э.</i> <i>Карасёва Н.Э.</i>		
<i>Тетерин Д.В.</i>	Крестный ход с иконой Божией Матери «Троеручица» по улицам Йошкар-Олы.....	224
<i>Егорова Ю.С.</i> <i>Тетерин Д.В.</i>	Патриарх АЛЕКСИЙ II – жизнь и служение на рубеже эпох.....	227
<i>Крашениникова Е.С.</i> <i>Николаева О.С.</i>		
<i>Тимакова М.А.</i> <i>Герасимец Ю.Е.</i> <i>Андреева А.В.</i>	Инновационные здоровьесберегающие технологии в детском саду.....	231
<i>Тихонова И.А.</i>	Математика в движении.....	234
<i>Торбина Н.Г.</i> <i>Ахметсафина С.Н.</i>	Устойчивый познавательный интерес к изучению предмета физической культуры в школе – первый шаг на пути к здоровому образу жизни и долголетию.....	237
<i>Фаизова Е.М.</i>	Русская народная игра – основа духовного развития ребенка.....	243
<i>Федорова И.С.</i> <i>Зубарева Т.В.</i> <i>Федорова Л.В.</i>	Физическое здоровье первокурсников как фактор, способствующий адаптации к условиям обучения в КБМК.....	246
<i>Федорова С.Ю.</i>	Духовно – нравственное воспитание дошкольников посредством ознакомления с родным краем.....	250
<i>Федотова Л.Н.</i>	Использование здоровьесберегающих технологий на уроках английского языка.....	253
<i>Фурзикова С.И.</i>	Использование компьютера в развитии речи детей дошкольного возраста в домашних условиях.....	257
<i>Хвостанцева Е.А.</i> <i>Горланова В.Н.</i> <i>Галанина Д.А.</i>	Здоровьесберегающие технологии дыхательной и звуковой гимнастике у детей дошкольного возраста.....	260
	Влияние занятий пилатесом на беременность и роды.....	263

#### **XIV Межрегиональная НПК «Здоровый образ жизни - вление времени»**

<i>Хорошавина Н.С. Куандыкова Н.Л.</i>	Сохранение и укрепление психологического здоровья школьников в условиях современной школы. Обучение учащихся жизненно важным навыкам.....	265
<i>Чалдаева Н.М. Халикова Н.Г.</i>	Работа над творческим проектом в детской музыкальной школе как фактор развития и совершенствования личностных компетенций учащихся.....	268
<i>Чернова Г.А.</i>	Технология пластилинографии, как фактор коррекции мнемического процесса у учащихся младшего школьного возраста с нарушениями зрения при реализации здоровьесберегающего подхода в воспитательном процессе.....	272
<i>Чиркова С.В.</i>	Сохранение и укрепление здоровья педагога в условиях ДОУ.....	274
<i>Шабалина Т.А.</i>	Здоровьесберегающие технологии, используемые в работе с дошкольниками.....	277

## **ВЛИЯНИЕ ИНТЕРНЕТА НА ПСИХИКУ ЧЕЛОВЕКА**

*Абросимова Ольга Викторовна, преподаватель  
ГБПОУ РМЭ «Транспортно-энергетический техникум»  
Звенигово, Республика Марий Эл*

Духовное здоровье в наше время отошло на второй план, и это совсем не верно. Согласно древней китайской поговорке: в здоровом теле здоровый дух, становится вполне ясно, что без психологических и духовных составляющих наше физическое здоровье — ничто само по себе и нуждается в поддержке. Ведь недаром многие врачи говорят, что множество болезней надумано и прочно засело у нас в голове и медленно отравляет жизнь, капля за каплей. Духовное здоровье человека - это немалая составляющая здорового образа жизни и счастливой гармоничной жизни. Меняется время, меняются ценности и приоритеты, но здоровье по-прежнему стоит на главенствующих позициях.

Каждый человек имеет дома компьютер, у каждого второго человека он подключен к Интернету. В наше время практически нельзя обойтись без этого. Но влияние компьютеризации пагубно отражается на нас, начиная с простейших игр, заканчивая электромагнитными излучениями. На сегодняшний день компьютер является неотъемлемой частью повседневной жизни. Люди проводят за компьютером большую часть своего времени (в том числе и свободного), и от этого не скрыться. Компьютеры окружают нас везде: дома, в магазинах, в офисах. Без компьютера человеку придётся крайне сложно.

Задумывается ли человек, который часами сидит в Интернете: пользу или вред наносит ему с первого взгляда безобидная компьютерная сеть? Работаю преподавателем информатики второй год и вижу, что студенты просто зависимы от Интернета.

Очевидно, что современные компьютерные технологии оказывают большое воздействие на психику подростков. С каждым днем становится всё больше пользователей Интернета, но далеко не все они «поглощаются» виртуальной реальностью и приобретают психическую зависимость.

Компьютерная зависимость не менее опасна, чем наркотическая зависимость, так как приводит к значительному нарушению адаптации в обществе (неспособность работать, неспособность создать семью или просто обслуживать самого себя).

Интернет-зависимость – это психическое расстройство, навязчивое желание подключиться к Интернету и болезненная неспособность вовремя оторваться от Интернета.

Исследователи приводят различные критерии, по которым вы можете судить об Интернет - зависимости. Так, Кимберли Янг приводит четыре признака:

- навязчивое желание проверить страницы социальных сетей;
- постоянное желание следующего выхода в Интернет;
- жалобы окружающих на то, что человек проводит слишком много времени в Интернет;
- жалобы окружающих на то, что человек тратит слишком много денег на Интернет. [4]

Погруженные в виртуальную реальность люди забывают о жизненных реалиях, практически перестают выходить из дома, бросают учебу, у них повышается утомляемость, а хроническое недосыпание, недоедание и зрительные перегрузки ведут к серьезным проблемам со здоровьем. Необходимость выхода из Интернета вызывает у таких людей эмоциональное возбуждение и тревогу.

Следующая «компьютерная болезнь» – это игровая зависимость, она распространяется на тех, кто играет в онлайн-игры, то есть игры в интернете.

Игровая зависимость – форма психологической зависимости, проявляющаяся в навязчивом увлечении видеоиграми, компьютерными играми, онлайн играми.

Появление зависимости у подростков происходит не сразу, а через несколько стадий:

1. Стадия легкой увлеченности. Впервые поиграв в игру, ребенок получает положительные эмоции, ведь ему так хочется быть сильным, уверенным в себе; он сравнивает реальный мир и виртуальный и может выбрать последний, хотя пока потребности в игре еще нет;

2. Стадия увлеченности, когда появляется потребность играть. Игра приобретает систематический характер;

3. Стадия зависимости, на которой происходит вытеснение игрой реального мира. [4]

На психику человека могут оказывать влияние даже интернет-картинки, так называемые Интернет-аватары – небольшое статичное или анимированное изображение, используемое для персонализации пользователя каких-либо сетевых сервисов.

Пока специалисты продолжают спорить о том, является ли интернет-зависимость болезнью, необходимо создавать специализированные клиники или нет, число интернет-аддиктов среди молодежи продолжает увеличиваться. Говорить о синдроме интернет-зависимости однозначно нельзя, так как специфика болезни проявляется в большей степени в социальном плане, чем в физическом. Естественно, нельзя и лечить эту болезнь как алкоголизм или наркоманию, так как в современном мире компьютеров невозможно полное воздержание от них, а проблема патологической зависимости возникает только тогда, когда стремление отключиться от реальности становится центральной, доминирующей идеей



человека.

На сегодняшний день интернет-зависимость является глобальной проблемой. Все мы знаем, что для того, чтобы решить проблему, ее нужно сначала признать. Лучший способ побороть эту зависимость – научиться любить жизнь, заняться собой, найти любимое дело. Вокруг нас происходят чудесные вещи, в то время, пока мы играем в глупые игры, которые мало того, что не дают нам будущего, они его забирают. Необходимо использовать возможности компьютера и Интернета для саморазвития и самореализации. Научить студентов пользоваться такими программами, как текстовые редакторы (Microsoft Word, Excel), PowerPoint, Microsoft Paint, а также программными обеспечения по специальности.

### **Интернет ресурсы:**

1. [https://studwood.ru/1754328/informatika/vliyanie\\_interneta\\_fizicheskoe\\_psihicheskoe\\_zdorove\\_cheloveka](https://studwood.ru/1754328/informatika/vliyanie_interneta_fizicheskoe_psihicheskoe_zdorove_cheloveka)
2. <https://multiurok.ru/files/vliianiie-intiernieta-na-zdorov-ie-chielovieka-psi.html>
3. <http://www.hintfox.com/article/vlijanie-nterneta-na-zdorove-cheloveka-psihsika-i-internet.html>
4. [https://studref.com/426641/psihologiya/vliyanie\\_internet\\_zavisimosti\\_psihicheskoe\\_zdorove\\_uchaschihsya](https://studref.com/426641/psihologiya/vliyanie_internet_zavisimosti_psihicheskoe_zdorove_uchaschihsya)

## **ИНФОРМАЦИОННО-ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЙ ПРОЕКТ «ДОРОГА К ДОБРОМУ ЗДОРОВЬЮ»**

*Аганина Эльвира Вениаминовна, старший воспитатель*

*Фомина Юлия Сергеевна, учитель-логопед*

*МБДОУ «Детский сад № 31 г. Йошкар-Олы «Радуга»*

*Йошкар-Ола, Республика Марий Эл*

В настоящее время в современном обществе особую актуальность приобретает формирование новых ценностных мировоззренческих основ – бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих, воспитание культуры здорового образа жизни.

Здоровье человека – тема достаточно актуальная для всех времен и народов, а в XXI веке она становится первостепенной.

Современные условия жизни предъявляют повышенные требования к состоянию здоровья человека, особенно детей дошкольного возраста.

Здоровый образ жизни – это сейчас не только слова. Это выбор правильной жизненной позиции, выбор своего будущего. Задача образовательных учреждений состоит в том, чтобы помочь подрастающему поколению не растеряться среди

обманчивых соблазнов, модных влияний и выбрать верный путь. Вместе с тем нужно обязательно соблюдать правило, что ребенок должен, прежде всего, уметь радоваться, удивляться, восхищаться, уметь играть и трудиться, уметь быть добрым и общительным, а значит быть счастливым. Недаром В. А. Сухомлинский утверждал, что «забота о здоровье ребенка – это не просто комплекс санитарно-гигиенических норм и правил и не свод требований к режиму, питанию, труду и отдыху. Это, прежде всего, забота о гармоничной полноте всех физических, духовных сил и венцом этой гармонии является радость творения».

Исходя из этого, было решено разработать и реализовать проект «Дорога к доброму здоровью».

**Цель проекта** – формирование личностных нравственных качеств детей дошкольного возраста и культуры здорового образа жизни.

**Задачи:**

1. Воспитание у детей потребности в здоровом образе жизни.
2. Обучение детей чувствованию и ощущению здорового образа жизни как неотъемлемой части существования.
3. Использование в процессе приобщения детей к здоровому образу жизни приемов интеграции разных видов деятельности.
4. Активизировать потенциал семьи в вопросах формирования ценностей здорового образа жизни через разработку и использование различных форм работы с родителями.
5. Разнообразить предметно-развивающую среду по формированию здорового образа жизни.

Участие в проекте принимали педагоги, дети и их родители. Проект реализовывался на протяжении трех месяцев сентябрь-ноябрь 2018 года и включал в себя три этапа: подготовительный (создание выставки методической литературы, создание картотеки иллюстративного материала, консультация для педагогов «Здоровый образ жизни в дошкольном учреждении»); практический (разработка и проведение занятий по формированию культуры здорового образа жизни, проведение тематических праздников, оснащение предметно-развивающей среды групп, работа по пропаганде ЗОЖ с родителями).

В итоге проекта в группах накоплен богатый материал: дидактические игры и пособия, плакаты по культуре поведения, ведению здорового образа жизни, рациональному питанию, соблюдению правил безопасного поведения и правил личной гигиены. Дети самостоятельно и под руководством воспитателя получают элементарные знания и навыки по формированию своего здоровья.

В систему работы с детьми входит и активное использование технологии обучения здоровому образу жизни. Обучение идет через все виды деятельности

ребенка во время пребывания его в дошкольном учреждении и поддерживается родителями дома. Формы организации обучения: занятия, игры, игровые ситуации, беседы, акции, театрализованные представления, чтение художественной литературы, рисование.

На занятиях детям даются представления о индивидуальности человеческого организма, детей знакомят со строением некоторых частей тела и основных органов чувств; условиями их охраны и гигиены. Детей подводят к пониманию того, какие факторы влияют на укрепление здоровья человека.

Задачи физического, валеологического воспитания и развития детей реализуются на занятиях кружка «Здоровячок».

Большое значение уделяется организации полноценного дневного сна. После дневного отдыха проводится гимнастика после сна в сочетании с профилактическими процедурами. Вечернее время предназначено для снятия утомления. Поэтому больше включается мероприятий на расслабление: психогимнастики, минутки музыка- и смехотерапии, сказкотерапии.

Здоровый образ жизни немыслим без рационального разнообразного питания. Питание, как известно, является одним из факторов, обеспечивающих нормальное развитие ребёнка и достаточно высокий уровень сопротивляемости его организма к заболеваниям. В нашем дошкольном учреждении выполняются следующие принципы рационального здорового питания детей: регулярность, полноценность, разнообразие, путём соблюдения режима питания, норм потребления продуктов питания и индивидуального подхода к детям во время приёма пищи. Ежедневно мы включаем в меню фрукты, соки, напитки из шиповника, С - витаминизированные напитки, кисели, молоко.

Одним из обязательных условий воспитания культуры здоровья ребенка является пример семьи. В работе с семьей по формированию потребности в здоровом образе жизни у детей используются как традиционные, так нетрадиционные формы работы с родителями, такие как информационные брошюры, консультации, тематические выставки, родительские собрания с привлечением медицинских работников, спортивные семейные эстафеты. Родители - постоянные участники всех конкурсов, проводимых в ДООУ.

В результате реализации проекта педагоги повысили профессиональную компетентность в вопросах формирования представлений здорового образа жизни у детей дошкольного возраста; у детей расширился кругозор, возрос познавательный интерес к здоровому образу жизни, сформировалось понятие о ценности здоровья и необходимости бережного отношения к нему; у родителей повысилась активность в сотрудничестве с ДООУ по формированию представлений о здоровом образе жизни у детей.

**Список использованных источников и литературы:**

1. Кудрявцев В.Т. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст): Программно-методическое пособие / В.Т. Кудрявцев. – М.: Линка-Пресс, 2003.– 296с.
2. Новикова И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников/И.М. Новикова. – М.: Мозаика-Синтез, 2009 – 96с.
3. Новикова И.М. Социокультурный аспект проблемы отношения родителей к здоровому образу жизни/И.М. Новикова. – М.: Мозаика-Синтез, 2006. – 18с.
4. Рзыанкина М. Ф. Здоровье детей в образовательных учреждениях. Организация и контроль: монография / М. Ф. Рзыанкина, Е. Н. Андрыюшкина. – Ростов на Дону.: Феникс, 2007. – 376 с.

**РОЛЬ В ВОСПИТАНИИ АКТИВНОСТИ ЛИЧНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ  
В ФИЗИЧЕСКОМ САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИИ**

*Александров Сергей Васильевич - учитель физической культуры  
МБОУ «Куженерская средняя общеобразовательная школа №2»  
Республика Марий Эл*

В генетической программе каждого человека изначально заложен огромный запас прочности. Вместе с тем мы знаем, что сейчас здоровье населения, прежде всего молодежи, оставляет желать много лучшего, и динамика развития показателей здоровья неблагоприятна. Таким образом возрастает значение физкультурных занятий в школе как важнейшей части всей программы оздоровления населения, укрепления здоровья, создания в детстве и юности надежной основы будущей долголетней и здоровой жизни.

В связи с этим, возникла проблема разработки системы мер по активизации школьников в процессе физического самосовершенствования.

Решение данной проблемы составило **цель** работы над темой.

**Задачи:**

1. Изучение состояния проблемы в педагогической и методической литературе.
2. Разработка системы мер по активизации школьников в процессе физического самосовершенствования.
3. Изучение активности участия в физическом самосовершенствовании.
4. Организация опытного обучения и формирование выводов и рекомендаций.

**Этапы/сроки реализации**

Изучая состояния проблемы в литературе, я особую роль отвел в изучении

психолого-физиологических особенностей школьников, так как эти развития не только связаны между собой, но и взаимно обуславливают друг друга. Личность ребенка никогда не бывает однозначной, она всегда противоречива и изменчива. Самая распространенная и типичная ошибка учителя – неумение разглядеть глубинные свойства, ядро личности, оценка его по каким-то усредненным, формальным и внешним показателям, таким, как внешняя дисциплинированность и учебная успеваемость. Как никакая совокупность анализов, в рентгене и кардиограмм не заменяет врачебной интуиции и чуткости, так и для учителя любые объективные данные о школьнике только вспомогательный материал для установления человеческого контакта.

Таким образом, в основе воспитания активности личности школьников средствами физической культуры, лежит изучение и использование психолого-физиологических особенностей школьников.

Какие же системы мер, направленные на решение моей проблемы, применялись мною на практике. На уроках физической культуры вводной части вместо обычных ОРУ применяю ритмическую гимнастику- это введение в комплекс танцевальных движений, легкодоступных в усвоении, и положительное влияние музыкального сопровождения стимулирует учащихся на дальнейшее занятие. В основной части – избегая монотонности, однообразия применяю соревновательные и игровые методы обучения с включением сюжетных игр. Еще один способ повышения активизации – и как следствие стимулирование занятий физическим упражнением – это дополнительная система поощрений умений и навыков учащихся. Если ребенок видит плоды своих трудов в качестве положительной оценки, даже если у него не все получается, то он доволен и счастлив и готов еще и еще заниматься. А это и является главной целью уроков физической культуры в школе.

Также одним из условий самостоятельных занятий является последовательное формирование у учащихся теоретических знаний. В основе организации учебного процесса лежит проблемный подход, подразумевающий разработку проблемных вопросов. Их применение позволяет последовательно создавать условия для повышения активности и самостоятельности учащихся, довольно легко и интересно для детей вводить в урок большой объем теоретических знаний. Это отражается выступлением школьников в предметной олимпиаде, где теории отводится большая роль. Учащиеся нашей школы каждый год становятся победителями муниципального этапа и два раза становились призерами регионального этапа Всероссийской олимпиады школьников.

Благодаря домашним заданиям учащиеся приучаются заниматься самостоятельно, активно участвуют в процессе самосовершенствования. А чтобы

это было интереснее, то для развития физических качеств в домашних условиях даются упражнения, представленные в виде игры.

Безусловно, основная форма работы учителя физической культуры – это урок, но без внеклассной урок теряет свою значимость. Урок был и есть главное ядро работы в школе, но если его спланировать таким образом, чтобы он обосновывал внеклассные формы физического воспитания, то внеурочные формы работы станут необходимым и обязательным дополнением к уроку. Повышение интереса внеклассным формам физического воспитания, к соревнованиям порождает более осознанное восприятие урока, а все это порождает потребность в самостоятельных занятиях физическим упражнением, необходимость в дальнейшем физическом и духовном самосовершенствовании. Кроме спортивных секций и кружков, у нас в школе традиционными стали соревнования между классами по видам спорта, «Лыжня России», «Кросс наций», «вместе с мамами», день чести школы и т.д..

Мощным стимулом пробуждения и поддержания активности детей к занятиям физической культурой являются спортивные соревнования. Большинство школьников хотели бы систематически заниматься спортом, выступать в состязаниях. И такая возможность дается в виде сдачи норм «ГТО». Также лучшие спортсмены в конце учебного года награждаются медалями и дипломами, а лучшие классы - сладкими призами.

Таким образом, с целью преодоления существующих в массовой практике недостатков в физической культуре, препятствующих созданию условий для перерастания учебного процесса физического самосовершенствования, для предотвращения низведения роли урока до сугубо тренировочного занятия, борьбы с умственным утомлением и подследственная гиподинамия была предпринята, я надеюсь, успешная попытка разработки и апробации системы педагогических мер, способствующих активности школьников в физическом самосовершенствовании.

Успешность реализации данной проблемы показывают результаты выступления в различных соревнованиях и олимпиадах, Спартакиада среди школьников, где школа занимает первые места. Главным успехом считаю победу на региональном этапе КЭС-баскета среди девушек в 2018-19 учебном году.

Выводы и рекомендации:

1. Совершенствование структуры урока, применение разнообразных форм и методов в организации учебного процесса.
2. Последовательное формирование теоретических знаний и практических навыков деятельности.
3. Обеспечение условия для проявления самостоятельности с использованием элементов поиска.
4. Применение гибкой системы оценок.

5. Широкое применение игровых и соревновательных методов.
6. Применение ОРУ с музыкальным сопровождением.
7. Эффективность домашних заданий для развития физических качеств в игровой форме.

**ИЗ ОПЫТА ОРГАНИЗАЦИИ ДОБРОВОЛЬЧЕСКОГО ДВИЖЕНИЯ  
СТУДЕНТОВ ЙОШКАР-ОЛИНСКОГО АГРАРНОГО КОЛЛЕДЖА  
ИНСТИТУТА МЕХАНИКИ И МАШИНОСТРОЕНИЯ ФГБОУ ВО «ПГТУ»  
С ЦЕЛЮ ПРОПАГАНДЫ ЗОЖ**

*Аносова Наталья Анатольевна, к.п.н., зам. директора по ВР*

*Йошкар-Олинский аграрный колледж Института механики и машиностроения ФГБОУ ВО «ПГТУ»*

*Йошкар-Ола, Республика Марий Эл*

На сегодняшний день наша страна находится в состоянии демографического кризиса и характеризуется высоким уровнем смертности и низким уровнем рождаемости, что является следствием небрежного отношения человека к своему здоровью. 22 марта 2019 года в Саратове на совещании по реализации нацпроектов «Здравоохранение» и «Демография» министр здравоохранения РФ В. Скворцова заявила, что через пять лет мужская смертность в России должна снизиться до 530 человек на 100 тыс. населения, но даже в этом случае, этот показатель будет вдвое выше, чем в Европейском союзе. Также В. Скворцова утверждает, что 70% смертей, происходящих у мужчин трудоспособного возраста, так или иначе связаны с употреблением алкоголя.

Анализ ситуации в стране показал, что масштаб и темпы роста алкоголизма и наркомании свидетельствуют о необходимости привлечения к этой работе широких слоев общественности. В связи с этим развитие молодежного волонтерского движения по пропаганде ЗОЖ является значимым направлением воспитательной работы.

Каждая образовательная организация имеет свой неповторимый, индивидуальный подход в работе с обучающимися, который способствует решению важнейшей педагогической задачи – формированию целостной, гармонично-развитой и социально-зрелой личности. Так как основной коллектив обучающихся колледжа - юноши, преподаватели находятся в постоянном поиске новых идей, новых направлений воспитательной работы, которые бы способствовали долгосрочным, положительным результатам в учебно-воспитательной деятельности. Одним из таких результативных направлений в работе колледжа является добровольческая деятельность, которая позволяет раскрыть лучшие человеческие и гражданские качества, демонстрирует зрелость обучающихся, но в

то же время приносит реальную пользу обществу.

Одним из направлений добровольческой деятельности в колледже является пропаганда здорового образа жизни (ЗОЖ), содействие формированию у обучающихся социально-позитивных потребностей и установок на ЗОЖ, развитие и раскрытие индивидуальности, устранение негативных явлений в сфере поведения и отношений обучающихся с окружающим социумом, формирование у обучающихся ценностного отношения к себе и окружающим, к своему здоровью и здоровью других людей.

Сплоченный коллектив волонтеров пропагандирует ЗОЖ, используя наиболее эффективные виды деятельности: проведение УИРС по ЗОЖ, проведение профилактических занятий и тренингов, проведение массовых профилактических акций («Меняй свою горькую сигарету на нашу сладкую конфету!»), выставок, соревнований, игр, распространение информации, создание плакатов, брошюр, творческая деятельность, сбор (анкетирование, тестирование, опросы) и обработка данных, а также ведет работу, направленную на снижение уровня потребления алкоголизма, табакокурения, ПАВ в среде обучающихся колледжа, предоставляет им информацию о ЗОЖ, что содействует снижению количества обучающихся, состоящих на общеколледжном учете и учете в ПДН.

Практика показывает, что эффективность мероприятий, проводимых волонтерами, зачастую оказывается очень высокой. Не менее важен психологический аспект: при проведении акции «равный-обучает-равного» студенты-волонтеры, ведущие ЗОЖ, выступают в качестве репрезентативной группы, формируя здоровую систему ценностей. К тому же информация, полученная от сверстников, вызывает больше доверия у обучающихся.

Слеты добровольцев - это, прежде всего, площадки для встречи координаторов и активных участников движения за ЗОЖ, единственная возможность на региональном и городских уровнях поделиться своими наработками, познакомиться с новыми профилактическими технологиями.

В процессе реализации добровольческого движения по направлению ЗОЖ колледж налаживает взаимоотношения с многочисленными организациями города – ГБПОУ РМЭ «Йошкар-Олинский медицинский колледж», Йошкар-Олинской и Марийской епархии, ГБУ РМЭ «Республиканский наркологический диспансер», Республиканский центр по профилактике и борьбе со СПИДом и инфекционными заболеваниями, ГБУ РМЭ Республиканский центр психолого-педагогической и социальной помощи населению «Доверие», Национальная библиотека имени С. Г. Чавайна, ГБУК РМЭ Республиканская детско-юношеская библиотека им. В. Х. Колумба, Дворец молодежи Республики Марий Эл, Общественная организация «Трезвая Марий Эл» и другие.



Добровольцы колледжа принимают активное участие в республиканских научно-практических конференциях «Инновационные подходы к профилактике наркомании в образовательных организациях, антинаркотическом форуме Республики Марий Эл «Жить! Любить! Верить!» (27.11.2018г.), Всероссийской конференции «Двигательная активность. Спорт. Личность.» (14.12.2018г.).

Развитие добровольчества в направлении ЗОЖ является важным не только потому, что труд добровольцев - весомая поддержка и сила в решении важных социальных проблем, но это еще и самая настоящая первичная профилактика зависимости от социально значимых заболеваний, т.к. принципы и мотивы добровольчества и собственно добровольческая деятельность способствуют формированию у добровольцев таких важных качеств, как милосердие, ответственность за себя и порученное дело, повышают чувство самоуважения и гуманного отношения к другим, способствуют занятости обучающихся важным и полезным делом, формируют у них качества и навыки, важные для взрослой, в том числе и профессиональной жизни, а также умение аргументировано отстаивать свою позицию на формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к ПАВ, курению, алкоголизму.

## **КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ В ЛОГОПЕДИЧЕСКОЙ РАБОТЕ**

*Безина Ирина Александровна, учитель-логопед  
МДОУ Красногорский детский сад «Солнышко»  
пгт. Красногорский, Республика Марий Эл*

Логопедическая работа предполагает коррекцию не только речевых расстройств, но и личности детей в целом.

Соответственно возникает необходимость проведения комплексной оздоровительно-коррекционной работы с данными детьми, которая включает в себя мышечную релаксацию; дыхательную, артикуляционную, пальчиковую гимнастику; упражнения на развитие высших психических функций (внимания, памяти, мышления).

На фоне комплексной логопедической помощи кинезиологические упражнения оптимизируют процесс коррекции речи детей с речевыми нарушениями и способствуют оздоровлению всего организма ребенка. Развивая умственные способности через определенные движения, эти упражнения позволяют создать новые нейронные связи и улучшить межполушарное взаимодействие. Для осуществления комплексного воздействия была разработана программа «Солнечные зайчики», предназначенная для коррекции и развития речи, психических процессов и эмоционально-волевой сферы у детей с ограниченными возможностями здоровья

старшего дошкольного возраста с помощью нейропсихологических методов. В процессе работы использовались:

- дыхательные упражнения, формирующие правильное диафрагмальное дыхание, развивающие продолжительность выдоха, его силу и плавность;
- упражнения на координацию речи с движением, совершенствующие динамическую координацию, общую и мелкую моторику;
- растяжки, основанные на естественном движении;
- глагодвигательные упражнения, позволяющие расширить поле зрения, улучшить зрительное восприятие;
- упражнения на формирование двигательных ритмов, позволяющие активизировать межполушарное взаимодействие;
- релаксация, направленная на расслабление различных групп мышц.

Для облегчения усвоения, учитывая возраст воспитанников, упражнения разучивались с авторским стихотворным сопровождением.

В качестве практических примеров приведем следующие упражнения:

### 1. «Колечки»

Поочередно и как можно быстрее перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем плавно и последовательно указательный, средний и т.д. Выполнять в прямом и обратном порядке, вначале каждой рукой отдельно, затем вместе.

Мы колечки составляем - дружно пальчики считаем!

Один и два, и три, четыре. Стало всем понятно!

Так легко мы посчитали, а теперь обратно:

Четыре, три, и два один.

И друг на друга поглядим!

### 2. «Ухо - нос»

Левой рукой взяться за кончик носа, а правой за противоположное ухо. Одновременно отпустить ухо и нос, хлопнуть в ладоши, поменять положение рук.

Держим ухо, держим нос.

Где второй нос - вот вопрос,

Посчитаем мы сперва-

Нос один, а уха два!

### 3. «Энергетическая зевота»

Попробуйте зевнуть, надавите при этом кончиками пальцев на натянутый сустав, соединяющий верхнюю и нижнюю челюсти. Выполняется от пяти до восьми раз.

Мы зеваем, засыпаем...

Широко рот открываем.

Позеваем – и проснемся,

И друг другу улыбнемся!

Занятия проводились ежедневно утром по 20-25 минут с точным выполнением движений и приемов.

В программе были реализованы следующие задачи:

1. Развитие высших психических функций .
2. Стабилизация межполушарного взаимодействия и повышение пластичности сенсомоторного обеспечения психических процессов.
3. Формирование волевой и поведенческой регуляции.
  - а) умение адекватно выражать эмоциональные состояния;
  - б) произвольная регуляция своего эмоционального состояния;
  - в) произвольная регуляция поведения;
  - г) умение произвольно улавливать основные телесные ощущения;
  - д) снятие тревожности.
4. Развитие двигательной сферы:
  - а) развитие мелкой моторики – возможность точного выполнения изолированных движений, дифференцированных положений пальцев рук, развитие мелкой мускулатуры пальцев рук;
  - б) развитие плавности, переключаемости и точности движений;
  - в) повышение общей подвижности ребенка;
  - г) развитие произвольной регуляции движений.
5. Развитие пространственных представлений:
  - а) формирование устойчивых координат («право – лево», «верх – низ»);
  - б) формирование сомато – пространственного гнозиса (название частей тела);
  - в) формирование зрительно – пространственного восприятия;
  - г) формирование тактильного гнозиса;
  - д) формирование зрительно – моторных координаций.
6. Регуляция и нормализация мышечного тонуса с помощью растяжек, реципрокных упражнений.
7. Повышение у ребенка самооценки, уверенности в собственных силах за счет усвоения им новых навыков.

Применение кинезиологических упражнений, за счет развития межполушарной специализации и межполушарного взаимодействия, позволило достичь положительных результатов в коррекции у воспитанников речи, развитии высших психических функции (памяти, внимания, восприятия), пространственных представлений.

#### **Список использованных источников:**

1. Семенович А.В. Нейропсихологическая коррекция в детском возрасте. Метод

- замещающего онтогенеза: Учебное пособие. – М.: Генезис, 2010.
2. Сиротюк А.Л. Обучение детей с учётом психофизиологии. М; 2001.
  3. Ханнафорд К. Мудрое движение/ Пер. С.М. Масгутовой. М., 2000

## **ВОСПИТАНИЕ НРАВСТВЕННЫХ ЦЕННОСТЕЙ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ЧЕРЕЗ ТЕАТРАЛИЗОВАННУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ**

*Беляева Вера Константиновна, воспитатель  
МБДОУ "Детский сад № 34 "Улыбка" г. Йошкар-Олы*

Дошкольное воспитание можно сравнить с весной, когда вспахивается и удобряется почва, а затем в неё сеют зёрна. Все знают, что время это пропустить нельзя, иначе, откуда же быть урожаю? Так же и в воспитании: нельзя пропустить время посева, надо напитать детское сознание лучшими зёрнами прекрасного и человеческого, тогда можно ожидать и хорошего человеческого урожая. А что может быть важнее этого?

В возрасте от 3 до 7 лет у ребёнка интенсивно начинают формироваться первые понятия и представления о том, «что такое хорошо» и «что такое плохо». У него возникают первые нравственные чувства - симпатия и сочувствие к окружающим людям, любовь к матери и отцу и т.д. На протяжении дошкольного возраста в него закладываются основы самых глубоких, сложных и важных человеческих чувств: честности, правдивости, чувства долга, патриотизма, любви и уважения к труду.

Работая воспитателем в детском саду с маленькими детьми, неслучайно затронула проблему нравственности и доброты. В детстве в душу ребёнка закладываются семена добра и зла, можно сказать, в его душе прорастает молодая поросль нравственных начал, одним из главных среди них является доброта.

Театрализованная деятельность позволяет формировать опыт социальных навыков поведения благодаря тому, что каждое литературное произведение или сказка для дошкольного возраста всегда имеет нравственную направленность. Любимые герои становятся образцами для подражания и отождествления. Именно способность ребёнка к такой идентификации с полюбившимся образом позволяет педагогу оказывать позитивное влияние на детей.

Поэтому я решила развивать нравственные качества детей через театрализованную деятельность. Чтобы добиться поставленной цели, поставила следующие задачи:

- Расширить представление о понятиях «добро» и «зло», развивать способность к

эмоциональному сопереживанию.

- Воспитывать доброжелательность и контактность в отношениях с взрослыми и сверстниками в разных ситуациях.
- Воспитывать гуманные чувства. Развивать стремление к проявлению сочувствия и сопереживания к тем, кто в них нуждается.
- Формировать представление о честности, справедливости, доброте.
- Развивать способность анализировать свои поступки, поступки сверстников, героев художественной литературы.
- Приобщать ребёнка к духовным ценностям, любви к родине.

В группе создала предметно-развивающую среду:

- Оборудован театральный уголок, который содержит различные виды театров. Такие как: «Магнитный театр», «Театр на палочках», «Театр марионеток», «Театр на фланели», «Театр на кубиках» и др. «Пальчиковый театр», «Театр ложек», «Театр живой руки», «Театр теней», «Театр картинок», «Театр масок» и др.
- Для драматизации игр имеются костюмы, декорации.
- Создана картотека этюдов и упражнений.
- Подобраны игры для развития у детей коммуникативных качеств детей «Начни, а он продолжит», «Что будет, если?», «Угадай героя сказки» и др.
- Оформлены игры и пособия: «Что такое хорошо и что такое плохо», «Назови сказку», «Домик настроений», «Учимся понимать друг друга», «Азбука хорошего поведения», «Уроки вежливости» и др.
- Составила картотеки: «Пословицы и поговорки о дружбе», «Наши славные дела»
- В книжном уголке размещены книги, способствующие развитию нравственных качеств.

Театрализованная деятельность включает в себя выбор произведения, чтение и обсуждение её с детьми. Дети оценивают характеры героев, их поступки, а позже благодаря этим литературным героям дети учатся оценивать себя, свои поступки в различных ситуациях, разбираться на конкретных примерах, «что такое хорошо и что такое плохо», ведь каждая сказка или рассказ имеют воспитательное значение.

Добиться нужных результатов по воспитанию у детей нравственных качеств невозможно без участия родителей. Поэтому в работе с родителями использую разные методы и приёмы: индивидуальные беседы «Формирование представлений о нормах морали», «Воспитание сказкой», консультации: «Развитие эмоциональной сферы посредством театрализованной деятельности», «Дарите детям радость», практические рекомендации: «Воспитание вежливости у дошкольников», «Уроки добра», папки-раскладушки: «Мы читающая семья», «Детская дружба», «Игры-

драматизации, как средство приобщения детей к семейным ценностям», родительские собрания «Нравственное воспитание в семье», «Учите ребенка чувствовать», организована выставка рисунков «Моя любимая сказка» и выставка книг «Художественная литература для старших дошкольников». Привлекаю родителей к изготовлению театральных костюмов и атрибутов к играм, также они помогают детям разучивать роли.

Для эффективной работы с детьми организована работа с социумом. С детьми посещали: музей леса, где специалистами было организовано комплексное занятие "Берегите природу", городскую библиотеку, где приняли участие в следующих мероприятиях: литературный час по сказкам А.С.Пушкина и час посвященный подвигам героев в великой отечественной войне, познакомили детей с разнообразием литературы, книжных и печатных изданий. Неоднократно посещали театры юного зрителя и кукольный театр. На базе детского сада проходят представления выездных театров «Маска», «Лик». Дети увидели профессиональную игру актёров, закрепили правила поведения в театре. Наши воспитанники постоянно участвуют в различных конкурсах рисунков и поделок, конкурсов чтецов и танцевальных фестивалях.

В результате работы дети научились обращать внимание на нравственную сторону поступков людей, задумываться над мотивами поведения. Благодаря литературным героям дети научились оценивать свои поступки в различных ситуациях.

#### **Список источников:**

1. Гаврилова Т.П. О воспитание нравственных чувств. – М., 2004.
2. Артемова Л.В. Театрализованные игры дошкольников. Москва «Просвещение» 1991.
3. Антипина Е. А. Театрализованная деятельность в детском саду [Текст]: Игры, упражнения, сценарии / Е. А. Антипина. - М., 2003 - 123 с
4. Козлова С. Нравственное воспитание в современном мире / С. Козлова //

## **ДИНАМИЧЕСКИЕ ПАУЗЫ В РАЗЛИЧНЫХ ВИДАХ ДЕТСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

*Боброва Наталия Владимировна, воспитатель  
МДОУ Красногорский детский сад «Солнышко»  
пгт. Красногорский, Республика Марий Эл*

Одной из основных задач дошкольного воспитания и обучения наряду с формированием умений, навыков по различным областям знаний, является

сохранение и укрепление здоровья воспитанников. Занятия с детьми по обучению математике, изобразительной деятельности и т. д., настольные игры, да и просто просмотр телевизионных программ, мультфильмов часто происходят за столом, на полу или в кресле, т. е. в неподвижном состоянии. Но длительное нахождение в одной позе, одном положении для детей, особенно дошкольного и младшего школьного возраста, очень тяжелая нагрузка, так как для них характерна неустойчивость нервных процессов. Они быстро утомляются, снижается внимание, теряется интерес к игре или занятию, что, конечно, отрицательно влияет на их эффективность.

Особенно утомительна для детей этого возраста длительная однообразная работа или задания, которые не вызывают у них живого интереса, а необходимые для их выполнения волевые усилия еще недостаточно развиты.

Во время занятий с детьми следует часто менять виды деятельности, заинтересовывать их каким-то ярким, необычным предметом или разнообразить часто повторяющиеся действия, задания каким-то новым, привлекательным для ребенка элементом. Следовательно, важно предупредить возникновение утомления, своевременно обнаружить признаки его появления и как можно быстрее, эффективнее снять их.

Динамические паузы - это подвижные, хороводные игры, проверка осанки, пальчиковые игры, физкультурные минутки. Массаж лица, кистей рук (пшеном, рисом), пальцев, ритмические упражнения, игры в уголке валеологии (ходьба по ребристым дорожкам, пробкам, пугавицам, «классики» и т.д.

Динамические паузы развлекают детей, создают благоприятную для обучения атмосферу, несут элементы релаксации, снимают нервное напряжение от перегрузок, объединяют детей между собой, способствуют взаимодействию, воспитывают и прививают навыки общения, обучают новым умениям и знаниям, развивают внимание, речь, мышление и память. Также они способны ненавязчиво корректировать эмоциональные проблемы в поведении ребенка, предупреждают психологические нарушения, способствуют оздоровлению.

Динамические паузы могут быть танцевальные, оздоровительно – гигиенические, которые выполняются как стоя, так и сидя: расправить плечи, прогнуть спину, потянуться, повертеть головой, подвигать ногами; для глаз; физкультминутки, которые выполняются строго под счёт, с равномерным чередованием вдоха и выдоха, для определённой группы мышц, двигательные – речевые физкультминутки. В данном случае дети коллективно читают стихи и одновременно выполняют различные движения.

Можно включить в проведение физкультминуток элементы игры, театрализации. Например, участие сказочных героев.

В своей работе приобщая детей к национальной культуре, истории, традициям марийского народа стараюсь включить динамические паузы на основе марийских народных потешек, стихов и подвижных игр.

В качестве примера можно привести следующие динамические паузы:

1. На занятиях по формированию элементарных математических представлений:

Икыт, кокыт – вуйымкӱ шкӧ

Кумыт, нылыт – кидымӧ рдыж,

Визыт, кудыт – шинчына.

Шинчена, каналтена,

Вара угычтӱ н ална.

2. На занятиях по изобразительной деятельности.

Ончопеледыш

Ошынпеледын.

Иктыжымналым,

Весыжымналым –

Сылнеаршашым

Погемкидышкем,

Погем да тылат

Пӧ лекланкучыктем.

3. После статической нагрузки (после просмотра спектакля и т.п.).

Шинчышнаме, шинчышна,

Ындерӱ жкынелына,

Кидымончыкшуена,

Вара кӱ шконӧ лтена.

Ынде кок век шарена,

Эркынӱ лыкволтена.

Йолнадене топ тавена,

Совымроппералтена,

Парням кормыжтена,

Вара эркыншинчына.

4. На занятиях по физической культуре:

Йож-йож-йож,

Йож-йож-йож!

Пиладенпӱ чкешОльош.

Тук-тук-тук,

Тук-тук-тук!

Чӧ гытден пера Вачук!



5. На прогулке  
Ош меран же лап шинча,  
Эркынпылышымтарвата.  
Вот тыге, вот туге –  
Эркынпылышымтарвата,  
Ош меранжечытыра,  
Ваш чапажымпералта.  
Вот тыге, вот туге –  
Ваш чапажымпералта.  
Шинчашйӱ штӧ меран лан,  
Садланакчоттӧ рштылман.  
Вот тыге, вот туге-  
Верыштыжетӧ рштылман.  
Ош меран же пеш ноен,  
Шинчынежекканалтен.  
Вот тыге, вот туге –  
Шинчынежекканалтен.

Использование динамических пауз во всех режимных моментах позволяет им выполнять следующую функции:

Развлекательную – создание благоприятной атмосферы в детском коллективе.

Релаксационную – снимает напряжение, вызванные негативными эмоциями, перегрузками мышц и нервной системы.

Коммуникативную – способствует развитию навыков общения и речи.

Воспитательную – формирует моральное и нравственное качество.

Обучающую – обогащает опыт детей новыми знаниями.

Профилактическую – предупреждает появление психологических и соматических заболеваний.

#### **Список использованных источников:**

1. Аверина, И. Б. «Физкультурные минутки и динамические паузы в ДОУ». Практическое пособие. Издательство: Айрис-пресс Год: 2008
2. Иванова З. К., Кошина Л. И. Йочасадыштемариййылмымтуныктымаш: Йочасадыштемариййылмымтуныктышо-влаккланполыш. – Йошкар-Ола: Марий книга савыктыш, 1996. – 152с.
3. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду: Пособие для педагогов дошкольных учреждений, препод. и студ. — М.: Мозаика-Синтез, 2004. — 256 с.

## **СКАЗКОТЕРАПИЯ, КАК ОДНА ИЗ ФОРМ РАЗВИТИЯ, СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ ДОШКОЛЬНИКОВ**

*Буклакова Елена Михайловна, воспитатель*

*МБДОУ «Детский сад № 6 г. Йошкар-Олы «Аленький цветочек»*

Согласно Уставу Всемирной организации здравоохранения, здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. Быть здоровым – это самое счастливое состояние в этом мире. К сожалению, состояние здоровья подрастающего поколения вызывает особую озабоченность государства и общества. НИИ гигиены и здоровья детей и подростков, Научный центр здоровья детей РАМН, Минздрав России утверждает, что за последнее десятилетие число здоровых дошкольников уменьшилось в разы и лишь около 10 % детей, поступающих в школу, являются здоровыми.

По данным «Отделения организации медицинской помощи детям в образовательных учреждениях по детской поликлинике № 3 в г. Йошкар-Оле» дошкольники 6-7 лет с 1 группой здоровья составляют 43 % от общего количества выпускников детских садов, вторую группу здоровья имеют 50% детей, 3 группу здоровья (это дети, имеющие хронические заболевания и состоящие на учете по состоянию здоровья) на пороге школы имеют 6 % детей, и с пятой группой здоровья (это дети, имеющие инвалидность) 0,1 % от общего количества детей данной возрастной категории. При этом отмечается, что достаточно высокий процент детей с функциональными отклонениями, в структуре которых на первом месте по числу случаев и частоте стоят заболевания носоглотки, нарушения зрения и осанки. Также выявлена тенденция к увеличению числа детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата от младшего к старшему дошкольному возрасту.

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, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом. В связи с этим особо востребованным на сегодня является создание специальных педагогических методик, программ, направленных на сохранение и укрепление здоровья, которые в современной терминологии называются здоровьесберегающими образовательными технологиями. Главное назначение таких новых технологий – объединить педагогов, психологов, медиков, родителей и самое главное – самих

детей на сохранение, укрепление и развитие здоровья.

Виды здоровьесберегающих педагогических технологий:

- |  |   |
|--|---|
| 1. Ритмопластика                           | 10. Физкультурное занятие                             |
| 2. Динамические паузы<br>(физкультминутки) | 11. Проблемно-игровые (игротренинги<br>и игротерапия) |
| 3. Подвижные и спортивные игры             | 12. Коммуникативные игры                              |
| 4. Релаксация                              | 13. Самомассаж  |
| 5. Гимнастика пальчиковая                  | 14. Технологии музыкального<br>воздействия            |
| 6. Гимнастика для глаз                     | 15. Технологии воздействия цветом                     |
| 7. Гимнастика дыхательная                  | 16. Технологии коррекции поведения                    |
| 8. Гимнастика пробуждения                  | 17. Сказкотерапия                                     |
| 9. Оздоровительный бег                     |   |

В нашем учреждении созданы педагогические условия для успешного осуществления здоровьесберегающего процесса воспитания и развития детей. Вся работа осуществляется комплексно, в течение всего дня и с участием медицинского и педагогических работников: музыкального руководителя и, непосредственно, воспитателя. Являясь участником этого общего процесса, особое внимание уделяю обучению дошкольников основным движениям и навыкам здорового образа жизни, применяю на практике внедрение различных методов и приемов для создания среды здоровьесберегающего процесса в своей средней группе «Медуничка». Убеждена, что внедрение любых новых педагогических методик и программ будет успешным только при условии личной заинтересованности и увлеченности этим педагога. Имея образование воспитателя и психолога, всегда интересуюсь новинками не только педагогики, но и психологии. Поэтому меня заинтересовали увлек, пожалуй, самый детский и самый древний метод психологии – сказкотерапия. Комбинируя различные приемы сказкотерапии, можно помочь каждому ребенку прожить многие ситуации, с аналогами которых он столкнется во взрослой жизни, и значительно расширить его мировосприятие и способы взаимодействия с миром и другими людьми. Мною разработан комплекс занятий по сказкотерапии, обогащенных различными видами здоровьесберегающих педагогических технологий.

**Занятие с использованием сказкотерапии «Ежик и море» (по сказке С. Козлова)**

*-Сегодня у нас колючая прогулка.*

Участникам выдаются массажные мячики и под руководством ведущего проводится самомассаж рук, ладоней. После «колючих» упражнений мягко и нежно поглаживаем кисти рук.

*- Назовите все колючее, что вы знаете (колючая елка, колючий куст, колючие иглы сосны, колючий шарф и т.д.).*

*А можно ли сказать «колючий человек» или «колючие глаза»? Про какого человека можно так сказать? (недоброго, нелюбимого, скрытного, злого, жестокого, угрюмого). Изобразите такого человека.*

### **Упражнение « Колючий человек»**

Участники при помощи мимики и выразительных движений тела показывают «колючего человека». Ведущий пытается до кого-то из участников дотронуться, к кому-то обратиться, а участники должны реагировать на это, как «колючий человек», т.е. отвергая любые прикосновения и словесные контакты. Участники расслабляются стоя, отпускают свою колючесть, угрюмость, становятся мягкими, добрыми, приветливыми, как тот ежик, в гости к которому мы сегодня отправимся.

*Попасть к нему можно по одной из трех дорог.*

Ведущий демонстрирует три дороги и рассказывает о каждой из них. *-Каждая из трех дорог приведет вас в сказку. Все дороги волшебные, все они наделяют идущего силой, которая поднимается от ступней и заполняет все тело.*

*Первая дорога – самая легкая, ровная и гладкая (на пол кладется шарф или аналогичный кусок ткани). Вторая дорога труднее: она состоит из кочек, и по ней надо не идти, а прыгать, попадая точно в цель (на полу раскладываются кольца или кусочки ткани). Но эта дорога дает идущему больше волшебной силы, чем первая. Третья дорога – самая трудная. Она колючая и болезненная (раскладываются аппликаторы Кузнецова). Но зато и силу она дает огромную, гораздо больше, чем первые две. Сейчас хорошенько подумайте, какую дорогу вам выбрать. Когда пойдете по своей дороге, слушайте, почувствуйте, как от ступней и до макушки ваше тело заполняется волшебной силой. Закончив путь, садитесь в позу расслабления.*

Участники по очереди идут по выбранной дороге, а ведущий отмечает для себя, кто какой путь избрал.

### **Сказка**

Жил-был в лесу Ежик. Он только с виду был колючий, а в душе – мягкий и добрый. И было у него одно желание: море увидеть.

- Неспокойно мне, - говорил он Васильку. – Вот здесь, в груди мутит. К морю хочется.

### **Упражнение «Печаль Ежика»**

Участники круговыми движениями открытой ладони мягко гладят себя по груди, успокаивают. Лица печальные, глаза грустные, уголки губ опущены.

Василек никогда не видел моря и поэтому отвечал:

- Зря ты печалишься, Ежик. Посмотри, какой я красивый и как замечательно у нас в лесу!

**Упражнение «Василек»** Участники подставляют к подбородку раскрытые

веером пальцы обеих рук, изображая цветок; улыбаются, любуются собой и другими.

**Рисование Василька (рисование клеем ПВА и сыпучим материалом – цветной солью)**

Но Ежик с каждым днем печалился все больше и больше. И однажды ранним утром, когда в небе еще плавали молочные звезды, Ежик вышел из своего домика и пошел к морю. В лапе у него была палка, а за плечом – котомка с едой. Сначала он шел лесом, и тропа петляла, причудливо изгибаясь и поворачивая то в одну сторону, то в другую. Настроение у Ежика было радостное и бодрое.

**Упражнение «Ежик на тропе».** Участники становятся друг за другом и бодро, весело, под музыку шагают по кругу. Услышав на фоне музыки хлопок ведущего, быстро поворачиваются и идут в противоположном направлении. Ведущий делает 5-6 хлопков с разными временными интервалами между ними.

Но вот лес кончился, и путь Ежику преградила река.

- Эй! – крикнул Ежик.

К нему на плоте подплыл Медвежонок и спросил: «Что ты кричишь?»

- Переправиться надо, – ответил Ежик.

**Упражнение «Переправа»**

Делаем махи руками – гребем веслами.

**Рисование медвежонка (раскрашивание при помощи губки готового силуэта медвежонка).** Переправился Ежик на другой берег и зашагал дальше. Долго шел Ежик по извилистой тропинке, пришел он на большой луг и заслушался. Вокруг трещали кузнечики, звенели крылышками стрекозы, шуршали на ветру травинки, а с цветка на цветок перелетали красивые бабочки. Участники усаживаются на пол и слушают, закрыв глаза, звуки летнего леса. После релаксации показываем бабочек кистями рук. Руки соединены в области локтей и запястий. Ладони с раскрытыми веером пальцами то смыкаются, то разводятся в стороны.

**Рисование бабочки (рисование ватными палочками).**

Долго ли шел Ежик, коротко ли, но вышел он наконец к морю.

- Здравствуй, море! – сказал Ежик.

- Здравствуй, Ежик! – сказала море.

И накатила волна. Пфффф!.. – ударила она в берег. Шшшшш...зашуршала по камешкам, отступая.

**Упражнение «Море».** Дыхательная гимнастика в положении стоя или на корточках. На вдохе руки поднимаем вверх, слегка наклоняясь вперед, на выдохе опускаем руки, слегка отклоняясь назад. Упражнение выполняется мягко и спокойно.

**На экране видео моря.**

- Я на тебя похож, да? – спросил Ежик.

- Очень! – сказало море. И снова ударило волной о берег. Целый день Ежик играл с морем: то подбегал к самой воде, то отбегал прочь.

Игра с волной...Засыпая на песке под скалой, он поживался, и ему казалось, что он тоже – маленькое море на четырех лапках.«Пфффф! – бормотал он себе под нос. – Шшшшш!...»

И поднимал и опускал иголки.

- Ну вот, мечта Ежика сбылась, сказка закончилась, волшебная сила наша вся растратилась, и мы снова оказались в обычном мире. Прежде чем мы расстанемся, мне бы хотелось, чтобы вы одну минутку подумали, какая мечта есть у вас.

*Наше занятие окончено, а если кто-то захочет рассказать мне о своей мечте, то я охотно послушаю.*

Ведущий выбирает уютный уголок в группе и беседует с каждым ребенком наедине.

Верю, что мои занятия радуют детей, укрепляют их здоровье, и, конечно, помогут сформировать у детей стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.

**Список используемой литературы:**

1. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ: Методическое пособие – Сфера, 2008- 158 с.
2. Зинкевич-Евстигнеева Т. Тренинг по сказкотерапии. – СПб.: Речь, 2005. 254 с.
3. Полтавцева Н.В. Современные здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании / Н.В. Полтавцева – ФЛИНТА, 2016 – 262 с.

**ДУХОВНО-ПРАВСТВЕННОЕ ВОСПИТАНИЕ ПРИ ИЗУЧЕНИИ  
ИНОСТРАННЫХ ЯЗЫКОВ В МЕДИЦИНСКОМ КОЛЛЕДЖЕ**

*Веселова Ирина Вячеславовна, преподаватель иностранных языков, заведующая учебной частью  
ГБПОУ РМЭ «Йошкар-Олинский медколледж»  
Йошкар-Ола, Республика Марий Эл*

Для познания нравов какого ни есть народа  
старайся прежде изучить его язык  
Пифагор

Содержанием любого образования является культура. Справедливо сформулировал Исаак Яковлевич Лернер (советский и российский педагог) следующий постулат: «Находясь в пространстве культуры, впитав её, овладев ею, homo sapiens «человек разумный» становится homo moralis «человеком моральным»,

а именно духовным и нравственным. Духовность – это вершина, к которой человек стремится всю свою жизнь. Без нравственной основы, духовности невозможно быть умелым в общении, деятельным в жизни, компетентным во многих областях.

Мудро заметил Игорь Миронович Губерман (русский прозаик, поэт):

Когда вдруг рухнули святыни  
И обнажилось их уродство,  
Душа скитается в пустыне,  
Изнемогая от сиротства...

Конечной целью образования является человек духовный. Человек духовный – не тот, кто что-то знает и умеет, а тот, кто обладает устойчивыми нравственными ориентирами, управляющими его жизнедеятельностью в любой сфере: культурой гуманистического общения, культурой созидательного творческого труда, культурой эстетического освоения действительности, культурой познания и мировоззрения, культурой патриотизма.

Проблемы духовно-нравственного воспитания рассматриваются в исследованиях таких педагогов, психологов, философов, как Н.А. Бердяев, П.П. Блонский, С.Н. Булгаков, В.В. Зеньковский, П.Ф. Лесгафт, В.М. Меньшиков, Н.И. Пирогов, М.М. Рубинштейн, К.Д. Ушинский и др.

Духовно-нравственное направление в воспитании личности занимает одно из главных мест. Чтобы стать полноправными участниками общемирового культурного процесса, современным обучающимся необходимо усвоить те духовно-нравственные ценности, которые были накоплены человечеством в течение веков. С этой точки зрения огромную роль играет знание как минимум одного иностранного языка.

Язык – хранилище культуры этноса, в нем запечатлен весь познавательный опыт народа, его морально-этические, социокультурные, художественно-эстетические, воспитательные идеалы. Если прибегнуть к опыту выдающихся мыслителей педагогов, то многие отдадут первостепенное значение духовности через культуру своего и чужого языка. «Язык – это явление духовной культуры человечества, одна из форм общественного сознания» - отметила один из признаков языка Нина Борисовна Мечковская (доктор филологических наук, языковед). Один из образованнейших педагогов своего времени Василий Александрович Сухомлинский писал: «Язык – духовное богатство народа», «Сколько я знаю языков, столько я – человек».

XXI век – это эпоха личностей, владеющих несколькими языками. Знание иностранных языков открывает необозримые просторы для взаимодействия языков и культур, для воспитания гражданина в духе толерантности к другим языкам и культурам.

Ознакомление с историей, традициями, культурой страны, изучаемого языка является сутью социокультурной компетенции и становится важным элементом обучения.

Формирование социокультурной компетенции на занятиях немецкого языка подразумевает обогащение лингвистических, эстетических и этических знаний обучающихся о стране изучаемого языка. Предмет иностранный язык не только знакомит с культурой страны изучаемого языка, но тем самым даёт сопоставительный анализ особенностей своей национальной культуры, знакомит с общечеловеческими ценностями.

На занятиях немецкого языка мы изучаем формулы речевого этикета, языковые особенности, пословицы, знакомимся с новой страноведческой информацией, например «Праздники в Германии и в нашей стране», города и достопримечательности в Германии и в России, «Образование в России и в Германии», «Экология», «Защита окружающей среды».

Медицинский работник должен также овладеть общими компетенциями, которые определены в ФГОС. Сформулированные в ФГОС СПО общие компетенции направлены на профессиональное и личностное развитие, самообразование, планирование, а также нравственное и духовное развитие. Одна из компетенций ОК 10 включает в себя следующую формулировку: «Бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям народа, уважать социальные, культурные и религиозные различия», ОК 11 – «Быть готовым брать на себя нравственные обязательства по отношению к природе, обществу и человеку», ОК 13 – «Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей». Для успешного формирования данных компетенций обучающиеся составляют беседы и доклады о городах и достопримечательностях Германии, о традициях немецкого народа, о защите окружающей среды, об оказании первой помощи, о главных достижениях в медицине.

Знакомство с культурой страны изучаемого языка происходит путём сравнения имевшихся ранее знаний и понятий с новыми полученными знаниями. В результате происходит своеобразный диалог культур. Сравнивая культуру другого народа и своей страны, обучающиеся выделяют общее и специфичное, что способствует объединению, сближению, развитию понимания и доброго отношения к стране, её людям, традициям. Для достижения этих целей на занятиях иностранного языка используются самые разнообразные формы и приёмы учебной работы (составление монологических и диалогических высказываний, составление кроссвордов, написание сообщений и докладов, работа с печатными материалами, создание презентаций). Одной из форм внеаудиторной работы является проведение



предметной недели по иностранным языкам. В рамках этой недели преподавателями колледжа проводятся олимпиады по немецкому и английскому языкам, а также межрегиональный фестиваль исполнителей песен на иностранном языке «Talents». Познавательным аспектом таких мероприятий является обогащение знаний об особенностях культуры страны изучаемого языка.

Средствами изучения иностранного языка у обучающихся закладываются основы нравственного отношения к окружающей действительности.

Духовно-нравственное здоровье человека является первоосновой физического здоровья, первоосновой его воспитания. Именно от того, насколько у личности нравственно и духовно сформировано отношение к жизни, будет развито его психическое и физическое здоровье.

Без здравого смысла все правила нравственности ненадежны.

Николай Пирогов

### **Список литературы:**

Тер-Минасова, С.Г. Язык и межкультурная коммуникация: Учеб. пособ. - М: Слово, 2008. – 185 с.

## **ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ВО ВНЕКЛАССНОЙ СПОРТИВНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ**

*Винк Татьяна Евгеньевна, преподаватель физической культуры 1 квалификационной категории  
МБОУ «Гимназия № 14 г. Йошкар-Олы»*

Известно, что здоровье - один из важнейших компонентов человеческого благополучия, счастья, одно из неотъемлемых прав человека, одно из условий успешного социального и экономического развития любой страны.

Вопрос о сохранении здоровья учащихся в школе на сегодняшний день стоит очень остро. Медики отмечают тенденцию к увеличению числа учеников, имеющих различные функциональные отклонения, хронические заболевания. Тем не менее, в учебном плане есть только один предмет, который может в определённой мере компенсировать отрицательное влияние интенсификации учебного процесса: возрастание гиподинамии, снижение двигательной активности учащихся, – это предмет “Физическая культура”.

*Целью предмета «Физическая культура» является подготовка детей к жизни. Каждый школьник должен получить за время учебы знания, которые будут востребованы им в дальнейшей жизни.*

Достижение названной цели в сегодняшней школе может быть достигнуто с

помощью *здоровьесберегающей технологий, которые рассматриваются как совокупность приемов и методов организации учебно-воспитательного процесса без ущерба для здоровья школьников и педагогов. Педагог, владея современными педагогическими знаниями, в тесном взаимодействии с учащимися и их родителями, с медицинскими работниками, с коллегами – планирует свою работу с учетом приоритетов сохранения и укрепления здоровья участников педагогического процесса.*

Нет какой-то одной единственной и уникальной технологии сохранения здоровья. Здоровьесбережение может выступать как одна из задач некоего образовательного процесса. Это может быть образовательный процесс *медико-гигиенической* направленности (осуществляемые при тесном контакте **педагог - медицинский работник – ученик**); физкультурно-оздоровительной (отдается приоритет занятиям физической направленности) и др. Только благодаря комплексному подходу к обучению школьников могут быть решены задачи формирования и укрепления здоровья учащихся.

**Цель** здоровьесберегающих образовательных технологий обучения – обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения, навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни. Основной показатель, отличающий все здоровьесберегающие образовательные технологии – регулярная экспресс-диагностика состояния учащихся и отслеживание основных параметров развития организма в динамике (начало-конец учебного года), что позволяет сделать соответствующие выводы о состоянии здоровья учащихся.

Здоровье и здоровый образ жизни пока не занимают первые места в иерархии потребностей человека нашего общества. Сейчас практически не встретишь абсолютно здорового ребенка.

Причиной этому являются малоподвижный образ жизни (гиподинамия), накопление отрицательных эмоций без физической разрядки, вследствие чего происходят психоэмоциональные изменения: замкнутость, неуравновешенность, чрезмерная возбудимость. Тревога за результат и его ожидание приводят к росту психической нагрузки, нервным потрясениям, школьным стрессам и отбивают желание быть активным.

Все вышеперечисленные причины приводят к тому, что ребенок не только имеет проблемы со здоровьем, но у него появляются еще и проблемы личностного плана. Отсутствие стойких интересов и увлечений, связанных с расширением своего кругозора, апатия, закрытость – это те немногие симптомы, которые связаны с малоподвижным образом жизни.

Поэтому перед каждым учителем физической культуры возникает множество

вопросов, а самый главный: «Как сделать, чтобы предмет Физическая культура и внеклассная работа по этому предмету оказывали на школьников целостное воздействие, стимулируя их сознательное саморазвитие, самосовершенствование, самореализацию.

При решении таких вопросов возникают противоречия. С одной стороны - учителю физической культуры в процессе своей деятельности необходимо учитывать многофункциональность урока, с другой - повышение требований к его валеологической направленности; с одной стороны, высокий уровень требований к физической подготовленности выпускников, с другой, - снижение интереса к урокам физической культуры, отсутствие мотивации.

Данные проблемы могут быть решены путем реализации следующих задач:

- обеспечение условий для успеха. Осознаваемый успех повышает у детей любого возраста ощущение собственной значимости и компетентности;

- делать акцент на вербальном поощрении (занимающийся должен быть уверенным, что его поощряют за верное выполнение какого-либо элемента).

- словесное подбадривание (это особенно важно для детей, которые имеют слабые физические данные для занятий спортом и физической культурой);

- разнообразие содержания и последовательности выполнения упражнений (занятие может быть скучным, однообразным, поэтому необходимо нарушать монотонность занятия, меняя последовательность выполнения упражнений, ритм, а также и сами упражнения);

- привлечение школьников к принятию решения (обучающиеся воспринимают себя наиболее компетентными, когда они являются активными участниками в процессе обучения);

- определение реальной цели. Проблема педагогов заключается не в том, чтобы научиться формулировать цели, а в том, чтобы ставить цели, обеспечивающие направление действий и повышение мотивации, а также в том, чтобы научить обучающихся двигаться к поставленным целям и достигать их. Проще поставить цель, чем следовать ей.

Для повышения мотивации обучающегося используются следующие методы:

1. убеждение (информационные, поисковые, дискуссионные, взаимного просвещения);
2. стимулирующие (внушение, поощрение, порицание);
3. личный пример преподавателя;
4. проблемное изложение;
5. самопознание;
6. совместная рефлексия деятельности и взаимодействия.

Положительная мотивация к занятиям физической культурой у обучающихся

формируется при условии новизны, практической значимости нового материала, духа соперничества, индивидуального подхода к каждому, учете личного интереса при составлении программ уроков физического воспитания. Занятия физической культурой в школе имеют реальный шанс повлиять, прежде всего, на уровень физического здоровья школьников.

Формирование навыков здорового образа жизни должно происходить не только на уроках, но и на внеклассных мероприятиях.

Остановимся на особенностях формирования здорового образа жизни в рамках внеурочной деятельности, которая является логическим и необходимым продолжением урочного процесса. Досуг не должен заполняться чем-то случайным, в нём всегда должна быть разумная цель и определенные стремления. Поэтому внеурочная деятельность должна быть некой альтернативой для ребенка, не перегружать его дополнительными умственными нагрузками, а способствовать улучшению усвоения основного учебного процесса, учитывать интересы учащихся и развивать индивидуальные способности.

Внеурочная деятельность – одна из эффективных форм организации свободного времени обучающихся и увеличения их двигательной активности.

Одним из блоков воспитательной работы является спортивно-оздоровительное направление. Оно включает в себя различные формы внеурочной деятельности:

- организация и проведение спортивных соревнований;
- проведение экскурсий, походов, турслетов;
- проведение занятий по программе внеурочной деятельности в спортивно – оздоровительных кружках;
- организация проектной и исследовательской деятельности;
- работа с родителями.

На базе нашей гимназии широко применяются все вышперечисленные формы внеурочной деятельности.

1. ***Проведение спортивных конкурсов, соревнований.*** В течение года обучающиеся и их родители участвуют в спортивных соревнованиях, таких как «Весёлые старты», «Папа, мама, я – спортивная семья!». Один раз в год обязательно организуется общешкольный «День здоровья», совместно с родителями, учениками и учителями (турслет).

В спортивно-массовых мероприятиях и соревнованиях в таких как: «День ходьбы», «Беги за мной», «Лыжня России», эстафетах различной тематики: «Мама, папа, я – отличная семья», «Эстафеты с элементами ГО», «Там на неведомых дорожках», соревнованиях по «Стритбаскету», «Снайперы», «Бадминтону», «Президентские состязания», спортивно – оздоровительной игре «Зарничка» задействовано большинство обучающихся.

Эти мероприятия повышают работоспособность, улучшают самочувствие, регулируют процесс развития детей и делают его гармоничным.

2. **Организация и проведение экскурсий, походов, целевых прогулок, акций, смотров, флэшмобов, оформление и информационных стендов и газет.** Например, экскурсия в музей «Спортивной славы». Прогулки в Сосновую рощу, акции – флэшмобы: «Скажем СПИДу нет», «Мы выбираем жизнь». Оформление информационных стендов и газет: «Молодежь за ЗОЖ» и т.д.

Большой отклик у детей и их родителей оставил спортивно – массовый школьный праздник: «Мы за здоровый образ жизни», который состоял из трех этапов:

- конкурс агитбригад: «Мы за ЗОЖ»;
- игра – соревнование: «Там на неведомых дорожках»;
- театрализованное шествие с российской символикой.

Такие мероприятия благотворно воздействуют на психику школьника, на состояние его физического и психического здоровья и укрепляют связь между поколениями.

3. **Проведение занятий по программе внеурочной деятельности в спортивно – оздоровительных кружках:** «Пионербол», «Школа мяча», «Баскетбол», «Волейбол».

Занятия содержат познавательный материал, соответствующий возрастным особенностям учащихся, наполнены игровыми моментами. Играя, ребята легко и с интересом овладевают навыками управления своим здоровьем.

4. **Организация проектной и исследовательской деятельности.** В течение года ребята под руководством учителя работают над проектами и проводят исследования по разным темам, участвуют в конкурсах проектов. Например, учебно – исследовательский проект: «Веселая переменка», спортивно – оздоровительный проект творческой направленности: «Снежный городок» и «Игры поколений». Принимали участие в школьном конкурсе исследовательских проектов, с такими темами как: «Мой выбор: спорт, здоровье, сила и красота», «Спорт и физкультура в нашей жизни», «Фитбол гимнастика как средство профилактики сколиоза школьников», «Активный отдых как средство формирования здорового образа жизни». В ходе этой работы ребята отмечали, что коллектив становился дружнее, сплоченнее, внимательнее.

5. **Организация работы с родителями.** Целью такой работы является формирование основ здорового образа жизни в каждой семье. В гимназии регулярно проводятся индивидуальные и групповые беседы с родителями, направленные на формирование знаний о необходимости положительной эмоциональной атмосферы в семье, о влиянии и преодолении вредных привычек, о необходимости соблюдения

строго определенного режима дня.

***Благодаря использованию здоровьесберегающих технологий во внеурочной деятельности учащихся удаётся:***

- обеспечить высокий охват обучающихся школы регулярными занятиями физической культурой и спортом;
- увеличить объём двигательной активности детей;
- сформировать у обучающихся устойчивый интерес и осознанную потребность в сохранении и укреплении здоровья, а также практическом использовании умений и навыков, полученных во внеурочной деятельности;
- обеспечить рост физической и гигиенической культуры обучающихся, а также рост мотивации к физкультурно-оздоровительной деятельности и к ведению здорового образа жизни;
- активизировать помощь родителей, общественности, организаций и учреждений социума в работе школы по сохранению и укреплению здоровья детей.

Таким образом, основной задачей педагога, работающего над формированием здоровьесберегающей среды, является подготовка ребёнка к самостоятельной жизни. Учитель должен помочь каждому учащемуся стать нравственно и физически здоровым, научить грамотно, ответственно и эффективно сохранять здоровье.

В заключении, вслед за великим гуманистом и педагогом Жаном Жаком Руссо хочется сказать: «Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым».

#### **Список используемой литературы:**

1. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. Москва «ВАКО», 2004.
2. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии. Издательство «ВАКО», 2004.
3. Мишин Б.И. Настольная книга учителя физической культуры. АСТ Арстель Москва 2003.
4. Смирнов Н.К. «Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе», Москва, 2002 г.

## **СОВРЕМЕННЫЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ В ДОУ**

*Виталовская-Меридионова Елена Игоревна, старший воспитатель*

*МБДОУ «Детский сад №41 «Василинка»*

*Йошкар-Ола, Республика Марий Эл*

В настоящее время одной из наиболее важных и глобальных проблем является

состояние здоровья детей. С момента рождения до наступления зрелости человеческий организм находится в постоянном развитии, направленном на лучшее приспособление к внешней среде. В этот период совершенствуется деятельность различных его органов и систем. Первые пять лет особенно важны в этом отношении. Говоря о возрасте от 3 до 6-7 лет, важно понимать, что уже в раннем детстве речь идет о формировании полноценного члена общества – в неразрывном единстве всех сторон развития ребенка – и биологически, и как личности. Вот почему так тесно связаны между собой показатели физического и умственного развития, эмоциональные, социальные и культурные факторы формирования поведения ребенка.

Главным ресурсом любой страны, одним из гарантов её национальной безопасности является образование. Охрану здоровья сегодня называют приоритетным направлением деятельности всего общества, поскольку лишь здоровые дети в состоянии должным образом усваивают полученные знания и в будущем способны заниматься производительно-полезным трудом. Вырастить здорового ребенка – вот самое главное, что необходимо сделать нам, педагогам дошкольных учреждений. Полноценное физическое развитие и здоровье ребенка – это основа формирования личности.

Всегда нужно помнить о весьма высоком темпе развития дошкольника. В этой связи хотелось особо подчеркнуть, что физическое и психическое развитие происходит неравномерно и сугубо индивидуально. Поэтому все воспитательные мероприятия следует приспособлять к возможностям каждого ребенка индивидуально.

В связи с этим в настоящее время возникло особое направление в педагогике – педагогика оздоровления. В основе оздоровления лежат представления о здоровом ребенке, который является практически достижимой нормой детского развития и рассматривается в качестве целостного телесно-духовного организма.

Подготовка к здоровому образу жизни ребенка на основе здоровьесберегающих технологий должна стать приоритетным направлением в деятельности каждого образовательного учреждения.

Здоровьесберегающая педагогика не может выражаться какой-то конкретной образовательной технологией. В то же время понятие «здоровьесберегающие технологии» объединяет в себе все направления деятельности учреждения образования по формированию, сохранению и укреплению здоровья учащихся. Это может быть достигнуто с помощью технологий здоровьесберегающей педагогики, которые рассматриваются, как совокупность приемов и методов организации учебно-воспитательного процесса без ущерба для здоровья учащихся и педагогов.

Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании - 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.

Целью современных педагогических здоровьесберегающих технологий является становление осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, накопление знаний о здоровье и развитие умений оберегать, поддерживать и сохранять его, обретение валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения с одной стороны, и обеспечение эмоциональной комфортности и позитивного психологического самочувствия ребенка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в детском саду и семье – с другой.

Современные здоровьесберегающие технологии, используемые в системе дошкольного образования отражают две линии оздоровительно-развивающей работы:

- приобщение детей к физической культуре
- использование развивающих форм оздоровительной работы.

Физическое здоровье детей неразрывно связано с их психическим здоровьем, эмоциональным благополучием. Поэтому так необходимо принимать во внимание не только физическую, но и психо-эмоциональную составляющую здоровьесбережения дошкольника.

Наряду с традиционными технологиями сохранения и стимулирования физического здоровья, такими как: динамические паузы, подвижные и спортивные игры, гимнастика пальчиковая, гимнастика для глаз, гимнастика дыхательная, гимнастика пробуждения, используются современные технологии в формировании психо-физического здоровья.

В работе с дошкольниками применяются такие современные технологии здоровьесбережения как:

- **Ритмопластика** – это оздоровительный вид гимнастики, в ходе которой задействуются различные группы мышц, развивается чувство ритма, тренируется память и внимательность. Она содержит в себе элементы гимнастики и хореографии. Программа по ритмопластике в детском саду подразумевает всё те же физические нагрузки под музыку, но в небольших группах. Именно такие занятия помогают ребенку раскрепоститься, в том числе и психологически.

- **Игротерапия** – это одна из разновидностей арт-терапии, являющаяся психотерапевтическим методом, который базируется на применении ролевой игры в качестве одной из наиболее интенсивных методик воздействия на личностное развитие. Суть данной методики лежит в использовании терапевтического воздействия игры для содействия ребенку в преодолении социальных или



психологических трудностей, которые создают преграды личностному росту и психоэмоциональному развитию. Методика игротерапии охватывает выполнение группой лиц или отдельным индивидом специальных упражнений, которые предполагают и стимулируют вербальное и неречевое общение, проживание через игру ситуационных задач, и оказывает целительное воздействия на детей разной возрастной категории, которые страдают эмоциональными расстройствами, страхами, неврозами различной этиологии и др.

- **Технологии коррекции поведения** – это сознательная направленность ребенка на преодоление недостатков поведения, понимание причин допущенных ошибок и способов их преодоления. Грамотное и умелое применения упражнений способствует устранению недостатков и формированию относительно устойчивого произвольного поведения.

- **Сказкотерапия** - технологияиспользующая сказочную форму для интеграции личности детей, речевого развития, развития творческих способностей, укрепления психо-эмоционального здоровья совершенствования взаимодействия с окружающим миром.

Применение в работе ДОУ здоровьесберегающих педагогических технологий повышает результативность воспитательно-образовательного процесса, сформирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников, формирование положительной мотивации у педагогов ДОУ и родителей детей.

Используемые в комплексе здоровьесберегающие технологии в итоге формируют у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.

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.

### **Список литературы:**

1. Ахутина Т.В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход, 2000.
2. Вайнер М.Э. Игровые технологии коррекции поведения дошкольников. М. Педагогическое общество России. 2004.
3. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии. – М.: ВАКО, 2007.
4. Сивцова А.М. “Использование здоровьесберегающих педагогических технологий в дошкольных образовательных учреждениях” Методист. – 2007.
5. Смирнов Н.К. “Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе педагога”

## **ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА В 1 КЛАССЕ С УЧАЩИМИСЯ С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ**

*Волохова Снежана Николаевна*

*ГОУ Республики Марий Эл «Савинская школа-интернат»*

Актуальность темы «Здоровьесберегающая направленность образовательного процесса в 1 классе с учащимися с нарушением зрения» обусловлена тем, в школе обучаются дети с нарушением зрения и сопутствующими заболеваниями. Во-вторых, первый год обучения в школе – чрезвычайно сложный, переломный период в жизни любого ребёнка. Меняется весь уклад его жизни, возрастает психоэмоциональная нагрузка. В-третьих, в документах Министерства образования РФ (законе «Об образовании», Концепции модернизации российского образования и др.) и Конвенции о правах ребёнка указывается, что обновлённое образование должно сыграть ключевую роль в сохранении нации, её генофонда, обеспечение устойчивого, динамического развития российского общества, с высоким уровнем жизни, и подчёркивается, что одним из необходимых условий достижения нового, современного качества общего образования является создание в учебных учреждениях условий для сохранения и укрепления здоровья школьников. Это требование положено в основу содержания Федерального государственного стандарта общего образования.

С учётом новых подходов к выстраиванию стратегии образования и её ориентации на воспитание нормального ребёнка проблема здоровья рассматривается с различных точек зрения. Процесс организации здоровьесберегающего обучения должен носить комплексный характер, поскольку согласно данному Всемирной организацией здравоохранения определению, здоровье представляет собой состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

Всё вышперечисленное имеет отношение и к воспитанию и обучению детей с нарушением зрения, т.к. в этом случае речь идёт в первую очередь о сохранении здоровья, создании положительного эмоционального микроклимата, так необходимого для успешного усвоения знаний.

Поэтому цель моей работы – ознакомление с теоретическими и практическими аспектами здоровьесберегающей направленности образовательного процесса в 1 классе с учащимися с нарушением зрения.

В работе реализую основные принципы специального образования – принцип коррекционной направленности и дифференцированного подхода к каждому учащемуся. Поэтому использую технологии:

1. Медико-гигиенические технологии.

При установлении режима дня для детей с нарушением зрения, при

регламентировании различных учебных нагрузок следует иметь ввиду, не только различные факторы, определяющие характер внешних условий, в которых приходится работать ребёнку, но и общее состояние его организма – наличие других нарушений в его органах и функциональных системах, а также ослабление организма вследствие перенесённых заболеваний. Поэтому перед началом работы с 1 классом необходимо подробно ознакомиться с медицинскими картами каждого ученика. Глазные нарушения каждого ребёнка различные, поэтому и методы по их исправлению, коррекции, сохранению должны быть индивидуальны.

Физиологическим возможностям организма для учеников первых классов более всего соответствует 30-ти минутная продолжительность урока. Для слабовидящих обучающихся начального общего образования при различных видах учебной деятельности продолжительность непрерывной зрительной нагрузки не должна превышать 10 минут. Обучающиеся с остаточным зрением для усвоения учебной информации по рельефно-точечной системе Брайля должны чередовать не менее 2-х раз за урок тактильное восприятие информации с непрерывной зрительной работой по 5 минут.

Поэтому, учитывая возрастные психологические особенности своих учеников, продумываю число видов учебной деятельности на уроке и их чередование:

устная работа, где задействована работа на слух – например, беседа, слушание, рассказ, ответы на вопросы;

практическая работа, связанная со зрительной нагрузкой – например, рассматривание наглядных пособий, письмо, чтение, решение примеров, задач, практические задания и т. д.; избегаю однообразия, чтобы не наступило быстрое утомление.

Также продумываю приёмы, позволяющие активизировать в процессе освоения нового знания самих учащихся, идет в класс с системой логически выстроенных вопросов, стараюсь спрогнозировать несколько возможных вариантов развития учебных событий в зависимости от создавшейся в классе ситуации.

## 2. Технологии дифференцированного обучения.

В работе с детьми с нарушением зрения учитываю темп работы, т.к. темп работы слепых учащихся и слабовидящих учащихся разный. На начальных этапах обучения слепые учащиеся работают медленнее: им сложнее отыскать задание на странице, следить за чтением слабовидящих учеников, вставить тетрадь в брайлевский прибор и отыскать свободную строку для выполнения письменного задания. Слепым учащимся требуется больше времени на рассматривание рисунка, схемы.

Варьирую сложность и объём заданий: подбираю задания одинаковые по уровню сложности, но разные по объёму, а для некоторых учеников и более лёгкие

задания.

### 3. Игровые технологии.

Игра – это самый эффективный вид деятельности в цепи ученик-учитель, позволяющий как можно дольше сохранять продуктивную работоспособность ребёнка. нравятся ученикам дидактические игры в движении, с мячом, т.к. из всех нагрузок, с которыми встречается в школе, наиболее утомительной является нагрузка, связанная с необходимостью поддержания рабочей позы. Например, игра «Живые слова», которую так любят первоклассники.

*Вызываются 4 ученика, каждому даётся по одной букве: а л и с*

*- Встаньте так, чтобы получилось слово. И тогда вы узнаете, кто четвёртым пришёл в теремок.*

*Каждый берёт букву и становится в нужном расположении. Лиса*

*Дети запоминают, какой ученик держит какую букву. Учитель одного ученика выводит. Какую букву потеряли? Ошибка исправляется.*

Данная игра способствует анализу и синтезу слова, предупреждению пропуска гласных букв в словах, а также снимает утомление.

В своей работе использую нестандартные уроки: уроки-экскурсии, уроки-игры, уроки-соревнования, уроки-конкурсы, уроки-путешествия, интегрированные уроки.

### 4. Физкультурно-оздоровительные технологии.

Учитывая, что и динамичность активного внимания младших школьников не превышает 20 минут, часть времени урока использую на проведение физкультминуток. Они помогают снять статическое утомление различных мышц, ослабить умственное напряжение. Часто упражнения для физкультминутки органически вплетаются в канву урока. Так, например, при знакомстве с новой буквой в 1 классе даю задание изобразить букву с помощью тела.

На уроках широко использую весёлые физкультминутки в стихотворной форме, когда двигательные упражнения сопровождаются выразительным хоровым произношением четверостиший. Физминутки применяются на разных этапах урока для тренировки и разминки определенных частей тела и органов. К тому же физкультминутки имеют и коррекционное значение для детей с нарушением зрения, т.к. для детей данной категории свойственна маловыразительная (а иногда и не адекватная) мимика, неумение пользоваться такими неречевыми средствами общения как жест и поза; нарушение осанки, координации движений и т.д.

Гигиенические мероприятия в целях охраны остаточного зрения у детей должны быть направлены на создание таких условий, чтобы они облегчили работу зрительного анализатора, предупреждали утомление и последующее снижение функциональных возможностей глаза. Поэтому особое внимание уделяю

предупреждению утомляемости глаз на уроках – это проведение гимнастики для глаз, которая способствует не только снятию зрительного утомления, но и укреплению мышц глаз.

**5. Технологии обеспечивающие безопасность жизнедеятельности.**

Вопросы, связанные со здоровьем и здоровым образом жизни, включаю в содержательную часть общеобразовательного урока, а так же данные вопросы рассматриваю на коррекционных занятиях. Например, при изучении некоторых тем социально-бытовой ориентировки.

Воспитанию внимательного отношения к своему здоровью посвящаю воспитательные мероприятия, на которых решаются задачи формирования у ребёнка нравственного отношения к своему здоровью, которое выражается в желании и потребности быть здоровым, вести здоровый образ жизни. Продумываю тематику классных часов: беседы о том, как заботиться о своем здоровье, выполнение режима дня, правильное питание, уроки здоровья, а также активное вовлечение в спортивные мероприятия, экскурсии. Проведение инструктажа по технике безопасности, бесед по охране труда и ведение классного журнала техники безопасности – всё это меры профилактики травматизма.

К обучению детей здоровому образу жизни привлекаются родители посредством проведения тематических родительских собраний, индивидуальных бесед и т.д.

**6. Технология создания комфортной обстановки.**

Несомненно, стиль общения педагога с учащимися влияет на состояние здоровья школьников. Стараюсь придерживаться демократического стиля общения, который создаёт условия для развития психической активности ребёнка, даёт свободу познавательной деятельности, школьник не боится ошибиться при решении поставленной задачи.

Таким образом, каждый урок несёт в себе не только коррекционную, обучающую, но и здоровьесберегающую направленность, т.к. в 1 классе важно помочь ребёнку адаптироваться к обучению в школе, учебной нагрузке, научить работать на уроках и справляться с эмоциональным напряжением.

Буду и в дальнейшем искать самые оптимальные пути обучения и воспитания учащихся с нарушением зрения, использовать передовые педагогические технологии для того, чтобы учебно-воспитательный процесс был радостным, доступным для всех, здоровьесберегающим.

**Список литературы:**

1. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. – М.; ВАКО, 2004.

2. Литвак А.Г. Психология слепых и слабовидящие. – СПб., 1998.
3. Менчинская Е.А. Основы здоровьесберегающего обучения в начальной школе: Методические рекомендации по преодолению перегрузки учащихся. – М., Вента-Граф, 2008.
4. О недопустимости перегрузок обучающихся начальной школы. – Министерство образования РФ – Оpubл. 22.02.1999.
5. Обучение письму и чтению по системе Брайля: Учебное пособие/ Под ред. Г.В. Никулиной, СПб., КАРО, 2006.
6. Рекомендации по организации обучения первоклассников в адаптационный период. – Министерство образования РФ.- Оpubл. 20.04.2001.
7. Санитарные нормы для школ и дошкольных учреждений. – М.: АСТ; Астрель, 2003.
8. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие технологии и психология здоровья в школе. – М.: АРКТИ, 2005.

## **ОПЫТ И ПЕРСПЕКТИВЫ ПРОВЕДЕНИЯ ШКОЛ ЗДОРОВЬЯ В ЙОШКАР-ОЛЕ И РАЙОНАХ РЕСПУБЛИКИ МАРИЙ ЭЛ**

*Воронина Наталья Владиславовна, директор АНО ОПЦ «Ключи к здоровью»*

*Додонов Николай Константинович, зам. Руководителя Марийского регионального отделения Лиги  
Здоровья Нации*

*Йошкар-Ола, Республика Марий Эл*

Согласно Паспорту приоритетного проекта «Формирование здорового образа жизни», утвержденного 26.07.17 г. президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и приоритетным проектам<sup>1</sup>, в нашей стране ставится цель - увеличение доли граждан, приверженных ЗОЖ, до 50% к 2020 году и до 60 % к 2025 году путем формирования у граждан ответственного отношения к своему здоровью.

Забота о здоровье является острой социальной проблемой. К сожалению, грамотность населения в части сохранения и укрепления здоровья находится на невысоком уровне. По данным Института Общественного Мнения<sup>2</sup>, 55,3 % россиян считают, что ведут здоровый образ жизни, при этом более 72 % регулярно употребляют алкоголь.

Результаты опроса ВЦИОМ, проведенного в марте 2019 года<sup>3</sup>, показывают, что лишь 25 % населения регулярно занимаются физкультурой и спортом, а доля курильщиков сохраняется на уровне 32 % населения.

Для реализации Приоритетного проекта «Формирование здорового образа жизни» призваны к сотрудничеству органы здравоохранения, общественные

организации, образовательные организации и политические партии, которые должны действовать с целью просвещения населения в вопросах здоровья и формирования практических навыков здорового образа жизни. Создание школ здоровья является частью программы «Здоровый муниципалитет», разработанной Лигой здоровья Нации совместно с Общероссийской общественной организацией «Конгресс муниципальных образований» в рамках соглашения о сотрудничестве от 16 марта 2017 года<sup>4</sup>.

Однако проблема заключается в том, что действующие на сегодняшний день школы здоровья при учреждениях здравоохранения имеют узкую направленность и работают преимущественно с категориями населения, которые уже имеют какой-то вид хронического заболевания: «Школа отказа от табакокурения»; «Школа для пациентов с метаболическим синдромом»; «Школа для пациентов с артериальной гипертонией»; «Школа для пациентов с ишемической болезнью сердца»; «Школа профилактики болезней костно-мышечной системы (остеоартроза)»<sup>5</sup> и др.

Автономная некоммерческая организация Оздоровительно-просветительский центр «Ключи к здоровью» совместно с Марийским региональным отделением Лиги Здоровья Нации поставили цель разработать программу «Школы здоровья», которая давала бы людям информацию о принципах ЗОЖ и профилактики заболеваний образа жизни до того, как они попали в зону риска по какому-либо заболеванию. Был проведён опрос населения, в котором участвовали более 200 человек, по результатам которого был установлен формат и темы обучения, в которых население наиболее заинтересовано.

Первоочередными задачами программы «Школа здоровья» являются следующие:

- повышение информированности отдельных групп населения в вопросах здоровья;
- формирование ответственного отношения к своему здоровью;
- обучение практическим навыкам ЗОЖ (приготовление здоровой пищи, физические упражнения и др.);
- создание мотивации для здорового образа жизни и дальнейшего углубления знаний в области ЗОЖ в специализированных школах здоровья при медучреждениях.

Разработанная программа «Школа здоровья» представляет собой курс из 8 занятий, каждое из которых состоит из 4 частей:

1. Лекции по принципам ЗОЖ: питание, солнце, воздух, вода, отдых, физические упражнения, отказ от вредных привычек, эмоциональная стабильность и др., где слушатели учатся на практике применять их в своей жизни.
2. Кулинарный мастер-класс, где раскрываются принципы здорового питания,

польза отдельных продуктов питания и проводится обучение приготовлению блюд здорового питания.

3. Физкультурная пауза, где проводится обучение посетителей различным общеукрепляющим физическим упражнениям.

4. Профилактика заболеваний. Лекции этого курса рассказывают, как с помощью здорового образа жизни и простых природных средств защитить свой организм от сердечно-сосудистых заболеваний, рака, диабета, аллергии, остеопороза, ожирения и др.

Занятия проводятся в непринужденной атмосфере, в общении, с привлечением специалистов-медиков и инструкторов ЗОЖ и ГТО. Продолжительность мероприятия: 1,5 — 2 часа.

Данная программа в период с октября 2018 г. по март 2019 г. была опробована в 3 населённых пунктах Республики Марий Эл. В Йошкар-Оле через СМИ были приглашены люди для занятий в помещении АНО ОПЦ «Ключи к здоровью» и сформирована группа из 35 человек, которая прошла полный курс обучения. Занятия проводились 1 раз в неделю. В посёлке Мари-Турек группа до 50 человек была сформирована на базе «Школы серебряного возраста» в ГБУРМЭ «Комплексный центр социального обслуживания населения в Мари-Турекском районе». Занятия проводятся 1 раз в месяц. В посёлке Новый Торъял также сформирована группа из 20 человек на базе ГБУРМЭ «Комплексный центр социального обслуживания населения в Новоторъяльском районе».

Интерес, проявленный посетителями «Школ здоровья», свидетельствует о необходимости более широкого применения данного опыта. Среди положительных изменений посетители отметили: изменение привычек питания, нормализация массы тела, нормализация сна, повышение физической активности и, что немаловажно, позитивный отклик членов семьи на новые блюда здорового питания, введённые в рацион.

Для дальнейшего расширения работы по созданию «Школ здоровья» в Республике Марий Эл требуется популяризация данного проекта и обучение команды волонтёров.

#### **Список использованных источников**

<sup>1</sup> Паспорт Приоритетного проекта «Формирование здорового образа жизни»: сайт Правительства Российской Федерации [Электронный ресурс]. 2017. 07 августа// URL: <http://government.ru/projects/selection/641/28745/> (дата обращения: 20.03.2019).

<sup>2</sup> Отношение россиян к здоровому образу жизни: сайт Института Общественного Мнения [Электронный ресурс]. 2017. 21 августа// URL: <https://iom.anketolog.ru/2017/08/21/otnoshenie-rossiyan-k-zdorovomu-obrazu-zhizni>



(дата обращения: 20.03.2019).

<sup>3</sup>Здоровый образ жизни: мониторинг: сайт ВЦИОМ [Электронный ресурс]. 2018. 21 марта// URL: <https://wciom.ru/index.php?id=236&uid=116757> (дата обращения: 22.03.2019).

<sup>4</sup>Здоровый муниципалитет: сайт Конгресса Муниципальных образований [Электронный ресурс]. 2017. 17 марта// URL: <http://smo18.ru/?p=967> (дата обращения: 20.03.2019).

<sup>5</sup>Школы здоровья: сайт Правительства РМЭ, страница ГБУ РМЭ «Поликлиника №2 г. Йошкар-Олы» [Электронный ресурс] // URL: <http://mar-el.gov.ru/minzdrav/jp2/Pages/Школы-здоровья.aspx>(дата обращения: 20.03.2019).

## **КАК СОХРАНИТЬ ЗРЕНИЕ**

*Воронкова Людмила Викторовна, преподаватель  
ГБПОУ РМЭ «Йошкар-Олинский медколледж»  
Йошкар-Ола, Республика Марий Эл*

Ни для кого не секрет, что с возрастом под влиянием физиологических изменений значительно ухудшается зрение. Избежать проблемы полностью не удастся, однако можно отсрочить на некоторое время ее развитие. Возрастные изменения в глазах застают многих врасплох. Человек по-прежнему отлично видит вдаль, чувствует себя молодым и активным, но глаза начинают подводить при взгляде на близкие предметы. Буквы и цифры сливаются, изображение «плывет» и искривляется. Приходится напрягать глаза, отодвигать книгу подальше, чтобы прочитать мелкий текст. Сначала это случается изредка: после напряжённой работы, к вечеру тяжёлого дня. Постепенно такие явления учащаются, усиливаются, и даже отпуск не помогает. Зрение на близком расстоянии ухудшается.

Причина в том, что хрусталик к 35–40 годам уплотняется и постепенно теряет способность наводить фокус на близкие предметы. Это происходит у всех: близоруких, дальнозорких и у тех, кто имел здоровые глаза и всегда видел отлично.

Структура хрусталика меняется. Он, как луковица, обрастает новыми слоями хрусталиковых волокон, а ядро уплотняется и склерозируется. Цилиарной мышце приходится прикладывать всё больше усилий, чтобы изменить кривизну хрусталика, ставшего более плотным и менее эластичным. Не стоит думать, что нас испортила эра смартфонов и компьютеров. Так запрограммировано природой: аккомодационный аппарат глаза, дающий возможность максимально близко подносить к глазам мелкий текст, формируется к 14–15 годам и сохраняет свою максимальную работоспособность до 20 лет. Затем аккомодационная функция плавно угасает.

Во время ее развития быстро устают глаза, начинает болеть голова, а также ухудшается зрение на близком расстоянии. Дальнозоркость может вызвать глаукому, поскольку она нарушает отток глазной жидкости. Многие люди с возрастом сталкиваются и с более серьезными заболеваниями глаз. Конечно, избавиться полностью от проблем не получится, а вот замедлить их развитие вполне возможно.

Как помочь своим глазам?

На первом месте, конечно, окажется здоровый образ жизни. Как сохранить зрение? Для этого необходимо:

- Правильно питаться;
- Заботиться о своих глазах;
- Отказаться от курения;
- Регулярно посещать офтальмолога, чтобы на раннем этапе выявить какие-либо заболевания;
- Необходимо принимать витамины для глаз после 40 лет;

При правильном питании необходимо учитывать то, что оно должно быть сбалансированным. Продукты, в которых есть витамины группы В, А и С улучшают кровоснабжение, укрепляет стенки сосудов и нормализует внутриглазное давление. Перечень продуктов, которые помогают улучшить зоркость:

- черника не зря занимает первое место в списке полезных продуктов. Она благотворно влияет на клеточное восстановление сетчатки, способствует повышению остроты зрения, уменьшает усталость глаз;
- калий оказывает положительное влияние на состояние кровеносных сосудов. Он в большом количестве находится в сухофруктах, бананах и цитрусовых;
- лютеин служит для защиты сетчатки. Находится в кукурузе, моркови, хурме, авокадо и т.д.;
- каротин употребляют с морковью, абрикосами, вишней, зеленью, спаржей, шпинатом и баклажанами;
- витамин А находится в яичном желтке, сливочном масле;
- сера содержится в луке и чесноке и способствует повышению четкости видения;
- таурин оказывает благотворное воздействие на клетчатку. Он находится в черных и зеленых сортах чая.

Чтобы сохранить зрение также необходимо соблюдать правила при работе за компьютером и при просмотре ТВ. Во время отдыха после насыщенного дня большинство людей предпочитает посмотреть хорошее кино. Однако глаза в этот момент сильно напрягаются. Для минимизации вреда от просмотра телевизора нужно зажечь в комнате яркий свет. Смотреть телевизор нужно на расстоянии не менее 2–3 метров. Однако расстояние желательно рассчитывать в зависимости от

величины монитора. Чем больше телевизор, тем дальше от него нужно расположиться.

Чтобы сохранить зрение, работая за компьютером, необходимо:

- верхний край монитора должен быть на 10 см ниже уровня глаз;
- расстояние между глазами и компьютером должно составлять не менее 30 см;
- каждый час нужен перерыв, во время которого следует сделать комплекс упражнений для глаз;
- перед монитором нужно чаще моргать или использовать специальные увлажняющие капли;
- экран должен оставаться чистым, без пыли и грязи;
- если вам выписали очки, не забывайте их надевать при работе с компьютером.

Если следовать рекомендациям врачей, как сохранить зрение, максимально перед монитором компьютера можно проводить не более четырех часов. Если же приходится работать больше, установите программу-напоминалку, которая будет говорить вам через определенное время, что пора сделать гимнастику для глаз.

Улучшение зрения после 40 лет также зависит от гимнастики глаз. Много времени это не займет, а ваши глаза останутся здоровыми. Необходимо выполнять некоторые упражнения:

- сильно зажмурьте глаза, посчитайте до пяти и затем откройте;
- сделайте движения глазами сначала по часовой стрелке, а затем в обратном направлении. Необходимо выполнить до десяти таких подходов;
- закрытыми глазами посмотрите в левую и правую стороны, а затем вверх и вниз;
- для следующего упражнения следует вытянуть руки вперед и зафиксировать взгляд на кончиках пальцев. Не спеша поднимать руки вверх, при этом не отрывая глаз от пальцев. Не забывайте, что голова должна оставаться в неподвижном состоянии;
- в течение десяти секунд смотрите на точку, находящуюся на кончике носа;
- поморгайте в быстром темпе в течение десяти секунд;
- разглядывайте внимательно объекты, находящиеся вдали;
- закройте веки и подушечками среднего и указательного пальцев осторожно помассируйте;
- в конце рекомендовано сделать пальминг. Для этого следует закрыть глаза и положить сверху ладони. Перед этим можно активно потереть ладони одна о другую, чтобы от них исходило тепло.

Еще одно упражнение называется «Письмо носом». Оно направлено на расслабление мышц шеи и глаз. Выполнять его можно лежа, сидя или стоя. Расслабьтесь. Закройте глаза и представьте, что ваш кончик носа – это ручка или карандаш. Теперь пишите в воздухе этой воображаемой ручкой. Это могут быть

цифры, буквы, фигурки.

Расслабление может быть также достигнуто, когда вы не концентрируетесь на каком-то одном предмете. Упражнение выполняется с открытыми глазами. Положите чуть ниже уровня глаза ладони с разомкнутыми пальцами. Не спеша поворачивайте голову в правую и левую сторону. Старайтесь смотреть вдаль, а не на сами пальцы. При этом взгляд должен скользить, а не задерживаться на чем-то одном.

Также специалисты рекомендуют наклеить на оконное стекло маленький круг. Его нужно расположить примерно на уровне глаз. Встаньте примерно на расстоянии тридцати сантиметров от окна. Найдите за окном какой-то отдаленный объект, это может быть дерево или столб. Попеременно переводите взгляд с области круга на удаленное изображение.

Расслабьтесь, слегка приложите ладони к глазам. Теперь вращайте глазами яблоками по часовой стрелке и против неё.

Также ускоряют потерю зрения вредные привычки — курение и алкоголь, которые негативно влияют на работу сосудов глаза, сетчатки и зрительного нерва. Для сохранения хорошего зрения надолго необходимо отказаться от вредных привычек. В итоге, ответ на вопрос о том, как сохранить зрение на деле оказывается прост - достаточно вести здоровый образ жизни и не злоупотреблять электронными девайсами.

## **ЦИФРОВОЙ ВЗГЛЯД НА ФИЗИЧЕСКУЮ КУЛЬТУРУ СТУДЕНТА**

*Е.Е. Гальцева, А.И. Гельзер, студентки группы 411 «Лечебное дело»*

*руководитель Ю.Г. Горшков, преподаватель*

*ГБПОУ «Курганский базовый медицинский колледж*

*г. Курган*

Рассматривая вопросы оценки физической культуры человека, здоровья населения. Предполагается инновационная концепция и методология цифровой, компьютеризированной оценки физической подготовленности людей разного возраста. Наступившая эра цифровых технологий вынуждает искать современные методы оценки здоровья человека. Физическую культуру человека следует рассматривать как обобщенное свойство, которое включает: Гармоничность развития, уровень развития двигательных качеств (силы, быстроты, ловкости, выносливости) и общую физическую работоспособность.

Физическую работоспособность можно оценивать с помощью различных тестов, возрастных нормативов «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО» и в частности «Индивидуального дневника здоровья студента»

используемого в нашем колледже. Статистические данные взяты из «Индивидуального дневника здоровья» студентов «Курганского базового медицинского колледжа»

**Цель исследования:** обосновать цифровое измерение здоровья студента через ведение «Индивидуального дневника здоровья»

**Задачи:** 1. Изучить влияние балльно-рейтинговой системы оценки физических качеств на общую оценку здоровья студентов

2. Определить уровень здоровья студентов по универсальной рейтинговой шкале для оценки резервов здоровья и физической работоспособности.

3. Изучить знания студентов по информационным технологиям определения уровня здоровья.

4. Дать рекомендации по сохранению здоровья студентам.

**Гипотеза:** ведение балльно - рейтинговой оценки через систему индексов способствует укреплению здоровья и формирования потребности здорового образа жизни студентами.

**Методы исследования:**

- анализ литературы
- опрос
- сравнение
- анализ статистических данных

Балльно - рейтинговая система оценки физических качеств позволяет объективно узнать уровень физической подготовленности студента. Определить степень адаптации сердечно - сосудистой, дыхательной и других систем к физическим нагрузкам, выявляются различные сдвиги при взаимодействии нагрузки, а так же наличие патологических отклонений, тем самым определить уровень своего здоровья.

Для изучения оценки здоровья студента выделено **5 крупных компонентов**, где каждый из них имеет весовую значимость оценки физической культуры человека.



По этим компонентам проведен анализ уровня здоровья студентов «Курганского базового медицинского колледжа»

**В первый компонент входят показатели ИМТ индекса Кетле ЧСС в покое АД в покое.**

Данные показатели имеют достаточно обоснованную информативную базу, что позволяет объективно оценивать эти компоненты.

Проведя анализ показателей физического развития студентов, из индивидуального дневника здоровья, выведена средняя оценка по каждому из показателей, выведен средний балл всего компонента который равен: девушки 4, юноши 4 .

**Во второй компонент входят показатели мышечной силы ног, гибкость, быстрота и выносливость .**

Проведя анализ данных показателей физического развития студентов, из индивидуального дневника здоровья, выведена средняя оценка по каждому из показателей, средний балл всего компонента составил: девушки 3, юноши 4,5.

**Для оценки третьего компонента проведено анкетирование,** в вопросы анкеты входили реакция студента на раздражители, (на перемену температуры воздуха, скачки атмосферного давления, психоэмоционального стресса) сохраняя нормальное самочувствие и здоровье.

Средний балл девушки 3,5 юноши 4,5.

**В четвертом компоненте определяли степень техники владения упражнениями из наиболее популярных видов спорта, таких как: бег, ходьба на лыжах.**

И получили следующие результаты: средний балл девушки 2 балла, юноши 4 балла.

**В пятом компоненте оценивали теоретические знания здорового образа жизни.** Компонентный блок включает большой объем теоретических знаний из области физической культуры, экологии, гигиены, физиологии человека и здорового или «токсического» образа жизни. Данные взяты из итоговых оценок по дисциплине «Здоровый образ жизни». Средний балл: девушки 4,5 баллов, у юноши 4 балла.

Между всеми выделенными компонентами и по показателям здоровья студента существует тесное взаимное влияние. Оценка информативных показателей (ИМТ, сила, гибкость и др.) используя данные «Индивидуального дневника здоровья студента», формирует цифровой взгляд на физическую подготовленность студента.

Для оценки резервов здоровья и физической работоспособности студентов использовалась универсальная рейтинговая шкала (Health rating), определен средний балл по всем пяти компонентам и проведено сравнение между уровнем здоровья

юношей и девушек.

**Уровень здоровья девушек составил 3,4 балла**, что характеризует хороший уровень здоровья и физическую подготовленность.

**Уровень здоровья юношей составил 4,1 балла**, что соответствует возрастным стандартам.

**Выводы:**

1. Применение цифровых моделей на примере электронного «индивидуального дневника здоровья студента», способствует объективной оценке показателей здоровья органов и свойств организма. Позволяет проводить сбор, анализ и хранение данных о физической подготовленности уровня здоровья на протяжении всего периода обучения.

2. Физическая культура и работоспособность являются самыми значительными характеристиками компетентности будущего медицинского работника. И применение цифровых технологий в оценке своего здоровья, здоровья пациентов, позволит улучшить качество жизни.

3. В результате проведенного опроса, мы пришли к выводу, что хотя большинство студентов знают информационные технологии по сохранению и укреплению здоровья, но низкий уровень самосознания не позволяет им с достаточной ответственностью подходить к вопросам сохранения здоровья.

## **ВЛИЯНИЕ ЭКОЛОГИЧЕСКОГО ФАКТОРА НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА**

*Глазырина Галина Викторовна, преподаватель*

*ГБПОУ Республики Марий Эл «Марийский радиомеханический техникум»*

*Йошкар-Ола, Республика Марий Эл*

По определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) здоровье человека –это состояние полного физического, духовно-психологического и социального благополучия. Здоровье это не только отсутствие болезни, но и способность организма адаптироваться к постоянно меняющимся условиям среды обитания, кроме того, это и способность к определенному выполнению профессиональных, общественных и биологических функций.

Год от года все в большей мере именно антропогенные факторы и складывающиеся под их влиянием качество окружающей среды определяют его состояние и здоровье. Снижение качества окружающей природной среды обострило проблему генофонда человека. Уже сейчас каждая четвертая женщина не может родить абсолютно здорового человека. По данным статистики Родильного дома в Республике Марий Эл ежегодно с отклонениями от нормального состояния рождаются маленькие дети до 80-90%и лишь 10-20% абсолютно здоровыми.

Показатели состояния здоровья человека зависят от многих факторов. Немаловажное значение имеет качественный состав атмосферного воздуха, т.к. в нем могут находиться болезнетворные микроорганизмы (бактерии, грибы и вирусы), ядовитые вещества, радиации и т.д. Человек дышит загрязненным воздухом, поскольку места работы, учебы и даже жилья во многих случаях имеют уязвимые характеристики воздушного бассейна. Дыхательная функция осуществляется через носоглотки, то микроорганизмы вместе с вдыхаемым воздухом попадают в благоприятную среду- где тепло и влажно, что начинают размножаться и поражать ткани горла, носа, бронха и легких. Через некоторое время обостряются болезни систем дыхания, эндокринной, кровообращения, органов пищеварения, а также кожи, мочеполовых органов, проявляются аллергические болезни, психические расстройства, злокачественные новообразования, патологии беременности и врожденные аномалии.

Установлена зависимость заболеваемости населения от загрязнения воздушной среды рабочих помещений для следующих болезней: бронхит, пневмония, эмфизема легких, острые респираторные заболевания, а также инфекционные заболевания, кроме того, увеличивается продолжительность заболеваний.

Исходя из литературного обзора, изучение качества воздушной среды учебных кабинетов, является актуальной. Таким образом, соблюдение чистоты воздушной среды в закрытых помещениях очень важна для сохранения здоровья студентов, преподавателей и предупреждения заболеваний.

Полученные результаты позволят составить рекомендации, которые могут способствовать созданию благоприятного микроклимата учебных кабинетов техникума.

**Цель исследований** - оценить количественный и качественный состав воздушной среды в общественных помещениях.

Для решения поставленной цели были определены следующие **задачи**:

1. Провести микробиологический анализ воздушной среды в помещениях.
2. Дать рекомендации по уменьшению количества микробов и улучшению качества воздушной среды

В исследованиях делался количественный и качественный анализ микрофлоры воздуха, т.е. определялось общее микробное количество в 1 куб.м воздуха. При этом использовался седиментационный метод Коха. Для высева бактериальных клеток использовали питательную среду-мясо-пептонныйагар; а для микроскопических грибов- среду Чапека. Стерильные чашки Петри и питательные среды были подготовлены в учебной лаборатории Марийского государственного университета. Готовые чашки Петри с питательными средами выдержали в течение 5 минут в



помещениях. Затем закрыли каждую чашку с питательными средами своими крышками и поставили все чашки в термостат при температуре 30 градусов на 10 дней.

Расчет числа микробов в 1 куб. м воздуха проводили по формуле Омелянского:

$$A = \frac{a \times 100 \times 5}{b \times 10 \times v} \times 1000,$$

где: А- количество микробов в 1 куб м воздуха

а- количество колоний на чашке Петри

б- площадь чашки (обычно 78,5 кв.см)

100,5,10- экспериментально установленные Омелянским числовые показатели (на площади в 100 кв.см за 5 мин. Оседают микробы из 10 л воздуха)

v- время, в течение которого взята проба воздуха

1000- пересчет на 1 куб.м воздуха.

По оценкам экспертов Всемирной организации здравоохранения, городские жители проводят в помещениях почти 80% своего времени. По данным ученых, сравнивавших воздух в закрытых помещениях с загрязненным городским воздухом, оказалось, что воздух в комнатах и кабинетах в 4-6 раз грязнее наружного и в 8-10 раз токсичнее.

Таблица 1 - Критерии санитарно-гигиенической оценки воздуха жилых помещений по числу микроорганизмов в 1 куб.мвоздуха ( по данным А.Н.Шафира)

Оценка воздуха	Летний период	Зимний период
Чистый	1500	4500
Грязный	2500	7000

По результатам микробиологического анализа воздуха видно, что наименьшая численность микроорганизмов была выявлена нами в 404 кабинете. По санитарно-гигиенической оценке воздуха, кабинет можно отнести к категории «чистый», который отвечает требованиям по санитарным условиям Роспотребнадзора. Самыми грязными по численности микроорганизмов оказались следующие анализируемые помещения, где находится массовое скопление людей. В таких помещениях обитают множество микроскопических грибов и бактерий, которые по своей численности превышают санитарно-гигиенические показатели по числу микроорганизмов. Причина обсемененности воздуха здесь видится в том, что посетители находятся в верхней одежде, при входе в помещение нет коврика для чистки грязи с подошвы обуви. Большинство лекционных кабинетов считаются чистыми в отношении микроорганизмов, т.к. в кабинете происходит постоянное проветривание кабинета, подоконники чистые без пылевых частиц, на подоконниках расположены цветы.

Установлено, что свободных, взвешенных в воздухе микробов почти нет. Они преимущественно находятся на пылинках, которые, таким образом, являются

переносчиками и распространителями микробов в воздушной среде. Поэтому, чем больше в воздухе пыли, тем больше в нем микробов и, следовательно, борьба с микробами- это в первую очередь борьба с пылью.

**Рекомендации:**

На основании изученных методик по оценке качества воздушной среды рабочих помещений техникума, предлагаем:

1. Регулярно проводить генеральную уборку помещений с использованием дезинфицирующих средств.
2. При входе в столовую положить коврик для чистки обуви.
3. При посещении столовой мыть руки с мылом и высушить. Затем снимать верхнюю одежду и только потом проходить к раздаче пищи. Во время еды не разговаривать.
4. Для хорошей циркуляции воздуха в учебных кабинетах, необходимо мебель и парты должны располагаться на расстоянии от стены.
5. Помещения в техникуме надо проветривать в перерыве между занятиями.
6. В кабинетах надо разводить декоративные цветы с фитонцидными свойствами (герань, хлорофитум и традесканция) и ухаживать за ними.
7. В период ремонта для смыва и обработки поверхности стен использовать эффективные моющие средства.
8. Во время эпидемии вирусных заболеваний: ОРВИ, ОРЗ, грипп, необходимо область пазух носа смазывать оксолиновой мазью; глаза закапывать Тауфином; десна зубов массажировать гелем МетрогилДента.

Чистота... Такое всеобъемлющее, такое многозначное слово. Чистота жизненного пространства, чистота души, чистота тела – это три неотъемлемые составляющие полноценной жизни, чистой, радостной, успешной, без болезни и страданий, той жизни, которой только и достоин человек.

**ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ (СПОРТИГРЫ) - ОДНА ИЗ ГЛАВНЫХ  
СОСТАВЛЯЮЩИХ В СИСТЕМЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ  
ТЕХНОЛОГИЙ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ**

*Глушков В.И., учитель физической культуры высшей категории  
МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 12 г. Йошкар-Олы»*

Здоровьесберегающие технологии в физическом воспитании – это совокупность приёмов, методов, методик, средств обучения и подходов к образовательному процессу, при котором выполняются как минимум 4 требования:

- 1) Учет индивидуальных особенностей ребенка.
- 2) Деятельность учителя в аспекте реализации здоровьесберегающих

технологий на уроках физкультуры должна включать знакомство с результатами медосмотров детей и посильная помощь родителям в построении здоровой жизнедеятельности учащихся и семьи в целом.

3) Не допускать чрезмерной изнуряющей физической, эмоциональной нагрузки при освоении учебного материала

4) Обеспечение такого подхода к образовательному процессу, который гарантировал бы поддержание только благоприятного морально-психологического климата в коллективе.

Среди здоровьесберегающих технологий, применяемых в системе образования, выделяются несколько групп, отличающихся разными подходами к охране здоровья и, соответственно, разными методами и формами работы. Учителям физической культуры близки физкультурно-оздоровительные технологии. Они направлены на физическое развитие учащихся..

По характеру действия различают следующие технологии:

Стимулирующие. Они позволяют активизировать собственные силы организма, использовать его ресурсы для выхода из нежелательного состояния. Примерами могут быть – температурное закаливание, физические нагрузки

Защитно-профилактические. Это выполнение санитарно-гигиенических норм и требований. Ограничение предельной нагрузки, исключающей переутомление. Использование страховочных средств и защитных приспособлений в спортзалах, исключающих травматизм.

Компенсаторно-нейтрализующие технологии. Это физкультминутки, физкультпаузы, которые в какой-то мере нейтрализуют неблагоприятное воздействие статичности уроков.

Информационно-обучающие технологии. Обеспечивают учащимся уровень грамотности, необходимый для эффективной заботы о здоровье.

Для достижения целей здоровьесберегающих образовательных технологий применяются следующие группы средств:

- 1) Средства двигательной направленности;
- 2) Оздоровительные силы природы;
- 3) Гигиенические факторы

Комплексное применение этих средств позволяет решить задачи педагогики оздоровления.

К средствам двигательной направленности относятся такие двигательные действия, которые направлены на реализацию задач здоровьесберегающих образовательных технологий обучения. Это – движение; физические упражнения, физкультминутки и подвижные перемены; эмоциональные разрядки и минутки «покоя», гимнастика (оздоровительная, пальчиковая, корригирующая, дыхательная,

для профилактики простудных заболеваний, для бодрости); лечебная физкультура, подвижные игры; специально организованная двигательная активность ребенка (занятия оздоровительной физкультурой, своевременное развитие основ двигательных навыков); массаж. Использование оздоровительных сил природы оказывает существенное влияние на достижение целей здоровьесберегающих образовательных технологий обучения. Проведение занятий на свежем воздухе способствует активизации биологических процессов, вызываемых процессом обучения, повышают общую работоспособность организма. Как относительно самостоятельные средства оздоровления, можно выделить солнечные и воздушные ванны, водные процедуры, фитотерапии, ароматерапию, ингаляцию, витаминотерапию(витаминизацию пищевого рациона, йодирование питьевой воды, использование аминокислоты глицина дважды в год – в декабре и весной с целью укрепления памяти школьников). К гигиеническим средствам достижения целей здоровьесберегающих образовательных технологий обучения, содействующим укреплению здоровья и стимулирующим развитие адаптивных свойств организма, относятся:

- выполнение санитарно-гигиенических требований, регламентированных СанПиНами; личная и общественная гигиена (чистота тела, чистота мест занятий, воздуха и т.д.); проветривание и влажная уборка помещений; соблюдение общего режима двигательной активности, режима питания и сна; привитие детям элементарных навыков при мытье рук, использовании носового платка при чихании и кашле и т.д. обучение детей элементарным приемам здорового образа жизни (ЗОЖ), простейшим навыкам оказания первой медицинской помощи при порезах, ссадинах, ожогах, укусах);

Достаточно емкое и полное определение здоровья сформулировано Всемирной организацией здравоохранения: «Здоровье – это не только отсутствие болезней, но и состояние полного физического, психического и социального благополучия».

Бесспорно, что состояние здоровья во многом определяется моделью поведения, формируемой в детстве. Результаты проведенных мною исследований показывают, что первое место занимает когнитивная информация, второе – ценностная, а развитие практических навыков лишь на последнем месте. Но именно операциональные навыки и эмоциональный опыт наиболее эффективно влияют на выработку форм поведения, ориентированных на здоровье. Одна из сторон данного процесса – формирование культуры здоровья, осознание здоровья как жизненно важной ценности, той цели, достижения которой является важнейшим условием, счастливой и успешной жизни человека, дает уверенность в себе, способствует самореализации, помогает в решении проблем. Не первый год занимаясь

пропагандой здорового образа жизни в школьном сообществе, в своем выступлении я хотел бы затронуть узко-специальную тему « Подвижные игры в системе здоровьесберегающих технологий в образовательном учреждении». Выбор темы не был случайным: Подвижные игры- это ведущий вид деятельности младших школьников , который создает предпосылки к успешному овладению элементами учебной деятельности в будущем, способствует желанию быть здоровым. Первые шаги в данном направлении работы – это увлечение игровыми образами сюжетных подвижных игр, а далее несюжетными ,которые содержат двигательные игровые задания, ведущие к достижению цели.

Как показали исследования ,двигательный режим ребенка заметно сокращается с момента поступления в школу, что связано с началом учебы. Единственным средством профилактики гиподинамии может стать создание оптимального объема двигательной активности правильной постановкой урочной и внеурочной деятельности по физической культуре в школе.

Поэтому ведущая роль принадлежит здесь подвижным играм в начальной школе, а более в старших классах - спортивным играм(мини-футбол, тэг-регби, баскетбол, волейбол). Любовь и привычка к занятиям игровой деятельности закладывается с раннего детства.

Важно отметить: дефицит движений детей школьного возраста становится причиной ослабления всего организма ,что сказывается на снижении его общей биологической устойчивости. Особую роль в профилактике заболеваний играет организация разнообразных подвижных игр на открытом воздухе. Проводя совместные наблюдения с педагогами и медиками нашей школы , было замечено, что при систематических занятиях на открытом воздухе резко сократилось количество заболеваний дыхательных путей(тозиллитов, бронхитов),заметно улучшилась осанка учащихся, снизился избыточный вес у многих ребят. Не только уроки физкультуры, но и активный отдых во время перемен( утренняя зарядка, организованные подвижные игры) , занятия играми на свежем воздухе в режиме продленного дня содействуют созданию оптимального объема двигательной активности учащихся.

Цель данной работы:

формировать у учащихся начальных классов положительной мотивации к двигательной деятельности посредством подвижных игр, научить детей беречь себя, заботиться о своем здоровье

Задачи:

- улучшение координации движений;
- увеличение подвижности суставов;
- развитие волевых качеств;

- эмоциональная разрядка.

В своём выступлении я рассказываю о принципах организации своей работы по данной теме, о системе работы с обучающимися 1-4 классов, делюсь своими методическими наработками, подвожу первые итоги организации и проведения подвижных игр в 1-4 классах и спортивных игр в 5-9 классах. Работа сопровождается фотоматериалами, отзывами обучающихся и родителей.

Таким образом, имея важнейший результат игры - радость и эмоциональный подъем - мы видим, что игры больше, чем другие формы физической культуры способствуют разностороннему, физическому и умственному развитию, воспитанию морально - волевых качеств.

## **ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ПАТРИОТИЗМА У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ В УСЛОВИЯХ УЧРЕЖДЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

*Голубева Галина Александровна, преподаватель фортепиано*

*Гизатуллина Камиля Лемаровна, преподаватель вокально-хоровых дисциплин*

*Козлова Екатерина Александровна, преподаватель фортепиано*

*Валиева Ригина Рифинатовна, преподаватель вокала*

*МБУДО «ДМШ № 26 им. В.М.Гизатуллиной» Вахитовского района г. Казани*

В последние годы внимание российского общества все больше концентрируется на проблеме формирования мировоззренческих, гражданско-патриотических качеств подрастающего поколения. В отечественном общественном сознании формируются и укрепляются установки на научно-концептуальное обоснование патриотического воспитания детей и молодежи, позиционируемое как важнейшее условие повышения его эффективности.

Многочисленные социологические исследования показывают, что у значительной части населения произошла деформация такого глубокого нравственно-патриотического качества, как любовь к отчужденному дому, своим родителям, родной природе, к своему народу, к России. Общеизвестные ценности великой отечественной культуры, как народной, так и классической, вытесняются схематизированными стереотипами массовой культуры, ориентированной на западный образец жизни в примитивно-облегченном его восприятии.

В философии сущность патриотизма истолковывается как «нравственный и политический принцип, социальное чувство, содержанием которого являются любовь к отечеству, преданность ему, гордость за его прошлое и настоящее, стремление защищать интересы родины.

В педагогике патриотизм выступает как нравственное качество человека,

которое включает в себя потребность преданно служить своей родине, проявлять к ней чувства любви и верности, осознавать и переживать ее величие и славу, свою духовную связь с ней, стремиться беречь ее честь и достоинство, практическими делами укреплять могущество и независимость.

Из определения патриотизма вытекают следующие его *функции*:

1. **Мировоззренческая.** Как известно, мировоззрение представляет собой систему наиболее общих взглядов человека на мир и на свое место в нем. Отсюда ясно, что патриотизм, являясь социальной категорией, способствует формированию мировоззрения.

2. **Методологическая.** Поскольку метод есть способ духовной и практической деятельности по преобразованию действительности, то и патриотизм, включающий фундаментальные знания, реализует эту функцию.

3. **Коммуникативная.** Проистекает из того, что патриотизм сплачивает, объединяет людей для решения наиболее кардинальных задач общественной жизни.

4. **Регулятивная функция** выражается в добровольном выполнении личностью, различными социальными группами патриотических норм и принципов, обуславливающих развитие всех сторон прогресса страны.

5. **Ценностная функция** выражается в том, что положения патриотического содержания являются теми критериями, которые обеспечивают определенные качества, направленность поступков как отдельных людей, так и различных общностей.

Патриотизм является не только важной задачей воспитания, но и его могучим педагогическим средством. Истинный патриотизм по своей сущности гуманистичен и включает в себя уважение к другим народам и странам, к их национальным обычаям и традициям и неразрывно связан с культурой межнациональных отношений. В этом смысле патриотизм и культура межнациональных отношений теснейшим образом связаны между собой, выступают в органическом единстве и определяют нравственную значимость личности. Патриотизм является могучим источником прогресса каждого человека, коллектива, страны, цивилизации. Выделяя патриотическое воспитание в условно самостоятельное направление воспитательной работы, необходимо отметить его органическую взаимосвязь с другими направлениями (гражданским, нравственным, трудовым, эстетическим и другими видами воспитания), что представляет собой гораздо более сложное сочетание, чем соотношение части и целого.

Осуществление патриотического воспитания основывается на совокупности принципов, которые отражают общие *закономерности* и *принципы* воспитательного процесса и *специфику патриотического воспитания* учащихся. К их числу относятся:

- обусловленность патриотического воспитания развитием общества и происходящими в нем событиями;
- обусловленность содержания, форм и методов, средств и приемов патриотического воспитания возрастными и индивидуальными особенностями учащихся;
- диалектическое единство и органическая связь между учебным материалом и содержанием внеклассных и внешкольных мероприятий;
- интеграция патриотического воспитания с другими направлениями воспитательной работы;
- опора на новые концепции организации и осуществления учебно-воспитательного процесса и на новое понимание основных педагогических понятий;
- опора на положительное в личности воспитанника и создание благоприятной психологической атмосферы в процессе педагогического взаимодействия;
- координация взаимодействия школы, семьи и общественности в системе патриотического воспитания.

С учетом особенностей патриотического воспитания в современном обществе цель данного процесса определяется как воспитание убежденного патриота, любящего свою Родину, преданного Отечеству, готового служить ему своим трудом и защищать его интересы. В современных российских условиях важно сохранить у подрастающего поколения присущие российскому патриотизму веру в реальные и потенциальные возможности Родины, воспитать высокую ответственность за ее судьбу, а в случае необходимости встать на ее защиту. Для этого необходимо, чтобы в личностном плане принципы, мотивы деятельности и поведения учащихся приобретали форму взглядов и убеждений, формирование которых и составляет важнейшую задачу воспитания.

Конкретизируя *задачи патриотического воспитания*, вытекающие из структуры понятия «патриотизм» можно выделить следующие:

- воспитание патриотических чувств;
- формирование на основе патриотических знаний взглядов и убеждений патриотического характера;
- формирование положительного отношения к патриотической деятельности; формирование практических умений и навыков, необходимых для самостоятельной деятельности патриотического характера;
- формирование на этой основе гражданской позиции.

Решая задачи по воспитанию патриотизма у учащихся, учитель должен исходить из соблюдения следующих *условий*:

1. Учитывать и использовать естественную реакцию учащихся на происходящие события. Большая часть изучаемого в школе материала, независимо



от выбранной учителем программы, позволяет акцентировать внимание на формировании патриотических качеств. Этим в какой-то мере снимается необходимость на каждом уроке демонстрировать яркие события, позволяющие, по мнению учителя, концентрированно решать поставленные задачи воспитания. Кроме того, чрезмерная подчеркнутость значения чего-либо способна вызвать реакцию отторжения информации, а естественный ход событий и естественная реакция на них учащихся может дать нужный эффект, что и должен учитывать учитель при конструировании урока (темы) и всей воспитательной работы в процессе обучения.

2. Осуществлять патриотическое воспитание на почве объективного исторического оптимизма, веры в конечную победу добра над злом. Для учителя очень важно ответственно подходить к освещению прошлого и настоящего и его критики, анализировать и делать соответствующие выводы. Учитывать этому учащихся, стимулируя их к активности, направленной на решение возникающих проблем и обеспечение прогрессивного развития страны.

3. Важное условие формирования любого качества у человека – активное его самостоятельное участие в этом процессе. Работая с различными источниками информации, ученики сами формируют свою позицию на события и явления жизни. Разнообразие видов заданий, системность, предоставление каждому учащемуся возможности постоянного проявления себя, широкое использование похвалы в качестве стимулятора деятельности, планомерное увлечение сложностью выполняемых работ повысят результативность процесса воспитания, улучшат взаимопонимание

между учителем и учащимися.

4. Для улучшения взаимопонимания учителю необходимо быть предельно честным в освещении фактов прошлого и настоящего, не сгущать краски, а уважение к истории Родины сделать ведущим принципом своей педагогической работы.

5. Одним из главных условий является формирование и развитие у учащихся потребностей и положительных мотивов, связанных с патриотическими качествами личности.

Говоря о патриотическом воспитании подрастающего поколения, необходимо подчеркнуть, что многовековая история народов России свидетельствует, что без патриотизма невозможно создать сильную державу, невозможно привить людям понимание их гражданского долга и уважения к закону. Поэтому патриотическое воспитание всегда и везде рассматривается как фактор консолидации всего общества, является источником и средством духовного, политического, экономического возрождения страны, ее государственной целостности и

безопасности.

В современной России наметился переход к укреплению государственности, возрождению культурно-исторических и гражданско-патриотических традиций и устойчивому развитию общества. Постепенно наша страна вступает на путь формирования демократического, правового государства и становления гражданского общества. В этих условиях особую значимость приобретает задача возрождения традиционных патриотических ценностей Отечественной культуры, так как будущее России зависит от степени готовности молодых поколений к достойным ответам на исторические вызовы, защите интересов многонационального государства.

Патриотизм как нравственное чувство и совокупность социально-политических отношений является мощным стимулом достижения успеха в международной конкуренции, сохранения и укрепления российской цивилизации. Но в условиях нестабильности общественного развития в России, система гражданско-патриотического воспитания, имеющая в прошлом прочные, проверенные временем традиции, нуждается в совершенствовании, в соответствии с новыми реалиями. Патриотизм неотделим от индивидуальных и гражданских качеств личности. Чтобы воспитывать их в человеке, нужен отлаженный механизм, который предстоит вновь создавать сегодня, исходя из новых условий и нужд современного общества.

## **ЭФФЕКТИВНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ**

*Гребнева Галина Николаевна, учитель начальных классов  
МБОУ «Куженерская средняя общеобразовательная школа № 2»  
п. Куженер, Республика Марий Эл*

Однажды Сократа спросили: «Что является для человека наиболее ценным и важным в жизни – богатство или слава?» Великий мудрец ответил: «Ни богатство, ни слава не делают еще человека счастливым. Здоровый нищий счастливее больного короля!»

Наиболее актуальной и важной темой для обсуждения как у родителей, так и у педагогов является здоровье «маленького человечка». В школу приходят ребяташки 6-7 лет, и большую часть времени проводят в школе. Поэтому школа, в лице учителей начальных классов несёт ответственность за сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения. Ведь счастливой и беззаботной жизни любого человека сложно представить без хорошего самочувствия. Наблюдая за дальнейшей судьбой своих выпускников пришла к выводу, наиболее успешными

в жизни становятся дети здоровые, они легко адаптируются в среднем звене, успешно сдают экзамены, поступают в учебные заведения. Только здоровый, всесторонне развитый, образованный человек способен быть настоящим творцом собственной судьбы, способен преодолевать трудности.

Сохранение здоровья детей - главное, на что я обращаю особое внимание при проведении мероприятий по сохранению здоровья, где закладываются навыки правильного режима дня, гигиенические навыки, профилактика заболеваний, негативного отношения к вредным привычкам, изучение особенностей своего организма, а также проведение оздоровительных минут во время урока, повышение интереса к предметам. Моя задача, как педагога: сделать урок таким, чтобы кроме приобретения знаний ученик приобрёл здоровье или хотя бы не потерял его.

В течение 4 лет (на первой ступени) я работаю над реализацией классной образовательно-воспитательной программы «Здоровый ребёнок – успешный ребёнок», направленной на здоровьесбережение учащихся моего класса.

Данная программа построена на сотрудничестве учителя, родителей, учеников, медицинских работников, учителя физкультуры, психолога.

**Цель программы:** сохранение и укрепление состояния здоровья детей, формирование у учащихся ответственного позитивного отношения к себе, к своему здоровью и здоровью окружающих людей.

**Задачи:**

- увеличение двигательной активности учащихся на уроке;
- предупреждение утомляемости (т. е. проведение оздоровительных пауз во время уроков);
- воспитание и обучение детей нормам здорового образа жизни, пропаганда правил гигиены;
- ознакомление родителей с методами формирования здорового образа жизни.

**Ожидаемые результаты:**

- улучшение показателей физической подготовленности, состояния здоровья обучающихся;
- устранение перегрузки и стрессовых ситуаций для учащихся;
- повышение уровня реальных учебных возможностей каждого ученика;
- повышение уровня двигательной активности обучающихся;
- осознанное отношение детей и их родителей к состоянию здоровья как основному фактору успеха в учебе и на последующих этапах жизни.

Моя задача, как педагога: сделать урок таким, чтобы кроме приобретения знаний ученик приобрёл здоровье или хотя бы не потерял его с помощью здоровьесберегающих технологий.

В структуре урока применяю следующие элементы здоровьесберегающих

технологий:

**1. Положительный эмоциональный настрой на уроке.**

-Чтобы у детей в начале урока установился положительный эмоциональный настрой на успешное обучение, мы, учителя начальных классов стараемся с самого утра встретить ребятшек с улыбкой, поддержать, помочь если необходимо. Положительный настрой – снимает страх, создаёт ситуацию успеха.

-Оптимальный темп проведения урока, демократичный стиль общения

-Подача материала доступным рациональным способом.

-Наглядность является неотъемлемой частью урока – способствует конкретизации изучаемого материала, повышает интерес учащихся.

**2. Смена видов деятельности.**

Смена видов деятельности (работа у доски, с учебником, устно, в тетрадях и т. д.), разнообразие заданий, направлены на поддержание интереса и снятие повышенной утомляемости. Работа в паре, группе и т.д

**3. Физкультминутки, динамические паузы.**

Необходимым условием сохранения здоровья в процессе учебы является чередование работы и отдыха. Отдых во время занятия не означает состояние полного покоя. Характер отдыха должен быть противоположным труду. Эти минутки обязательны на каждом уроке.

Цели ф/м: дать знания, выработать умения и навыки, необходимые каждому ребенку, добиться, чтобы правильно выполняли упражнения и довести до автоматизма, чтобы в последующем они смогли бы сами составить программу по оздоровлению.

В состав упражнений для физминуток я включаю:

- упражнения по формированию правильной осанки,
- укреплению зрения,
- укрепления мышц рук,
- отдых позвоночника,
- упражнения для ног,
- релаксационные упражнения для мимики лица,
- потягивание,
- массаж области груди, лица, рук, ног,
- упражнения, направленные на выработку рационального дыхания.

Большое оздоровительное значение в режиме дня учащихся имеет перемена и в 1 классе динамическая пауза. Игры – хороший отдых между уроками; они снимают чувство усталости, и повышают работоспособность.

**4. Игры позволяют решать много задач одновременно.**

В своей практике широко использую нестандартные уроки: уроки-игры,

уроки-соревнования, уроки-конкурсы, уроки-экскурсии и другие. В игровой форме проходит словарная работа: дети поочередно выбегают к доске и на скорость записывают слова.

### **5. Гимнастика.**

Не могу не сказать о пальчиковой гимнастике, её дети тоже очень любят. Нам полюбились такие упражнения, как: гребешок, бабочка, птица, гонки слонов, кошка выпускает коготки. Пальчиковая гимнастика - снимает нервно – психическое напряжение, напряжение в руке и скованность, развивает мелкую моторику, что способствует развитию речи.

Огромную роль на уроке играет гимнастика для глаз. Она полезна в целях профилактики нарушения зрения, снятия напряжения. Использую электронные физкультминутки для глаз

### **6. Воспитательные моменты на уроке (беседы) и во внеурочной деятельности.**

Во внеклассной работе использую следующие формы и методы работы: тематические и информационные классные часы, праздники, экскурсии, конкурсы, соревнования, беседы, дискуссии, походы, работа с семьей, диагностика изучения личности, тесное взаимодействие с социально-культурной сферой.

Тесная связь с родителями дает возможность своевременно информировать их о здоровье детей, консультировать по вопросам профилактики эмоциональных перегрузок и срывов, совместно анализировать следствия и причины неудовлетворительного состояния учащихся. Все учащиеся моего класса вовлечены во внеурочную деятельность.

Дети посещают различные кружки, секции. Третий год провожу кружок – «Разговор о правильном питании». Это уникальная программа, разработанная Министерством образования и науки Российской Федерации при поддержке компании «Нестле», которая направлена на формирование у детей культуры питания как составляющей здорового образа жизни. Правильное питание в жизни человека играет ключевую роль, и именно оно является залогом долголетия, крепкого здоровья и хорошего настроения.

### **7. Санитарно – гигиенические условия.**

В нашей школе созданы необходимые условия для осуществления здоровьесберегающей деятельности. Воздушно-тепловой режим, освещенность мест занятий, соблюдение размеров мебели соответствуют определенным требованиям. Для проведения спортивных занятий имеется: спортивный зал. Также организовано горячее питание.

Обобщив опыт по использованию технологий здоровьесбережения, пришла к выводу, что работу необходимо продолжать, т.к. имеются положительные

результаты данной деятельности. Мои ребята стали больше уделять внимание здоровью, стали меньше болеть, улучшилась посещаемость, ребята стали лучше учиться, меньше уставать. Проводимые занятия по обучению детей бережному отношению к собственному здоровью, приносят детям чувство удовлетворения, радость.



## **РОЛЬ В ВОЕННО-ПАТРИОТИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ШКОЛЬНИКОВ ВО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

*Гусев Александр Васильевич - учитель физической культуры  
МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 6 г. Йошкар-Олы»  
Республика Марий Эл*

Патриотическое воспитание подрастающего поколения всегда являлось одной из важнейших задач современной школы, ведь детство и юность - самая благодатная пора для привития священного чувства любви к Родине. У школьников должно вырабатываться чувство гордости за свою Родину и народ, уважение к его великим свершениям и достойным страницам прошлого. На современном этапе требуются новые подходы, средства воспитания современных школьников. Смысл подхода заключается в обращении сознания школьников к высоким идеалам отечественной истории и создании у них самостоятельных представлений о достойном общемировом значении и ценности России. Непростая задача стоит перед школой, чтобы вырастить поколение людей убеждённых, благородных, готовых к подвигу, тех, которых принято называть коротким и ёмким словом «патриот». Актуальность

патриотического воспитания на сегодняшний день заключается в том, что нужно найти для детей новые ориентиры для подражания, новые методы воздействия на сознание, чувства современных школьников. Поэтому проблема, над которой мы работаем: «Патриотическое воспитание школьников на уроках ОБЖ, истории и во внеурочной деятельности в условиях реализации ФГОС» Цель: формирование патриотического сознания школьников через урочную и внеурочную деятельность в средней общеобразовательной школе. Патриотическое воспитание школьников эффективно при следующих условиях: 1) найдены новые формы и способы организации деятельности учащихся; 2) процесс воспитания организован целенаправленно, систематически, комплексно и интегрировано; 3) воспитание носит личностно-ориентированный характер, направлено на реализацию индивидуальных запросов учащихся и их родителей. Можно предположить, что при соблюдении указанных условий возможны следующие результаты: - повышение уровня развития ребёнка, его учебной мотивации и активной жизненной позиции; - повышение эффективности воспитания у детей познавательного интереса к родному краю, к своей стране, чувства патриотизма и гордости за Родину; - обеспечение условий для самовыражения и развития творческого потенциала каждого ученика, повышения его общественного и личного статуса. Данная работа проводится в рамках программы патриотического воспитания школьников Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 6 г. Йошкар-Олы» в рамках программы внеурочной деятельности «Юный патриот» для обучающихся 7-8 классов. Программа «Юный патриот» для обучающихся 7-8 классов является составной частью образовательной программы школы, построена с учётом профильного направления деятельности школы - кадетские классы. Курс предусматривает ознакомление обучающихся с историей создания и развития Вооружённых Сил России, боевыми традициями, символами воинской чести, воинской обязанностью граждан и службой в Вооружённых Силах РФ, с нравственными ценностями. Курс направлен на воспитание уважения к Вооружённым Силам РФ, формирование морально-психологических качеств гражданина, необходимых для прохождения военной службы, а также на проведение военно-профессионального ориентирования в выборе профессии офицера – защитника Отечества. Обеспечивает начальный уровень знаний, позволяющий обучающимся поступить в военно-учебные заведения Министерства обороны РФ.

В результате изучения курса «Юный патриот» обучающиеся получают представления:

- об предназначении ВС РФ, их структуре, организации, целях, задачах, деятельности, традициях;

- о требованиях воинских Уставов, размещении военнослужащих, распределении времени, распорядке дня;
- о назначении и составе суточного наряда, обязанностях лиц суточного наряда;
- о порядке подготовки караулов, обязанностях часового;
- о правилах техники безопасности при выполнении учебных стрельб;
- о действиях солдата в бою, обязанностях солдата в бою.

Приобретут навыки:

- выполнения строевых приемов;
- применения средств индивидуальной защиты;
- подготовки оружия к применению и стрельбе из автомата АКМ.

Программа обеспечивает воспитательный эффект. У учащихся воспитывается чувство патриотизма и гордости за свою Родину, что так необходимо в наше время, когда молодые ребята отказываются идти в армию.

## **ПРОЕКТНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В СФЕРЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ**

*Данилова Елена Михайловна, учитель  
МБОУ «ОК «Школа №29 г. Йошкар-Олы»  
Йошкар-Ола, Республика Марий Эл*

Проблема загрязнения окружающей среды очень актуальна в наше время. Природная среда подвергается воздействию человека, в результате загрязняются воздух, почва, вода. Это приводит к ухудшению здоровья человека. Одним из основных источников загрязнения окружающей среды является автотранспорт, так как в состав выхлопных газов входят соединения тяжелых металлов. Эти вещества вовлекаются в круговорот веществ, попадают в организмы растений, животных и человека. В последнее время медиками особое внимание уделяется влиянию свинца на организм человека. Употребляя в пищу загрязнённые свинцом грибы и растения, люди подвергают своё здоровье опасности. Приступая к исследованию, мы выдвинули гипотезу: состав березового сока зависит от влияния человека на природу, березовый сок содержит свинец. Целью работы было изучение химического состава березового сока для дальнейшей рекомендации правильного питания и сбора.

Задачи:

1. Определить химический состав березового сока.
2. Сравнить химический состав сока в зависимости от места сбора.
3. Изучить общественное мнение «Мое отношение к природе».
4. Выяснить уровень знаний школьников о правилах поведения на природе.



Было выбрано 3 площадки вблизи деревни Корта в лесу (30 и 100 метров от дороги) и в саду. Пробы были взяты в начале апреля. Исследования проводились в лаборатории ПГТУ на приборе ААС с помощью специальной программы. Были получены значения для каждого микроэлемента.

Анализируя данные, мы выяснили: больше всего березовый сок содержит кальция, калия, марганца, цинка, меньше – стронция, меди, никеля, хрома; следовые количества кобальта и свинца; не содержит кадмия и железа. Сравнивая состав элементов по трем площадкам мы видим, что ближе к дороге в березовом соке отмечены следовые количества кобальта и свинца, в лесу и в саду свинца нет. Количество меди у дороги почти в 2 раза больше, чем в лесу и в 5 раз больше, чем в саду. Необходимо отметить низкое содержание калия вблизи дороги, почти в 3 раза меньше, чем в лесу. Наименьшее количество тяжелых металлов и кальция отмечено в березовом соке, собранном в саду. Эти данные можно объяснить тем, что вблизи трассы происходит накопление в почве и в растениях кобальта, меди и свинца.

Исследуя количество положительных ответов на вопросы анкеты мы выяснили: 92% опрошенных школьников знают, что береза имеет лечебные свойства, но какие именно, знают плохо, в основном, считают, что береза дает веники и дрова. Большинство (83%), знают, что сок полезен для здоровья, но полезные свойства сока знают только 7%. 70% школьников пробовали сок, но почти 90% не знают как собирать сок, а 56% считают, что сбор сока наносит вред природе. Мы попросили школьников выбрать основные правила сбора сока. Большинство школьников хорошо знают, что нужно замазывать место сбора, брать сока немного. Остальные правила вызвали затруднение.

Выводы:

1. В состав березового сока входят тяжелые металлы.
2. Наша гипотеза подтвердилась. Свинец содержится в соке растений вблизи от дороги.
3. Собирать «березовые слезы» нужно только в чистых лесах, потому что дерево способно впитывать вредные вещества.
4. Необходимо проводить экологические воспитательные беседы среди школьников, способствовать формированию ЗОЖ.

## **РАННИЙ ДЕТСКИЙ АУТИЗМ, МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

*Евстафьева Ольга Юрьевна, заведующий  
МБДОУ «Детский сад №8 «Дружная семейка» г. Йошкар-Олы»*

Конвенция ООН по правам ребенка в качестве исходной точки рассматривает права каждого отдельного ребенка. В Конвенции отмечается, что все дети обладают

фундаментальными правами, однако многие из них по различным причинам нуждаются в дополнительной поддержке и помощи на разных стадиях развития для реализации своих прав. Такая дополнительная помощь необходима, например, детям с аутизмом. [3, с.122]

Аутизм — это медицинский диагноз, и конечно же, ставить его имеет право только специалист. Поскольку зачастую аутичный ребенок обладает целым комплексом характерных поведенческих особенностей, то первоочередная задача — определить, какое же нарушение является ведущим в каждом конкретном случае. Ведь проводить коррекцию всех нарушений одновременно невозможно. Однако диагностика нарушений часто вызывает затруднения даже у специалистов.

Однако перечисленные трудности не освобождают нас от выполнения сложной работы по выявлению аутичного ребенка в группе детского сада. Безусловно, диагноз должен ставить только врач. Задача же педагога — выявить такого ребенка, помочь ему адаптироваться в детском коллективе и направить к специалистам. В нашей практике был случай, когда сравнительно «благополучный» аутичный ребенок попал к врачу только в старшей группе. Если бы родители заметили проблемы этого ребенка раньше прислушались к педагогам и обратились к специалистам, наверное, адаптация ребенка к школьному обучению проходила бы более гладко.

Поскольку в арсенале педагога, к сожалению, почти нет специальных разработок по выявлению аутичных детей, то лучшим помощником в такой работе стал личный опыт общения с детьми, терпение и умение наблюдать.

Аутизм у детей проявляется в нарушении контактов, в уходе от реальности в мир собственных переживаний. В настоящее время аутизм рассматривается как первазивное (беспроницающее, общее) нарушение, искажение психического развития, обусловленное биологической дефицитарностью центральной нервной системы ребенка. У детей с аутистическими проявлениями наблюдается нарушение социального взаимодействия и способности к общению. Для них характерны явное стремление к одиночеству, ритуальные, стереотипно повторяющиеся формы поведения, специфическое развитие или полное отсутствие речи, манерность, угловатость движений, неадекватные реакции на сенсорные стимулы, страхи.

По данным Института коррекционной педагогики Российской Академии образования (1999) при своевременной и правильно организованной коррекционной работе 60% детей с аутизмом получают возможность обучаться по программе массовой школы, 30% - по программе специальной школы того или иного типа и 10% адаптируются в условиях семьи. В тех случаях, когда коррекция не проводится, 75% вообще социально не адаптируются, 20-30% адаптируются относительно — они нуждаются в постоянной опеке, и лишь 2-3% достигают удовлетворительного

уровня социальной адаптации. [2, с.183]

Ранний детский аутизм (классический аутизм или синдром Каннера) – отклонение в психическом развитии ребенка, включающее не одну дисфункцию. Понятие аутизма представляет собой комплексное нарушение, в большей мере, чем эпилепсия и умственная отсталость. Главным проявлением аутизма является нарушение общения ребенка с окружающим миром. Причины возникновения аутизма разнообразны. Чаще всего это патология так называемого «шизофренного спектра» реже – особая органическая недостаточность центральной нервной системы (хромосомная, наследственно-обменная, возможно и внутриутробная). Не исключено, что РДА может возникнуть и КА самостоятельная аномалия психической конструкции, обусловленная наследственностью. [1, с.3]

### **Особенности развития ребенка с РДА.**

Главные проявления аутизма патологическое развитие или отставание в развитии ребенка, невозможность ребенка контактировать с окружающим миром и людьми, патологические виды поведения, не характерные для других детей.

Кажется, что ребенок не видит и не слышит, другие люди существуют в другом мире. Ребенку, трудно установить какие либо взаимоотношения со сверстниками.

При развитии ребенка его взаимодействие с обществом становится все более странным. Аутист испытывает потребность в стабильности и неизменности его привычного окружения. Он плохо переносит изменения в своей жизни, новые питание, режим, одежда и др. Перестановка мебели, переезд на новое место жительства, приводят ребенка в состояние тревоги, и гнева. Дети с аутизмом не терпят изменений. Все должно быть только так. Каждое утро в детском саду начинается с одного ритуала. Сначала рисует, затем собирает пазлы (из наблюдений за ребенком в нашем ДОУ). У детей с аутизмом имеются и другие особенности например страхи. Характерны страхи громких звуков, шума электроприборов и др.

Нередко долго сохраняется избирательность в еде. Ничего не ест кроме мяса в любом приготовленном виде, отказываясь от другой пищи (на протяжении всего посещения в ДОУ 4 года), (из наблюдений за ребенком в нашем ДОУ).

Если говорить про речь, то стоит отметить, что у такого ребенка она вообще не развивается или ребенок вырабатывает свой собственный понятный только ему язык. Если у ребенка появляется речь, то она монотонная, лишённая эмоций. Часто может создаться впечатление, что ребенок хорошо владеет речью, поскольку благодаря отличной памяти, может запомнить длинные предложения, стихотворений, выучить целые песни, но чаще всего не понимая ее содержания.

Также ребенок не выражает заинтересованности в играх или каких-либо видах

деятельности по сравнению со сверстниками. Он может постоянно играть в одну и ту же игру или носить с собой одну и ту же игрушку. Попытки оторвать ребенка от этого процесса, переключить на продуктивную деятельность чаще всего вызывает бурный протест, плач, крики. Проявляют повышенный интерес к знакам и символам, быстро выучивают буквы и цифры. Нередко отмечается любовь к музыке, которую он внимательно слушает, при этом некоторую – может бояться, поворачиваться спиной, пятиться из комнаты, отворачивая голову.

Физическое развитие у таких детей не страдает. У аутистов хорошо развиты так называемые «запрограммированные» движения.

Для такого ребенка особое значение имеют родители. С возрастом появляются в окружении другие взрослые- воспитатели, педагоги. И здесь важно понимать, что от того насколько правильными гармоничными будут созданы условия, тем быстрее и лучше будет развиваться ребенок.

Ранний детский аутизм – одно из сложнейших нарушений психического развития, при котором наблюдаются, прежде всего расстройства процессов коммуникации, неадекватное поведение, трудности формирования эмоциональных контактов с внешним миром, окружающими людьми, и как результат, нарушение социальной адаптации.

Несмотря на то, что причины детского аутизма еще недостаточно изучены, необходимо отметить, что в случае ранней диагностики ребенка, может быть поставлен или исключен диагноз раннего детского аутизма. С прогрессом медицины возможно проведение дифференциальной диагностики, что немаловажно в проблеме раннего детского аутизма. После проведения педагогической диагностики аутичных детей можно приступать к построению индивидуальной тактики комплексной коррекционной работы с детьми с РДА. При этом следует учитывать клинико-психологическую классификацию РДА.

Для педагогического персонала и родителей важно понимание природы аутизма. Ребенок-аутист нуждается в постоянном, квалифицированном медико-психолого-педагогическом сопровождении.

Без своевременной и адекватной коррекционно-развивающей помощи значительная часть детей с синдромом РДА становится необучаемой и неприспособленной к жизни в обществе.

И, наоборот, при ранней коррекционной работе большинство аутичных детей можно подготовить к обучению, а нередко и развить их потенциальную одаренность в различных областях знаний.

Отдельное внимание заслуживает работа по развитию речи. Она должна начинаться как можно в более раннем возрасте. Успех работы по развитию речи во многом зависит от действий родителей аутичного ребенка, в их взаимодействии со

специалистами.

Наиболее эффективна коррекционная работа, имеющая индивидуальную направленность. Сочетание четкой пространственной организации, расписаний и игровых моментов может заметно облегчить обучение ребенка с РДА навыкам бытового поведения.

Приобретение самостоятельных специальных умений способствует формированию у него положительных черт поведения, уменьшению аутичных проявлений и других недостатков развития.

В коррекционной работе рекомендуется использовать много полезных, интересных и развивающих занятий, игр, упражнений, а также применение лев-системы, жестов.

Необходимо обратить внимание на интегрированное обучение и воспитание детей с РДА. Интеграция и коррекционная работа позволяет более успешно решать задачи социальной адаптации детей с аутистическими проявлениями.

Не каждого дошкольника с проявлениями аутизма можно вывести на уровень нормального развития. Но в любом случае коррекционно-абилитационная работа поможет:

- организовать его поведение;
- развить способности к коммуникативному взаимодействию;
- обучить навыкам самообслуживания;
- сгладить негативные проявления аутизма;
- усилить психическую активность ребенка;
- научить проводить свободное время;
- подготовить к обучению.

Все это поможет ребенку социализироваться и адаптироваться в обществе. В итоге, достигается улучшение качества жизни аутичных детей.

### **Библиографический список:**

1. Детский аутизм. Хрестоматия/Сост. Л.М.Шипицына. СПб., 1997. 254 с.
2. Коноплева, А.Н., Лещинская, Т.Л. Интегрированное обучение детей с особенностями психофизического развития: Монография/А.Н.Коноплева, Т.Л.Лещинская. Мн. НИО. 2003.- 232с.
3. Образовательная интеграция и социальная адаптация лиц с ограниченными возможностями/Под ред. Т.Л.Лещинская Мн. НИО. 2005. 260 с.

## **ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ И ИХ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ**

*Жандарская Светлана Леонидовна, руководитель физического воспитания, преподаватель физического воспитания*

*ГБПОУ РМЭ «Йошкар-Олинский медколледж»*

Основой современной цивилизации является здоровый и духовно развитый человек. Проблемы сохранения и укрепления здоровья обучающихся всегда актуальны в образовании, они не должны сводиться только к усвоению знаний, а предполагают развитие мыслящей, деятельной, творческой, но главное - здоровой личности.

Здоровьесберегающие технологии предполагают совокупность педагогических, психологических и медицинских воздействий, направленных на защиту и обеспечение здоровья, формирования ценного отношения к своему здоровью.

По мнению доктора биологических наук Д.В. Сонькина, здоровьесберегающие технологии - это:

1. условия обучения в учебном заведении (отсутствие стресса, адекватность требований, адекватность методик обучения и воспитания);
2. рациональная организация учебного процесса (в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями);
3. соответствие учебной и физической нагрузки возрастным возможностям;
4. необходимый, достаточный и рациональный двигательный режим.

Цель здоровьесберегающих образовательных технологий обучения - обеспечить учащемуся возможность сохранения здоровья за период обучения, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки здорового образа жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Малоподвижный образ жизни не безобиден, он ведет к ожирению, понижению сопротивляемости организма, ослаблению скелетных мышц, костной системы, приводит к ухудшению сна, накоплению усталости, развитию близорукости.

Вполне понятно, что учащиеся находятся в состоянии двигательной «гиподинамии». Прослеживается следующая тенденция: при переходе из класса в класс, с курса на курс двигательная активность уменьшается. Уроки физкультуры не решают этой проблемы, так как компенсируют лишь 11% необходимого суточного движения. Поэтому оптимальным средством решения данной проблемы могут служить физкультурные минутки и физкультурные паузы.

Физкультминутка проводится во время, занятий, в период утомления примерно на 10-20 минуте урока (в зависимости от возраста занимающихся),

состоит из 2-3 упражнений продолжительность 2-3 минуты, призвана снять напряжение с опорно-двигательного аппарата и органов зрения. Время проведения физкультминуток определяется учителем, ведущим урок.

### **Требования к проведению физкультминуток**

1. Комплексы подбирать в зависимости от вида урока, его содержания.
2. Упражнения должны быть разнообразны, так как однообразие снижает интерес к ним, следовательно, и их результативность.
3. Физкультминутки должны проводиться на начальном этапе утомления, выполнение упражнений при сильном утомлении не дает желаемого результата.
4. Предпочтение нужно отдавать упражнениям для утомленных групп мышц.
5. Важно обеспечивать позитивный эмоциональный настрой.

### **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.

Физкультурная пауза играет дополнительную роль в системе воспитания и является важным фактором оптимизации функционального состояния организма. Упражнения, включенные в физкультурную паузу должны быть просты, доступны, выполняться легко.

Физкультурная пауза – оздоровительное мероприятие, которое включает в себя 5-7 гимнастических упражнений, используемых для активизации и восстановления работоспособности. Продолжительность физкультурной паузы 5-7 минут, она проводится не раньше, чем через 3 часа после начала учебной деятельности.

Проведение этих форм физкультурно-оздоровительных занятий решает следующие задачи:

1. компенсация вынужденных статических положений (положений сидя) для улучшения гемодинамики (кровообращение во всех органах);
2. активизация внимания учащихся и повышение способности к восприятию учебного материала;
3. эмоциональная «встряска» учащихся, возможность «сбросить» накопившиеся отрицательные эмоции и переживания.

Результатом проведения физкультминуток и физкультпауз является достижение релаксации, то есть расслабление организма посредством перераспределения тонуса работающих мышц.

В нашем колледже создан Приказ от 13 марта 2014года «О проведении физкультурных пауз в процессе учебных занятий», с целью внедрения здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс ГБУ РМЭ СПО «Йошкар-Олинский медколледж» для снижения негативных последствий гиподинамии, на основании Закона Российской Федерации от 10 июля 1992г №3266-1 «Об образовании» и Федерального закона от 04 декабря 2007г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Ежедневное проведение физкультурных пауз в начале второго часа второй пары и в начале второго часа четвёртой пары утверждено приказом директора, в соответствии с решением административного совета колледжа.

Обучение комплексам физкультминуток и физкультпауз проводится на совещаниях физоргов учебных групп 1 раз в месяц.

Контроль за проведением физкультурных пауз возложен на инженера по охране труда и технике безопасности и дежурного администратора. Многие преподаватели нашего колледжа прошли курсы по лечебной физкультуре и принимают активное участие в оздоровлении учащихся.

Очень важно чтобы все упражнения выполнялись в сочетании с правильным дыханием, эффект от выполнения данного комплекса будет гораздо значительнее.

Регулярно по расписанию 1-2раза в неделю проводятся уроки физкультуры, на уроках преподаватели используют дифференцированный поход к каждому обучающемуся.

Спортзал оборудован всем необходимым оборудованием для интересных уроков. В колледже есть тренажёрный зал, зал гимнастики, хорошая лыжная база и стрелковый тир,

В спортзале на скамейке нет освобожденных, они занимаются по специальной программе.

Работает зал лечебной физкультуры. Организованы занятия для студентов имеющих отклонение в состоянии здоровья, занятия проводят специалисты медики прошедшие курсы по ЛФК.

Проводятся факультативные занятия по стрельбе, работают спортивные секции баскетбол, лёгкая атлетика, волейбол, лыжные гонки, многоборье, футбол, организованы занятия в тренажёрном зале.

Ежемесячно наши студенты участвуют в различных городских и республиканских спортивных праздниках и спортивных соревнованиях, занимают призовые места. Ежегодно проводится Спартакиада учащихся по пяти видам спорта. Для студентов организуются спортивно-массовые мероприятия в Ледовом дворце и в плавательном бассейне.

Ежемесячно классные руководители проводят классные часы на тему



«Здоровый образ жизни».

В столовой ассортимент блюд соответствует принципам рационального питания. Используется питьевая вода.

## **СОЗДАНИЕ УСЛОВИЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКИ КОМФОРТНОГО ПРЕБЫВАНИЯ РЕБЕНКА В ДЕТСКОМ САДУ**

*Иванова Ирина Станиславовна, воспитатель  
МБДОУ «Детский сад № 76 г. Йошкар-Олы»  
Йошкар-Ола, Республика Марий Эл*

Одной из задач ФГОС ДО является охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе эмоционального благополучия, которая заключается в индивидуальном подходе к детям в процессе обучения и воспитания, в особом внимании к каждому ребенку, в создании в детском саду атмосферы психологического комфорта. Психологический комфорт для ребенка в детском саду определяется удобством развивающего пространства и положительного эмоционального фона, отсутствия напряжения психических и физиологических функций организма.

Актуальность проблемы сохранения и укрепления психологического здоровья дошкольника очевидна. Мы живем в эпоху кризиса и социальных перемен, экономическая и ценностная нестабильность общества оказывают негативное влияние и на дошкольников. Подтверждением тому являются дети с нарушениями психоэмоционального развития, выражающие эмоции гнева агрессией, не умеющие договариваться, с трудом приспосабливающиеся к жизни в детском коллективе, не уважающие своего товарища, его чувств, настроения, эмоций.

Поэтому особое значение приобретает проблема сохранения не только физического, но и психологического (духовного) здоровья детей дошкольного возраста, формирования их эмоционального благополучия.

Для решения данной проблемы необходимо создать специальные условия, организовать предметную среду. Главный путь к этому в детском саду - создание теплой, дружественной атмосферы в группе; налаживание положительных взаимоотношений как между детьми, так и между детьми и педагогом; правильная организация предметно-развивающей среды.

Я считаю, что для решения данной проблемы в нашей группе созданы все условия – соответствующая развивающая среда, современное дидактическое и игровое оборудование дают массу положительных эмоций. Возможность каждое утро отметить и рассказать педагогу о своем настроении, дает любому ребенку ощущение защищенности, спокойствия и уверенности в себе. Ребенок, находясь в

уголке психологической разгрузки группы, снимает стресс, улучшается его психофизическое состояние. Здесь он может «посекретничать» со своим товарищем, посмотреть альбом с семейными или групповыми фотографиями. Для снятия стресса мышечного зажима применяется мышечная релаксация, широко применяются упражнения на дыхание. Немаловажный атрибут нашего уголка – «мирилка», целью которого является научить детей разнообразным способам примирения после ссоры. Именно в уголке психологической разгрузки я провожу работу по снятию негативных эмоциональных состояний детей с помощью «мешочка для крика», «коврика злости», а также в помощь идут и бумага для разрывания, и груша для битья, а также имеются всевозможные картотеки.

Для установления добрых взаимоотношений с детьми, для их доверия и признательности, я придерживаюсь некоторых простых правил:

- использую в своей речи ласковые слова-обращения, ласково называю имена детей;

- акцентирую внимание детей на радостные моменты (события);

- старюсь каждый день разнообразить деятельность детей, заинтересовать интересными играми;

- поощряю желание детей сделать что-то полезное для коллектива, либо для своих близких;

- нахожу с каждым ребенком личный контакт и индивидуальный стиль общения;

- создаю положительные традиции жизни группы.

Огромное влияние на эмоциональное состояние ребенка, формирование его личности оказывает умение создавать ситуации успеха каждого ребенка. Доверие ребенка к взрослым и личностная стабильность нарушаются, если ребенок остается «незамеченным» в групповом публичном выступлении. Это – важное условие доверия ребенка к взрослым в детском саду и ощущения общего психологического комфорта.

В нашей группе есть своя традиция – во второй половине дня все собираемся в круг, чтобы рассказать друг другу о том, что хорошее запомнилось за день; а что нам «помешало». Необходимо коротко рассказать что-нибудь хорошее о каждом ребенке. Самое главное, чтобы каждый ребенок услышал о себе что-то положительное, тогда все поймут, что у каждого есть какие-то достоинства. Так создается в группе атмосфера взаимоуважения, развивается самоуважение каждого ребенка.

Мы с детьми очень любим, так называемое, «занятие за общим столом». Вместе с детьми мы сдвигаем столы, и каждый начинает заниматься своим любимым делом. Но у всех приятное ощущение спокойной работы рядом с другим.

Кроме того, дети могут заимствовать идеи. Эти моменты спокойного и бесконфликтного общения так же способствуют созданию дружелюбной атмосферы в группе.

Атмосфера психологического комфорта для ребенка создается психологическим пространством безопасной среды, которая является одновременно и развивающей, и психотерапевтической, и психокоррекционной, так как в этой атмосфере исчезают барьеры, снимаются психологические защиты, и энергия расходуется не на тревогу или борьбу, а на полезную деятельность, на творчество.

Созданию психологического комфорта способствует и работа с природными материалами – глиной, песком, водой, крупой, что увлекает детей и отвлекает от неприятных эмоций; слушание классической музыки, звуки природы, регулярные музыкальные паузы – положительно влияют на развитие творчества и на стабилизацию эмоционального фона; предоставление ребенку больше самостоятельности и свободы.

Ребенок будет чувствовать себя комфортно тогда, когда педагог придерживается определенных правил:

- проявляет уважение к детям;
- замечает и отмечает малейший успех ребенка;
- создает ситуацию успеха;
- не кричит, не оскорбляет ребенка, ни при каких обстоятельствах;
- больше хвалит в присутствии коллектива.

Только приблизив к себе ребенка, можно влиять на развитие его духовного мира. Родители и педагоги детского сада должны быть единомышленниками, которые понимают, что воспитывать ребенка необходимо совместными усилиями.

Психологическое здоровье дошкольника – это забота каждого взрослого, находящегося рядом с детьми!

## **ТЕАТРАЛИЗОВАННАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ КАК СРЕДСТВО ДУХОВНО-НРАВСТВЕННОГО ВОСПИТАНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ**

*Капелькина Е.А., старший воспитатель*

*МБДОУ «Детского сада № 92 «Искорка» г. Йошкар-Олы»*

Дошкольное детство – время первоначального становления личности ребенка, формирование основ самосознания. Развитию этих процессов способствует театрализованная деятельность.

Духовно-нравственное воспитание детей средствами искусства театра способствует ознакомлению с его выразительным языком, закладывающим основу для формирования навыков восприятия, понимания и истолкования

действий, из которых складываются нравственные основы, представления, поступки человека; формированию навыков взаимного общения, коллективной работы, отрицательного отношения к жестокости, хитрости, трусости.

В.А.Сухомлинский утверждал, что детство – каждодневное открытие мира и поэтому надо сделать так, чтобы оно стало, прежде всего, познанием человека и Отечества, их красоты и величия.

Нравственное воспитание дошкольников средствами театрализованной деятельности особенно важно, потому как именно в дошкольном возрасте ребенок особенно восприимчив к усвоению нравственных норм и требований.

В нашем дошкольном образовательном учреждении театрализованная деятельность занимает особое место. Ежегодно весной мы проводим театральные фестивали, посвященные определенным темам. Каждая группа: дети и родители под руководством педагогического коллектива детского сада активно участвует в фестивале дошкольных театров, организованного в ДОУ.

Цель театральных фестивалей: духовно-нравственное воспитание детей дошкольного возраста средствами театрализованной деятельности, формирование у них культурных ценностей, развитие интеллектуальных и личностных качеств.

Задачи:

- внедрение воспитательных систем, создающих условия для участия детей в творческой целенаправленной совместной деятельности, их нравственного и эстетического воспитания, развития эмоциональной сферы, формирования уверенности в своих силах;

- создание в детском саду творческой атмосферы, обстановки доброжелательности, содержательного взаимодействия детей, педагогов и родителей;

- организация в ДОО условий для театрализованных игр;

- поддержка организации содержательного досуга в семье, интереса к театру и театрализованной деятельности, событиям культурной жизни города.

Вначале учебного года при составлении годового плана, планируем тему театрального фестиваля и примерные сказки и произведения, по которым будут ставиться театральные постановки, с учетом возраста детей.

Выбранные сюжеты знакомых сказок должны быть просты для восприятия, а мотивы поступков доступны для передачи образов персонажей. Сценические образы – образы обобщенные, и поэтому каждый конкретный образ всегда несет ребенку большую информацию о жизни, людях, социальном опыте окружающего его общества.

К 200-летию известного детского писателя Д.Н. Мамина-Сибиряка были поставлены сказки детьми младшей группы «Сказка про Комара Комаровича –

длинный нос и про мохнатого Мишу – короткий хвост», старшей группы «Притча о молочке, овсяной кашке и сером котике Мурке», подготовительной группы «Серая шейка». Данные произведения воспитывают у детей сострадание и милосердие, желание заботиться о «братьях наших меньших».

В следующем году для инсценировки были выбраны сказки по произведению В. Сутеева. Дети подготовили и показали сказки «Под грибом», «Мешок яблок», «Кто сказал мяу?».

Следующий фестиваль сказок назывался «Машенькины сказки», дети показали «Лисичку со скалочкой», «Красная шапочка», «Халиф и аист».

В год экологии мы уже поставили с детьми экологические сказки, такие как, «Репка на новый лад», «Лесной спецназ», «Заюшкина избушка», «Зимовье зверей». Эти сказки помогли детям лучше понять необходимость соблюдения правил поведения в природе и научиться беречь и защищать ее, и на примере животных научиться дружбе и взаимовыручке.

2017год мы посвятили русским народным сказкам «Колобок», «Теремок», «Снегурочка и лиса», «Лиса и заяц». Жанр русских народных сказок является той самой щедрой почвой для «взрачивания» представлений о добре и зле, ведь их смысл – в активной борьбе со злом, уверенности в победе добра, прославлении труда, защите слабых и обиженных. В сказке ребенок встречается с идеальными образами героев, что помогает ему выработать определенное нравственное отношение к жизни.

В 2018 году решили познакомить детей с творчеством К.И. Чуковского, и в этом театральном фестивале приняли участие все группы. Были подготовлены и показаны сказки «Тараканище», «Айболит», «Краденое солнце», «Мойдодыр», «Федорино горе», «Муха-цокотуха».

В этом году мы познакомили детей с марийскими сказками «Серброзубая Пампалче», «Волшебный меч», «Изий». В этих сказках главной нитью проходит нравственная задача, это уважение и почитание своих родителей, взаимоотношения родителей и детей.

Родители активно участвуют в наших театральных фестивалях: готовят вместе с детьми декорации, афиши, костюмы, билеты. Педагоги готовят сценарий, подбирают музыку, ставят танцы.

По итогам фестиваля театров в детском саду проходит награждение, жюри выбирает самые лучшие постановки, лучшее исполнение мужской и женской главной роли, лучшее исполнение роли второго плана, лучшей массовки, лучшие костюмы, лучший сценарий, в результате каждая группа получает диплом и сладкий приз. А лучшей наградой юным артистам, конечно, становятся бурные аплодисменты и крики «браво, молодцы».

Результат проведения театральных фестивалей – повышение интереса дошкольников к театру и театрализованной деятельности, развитие детского творчества, совершенствование партнерских отношений взрослого и ребенка.

Театральные постановки помогают детям впервые испытать храбрость и стойкость, увидеть добро и зло. Занятия театрализованной деятельностью не только знакомят детей с миром прекрасного, но и пробуждают в них способность к состраданию, сопереживанию, активизируют мышление, воображение, а главное помогают психологической адаптации ребенка в коллективе.

Участие педагогического коллектива в ежегодных фестивалях театра способствовало повышению значимости театрализованной игры в режиме дня, поддержке свободной творческой самореализации детей. Тесное сотрудничество с семьями воспитанников оказало положительное влияние на повышение компетентности педагогов и родителей в вопросах организации театральной деятельности и понимание ее роли в становлении личности ребенка.

### **Литература:**

1. Артемова Л.В. Театрализованные игры дошкольников: Кн. Для воспитателя дет. Сада.- М.: Просвещение, 1991. – 127с.
2. Доронова Т.Н. Играем в театр: Театрализ. Деятельность детей 4 – 6 лет: Методическое пособие для воспитателей дошкол. образ. учреждений. – М.: Просвещение, 2004 – 127с.
3. Щеткин А.В. Театрализованная деятельность в детском саду.- М.: Мозаика – Синтез, 2008. – 128с.

## **ЗДОРОВАЯ МАМА – ЗДОРОВЫЙ РЕБЕНОК**

*А.А. Карасева, М.И. Морозова, студентки группы 491 «Акушерское дело»*

*руководитель Ю.Г. Горшков, преподаватель*

*ГБПОУ «Курганский базовый медицинский колледж»*

*г. Курган*

Великие философы мыслители утверждали, что сам человек, главным образом, должен думать, заботиться о своем здоровье, о благосостоянии и стремиться поддерживать его. От этого зависит человеческое счастье.

Согласно заключению экспертов ВОЗ, если принять уровень здоровья за 100%, то состояние здоровья, лишь на 10% зависит от деятельности системы здравоохранения, на 20% от наследственных факторов, на 20% от окружающей среды. А остальные 50% зависят от самого человека, его образа жизни.

Здоровый образ жизни человека не складывается сам по себе, в зависимости

от обстоятельств, он формируется в течение всей жизни целенаправленно и постоянно. Роль медицинского работника становится определяющей в формировании ведения здорового образа жизни в период беременности, влияющей на здоровье мамы и ребенка.

**Цель исследования:**

Выявление факторов отрицательно влияющих на здоровье женщины и ребенка в дородовом периоде.

**Задачи:**

1. Определить влияние факторов здорового образа жизни на здоровье матери. Выявить уровень здоровья обследуемых женщин.
2. Изучить влияние здорового образа жизни матери на частоту заболеваемости у детей.
3. Разработать и внедрить методические рекомендации о пропаганде здорового образа жизни в дородовом периоде.

**Гипотеза:**

Мы полагаем, что медико-биологические факторы здорового образа жизни, влияют на здоровье матери и ребенка.

**Организация исследования:**

В исследовании приняли участие 40 беременных женщин - ГБУ «Курганский Областной Перинатальный центр» и «Родильный дом, ГБУ Курганская больница № 2».

Анкетирование проводилось во время проведения УПП, изучалась влияние медико-биологические факторы здорового образа жизни, влияющих на здоровье матери и ребенка.

Методика анкетирования состояло из следующих разделов:

1. Общая характеристика, включающая в себя возрастные факторы, место жительства, образование.
2. Исходный образ жизни включающий в себя наличие вредных привычек, социальную защищенность, ведение ЗОЖ.
3. Статистический уровень заболеваемости детей по статистике.

Результаты исследования :

- городские жители составили 43,7%, жители села 56,3%;
- В Перинатальном центре беременные проживают: в отдельной квартире – 33,4%, частном доме – 66,6%;
- В роддоме: квартира – 46,6%, частный дом – 46,6%, комнате в общежитии – 6,8%.

Мы считаем, что у респондентов перинатального центра вариант ответа частный дом, оказался популярным, потому что большинство рожениц проживают в

сельской местности.

Образование:

- перинатальный центр: высшее – 40%, средне специальное – 46,6%, общее среднее – 13,4%;
- роддом: высшее - 42%, средне специальное - 48%, общее среднее – 10%).

В образе жизни среди не благоприятных факторов в ходе анкетирования было выявлено:

- перинатальный центр: 13,3 % женщин курили до беременности, 56,2 % матерей употребляют алкоголь и только 30, 5% матерей живут без вредных привычек;
- роддом: 25% женщин курили до беременности, 41,7 % матерей употребляют алкоголь и только 33,3% матерей живут без вредных привычек.

В ходе исследования мы выяснили часто встречающимися являются заболевания матери, диагностированные врачом до беременности, ОРВИ, гайморит, цистит, пиелонефрит, гипертоническая болезнь. У женщин в Перинатальном центре: 36% есть заболевания, 64% нет.

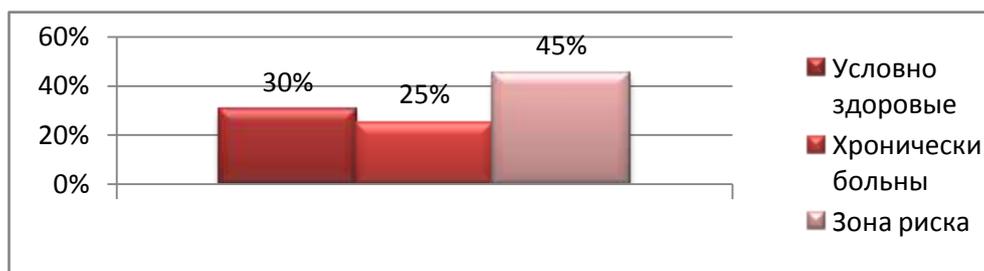
- Роддом: у 25% женщин есть заболевания, у 75% нет.

Среди не благоприятных факторов влияющих на здоровье выделяются низкая социальная защищенность женщин (фактор наличия постоянной работы), отсутствие регулярной двигательной активности, закаливания отмечают 47,7% респондентов проживающих в городе и селе.

31% беременных города и 11% села считают что уровень образования, косвенно влияет на культуру здоровья и осознание важности применения факторов ЗОЖ.

Низкое использование факторов ЗОЖ у женщин, приводит к осложнениям, обострениям во время беременности и послеродовом периоде и влияет на здоровье ребенка.

Обострение хронической соматической патологии наблюдается у 26% беременных проживающих в городе и 42% проживающих в селе, соответственно осложнения в послеродовом периоде наблюдается у 8,5% и 13,7% рожениц.



Итоги диспансеризации детского населения вызывают тревогу, примерно 30% детей условно здоровы, 25% детей хронически больны, 45% детей находятся в зоне риска.



Семья переживает кризис: меняется стереотип брачных отношений, рождение первых детей откладывается, при этом наблюдается естественная убыль населения, бедность. Семья нуждается в социальной и материальной поддержке государства, 25% матерей воспитывают детей вне брака. Только 41% людей зрелого возраста ориентированы на семью. И 34 % детей воспитываются в детском доме.

Исходя из статистических данных, на диаграмме показана, что частота рождения здоровых детей у здоровых родителей значительно выше, чем рождение детей у родителей, имеющих вредные привычки и различные заболевания.



### **Выводы:**

1. Не все матери осознают, что формирующим факторам собственного здоровья и здоровья детей является их поведение и образ жизни. Отрицательно влияют на здоровье: вредные привычки (в основном алкоголь и курение), инфекционные, соматические, и хронические заболевания. Женщины больше болеют, здоровье их продолжает ухудшаться, среди беременных только 74% здоровы.

2. Частота рождения здоровых детей у здоровых родителей значительно выше, чем рождение детей у родителей, имеющих вредные привычки и различные заболевания, но низкий уровень самосознания 56,2% не позволяет им с достаточной ответственностью подходить к вопросам сохранения здоровья.

3. В ходе исследования, было выяснено, что 45% детей живут в факторе риска различных заболеваний, и только из них 30% детей здоровы, а 25% детей живут с хроническими заболеваниями.

4. Исходя из статистических данных, только 41 % детей воспитываются в полноценной семье, остальные дети воспитываются вне брака, а также в детских домах.

На основании полученных результатов в целях их практической реализации силами студентов оформлены санбюллетени, памятки проведены беседы по ведению здорового образа жизни в Курганском областном перинатальном центре и родильном доме Курганская больница № 2.

**СИСТЕМА ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕГО ВОСПИТАНИЯ  
В ГБПОУ РМЭ «СТРОИТЕЛЬНО-ПРОМЫШЛЕННЫЙ ТЕХНИКУМ»**

*Кожевникова Лилия Михайловна, заместитель директора по ВР.*

*ГБПОУ РМЭ «Строительно-промышленный техникум»*

*Йошкар-Ола, Республика Марий Эл*

Проблема сохранения и укрепления целостного здоровья студентов и создание условий, направленных на его укрепление, очень актуальны сегодня. В сложившихся условиях социально-экономических преобразований в стране обостряется противоречие между растущей потребностью общества в активных, здоровых людях и катастрофически ухудшающимся их здоровьем. Вопрос сохранения здоровья подрастающего поколения приобретает значение общегосударственной комплексной проблемы, не только медицинской, но педагогической и социальной. Наряду со знаниями, умениями, навыками и личностным ростом человека здоровье является одним из показателей качества образования. Осознание всего этого и убедило нас в необходимости целенаправленной работы воспитательной работы в техникуме в сторону здоровья и физического совершенствования наших студентов.

Согласно программы воспитательной деятельности ГБПОУ РМЭ «Строительно-промышленный техникум» здоровьесберегающее воспитание является одним из главенствующих направлений воспитания будущего специалиста. По этой направленности в техникуме проводятся различные спортивные и культурно-массовые мероприятия.

Старт для реализаций своих способностей дает проводимый в начале учебного года - День спорта, который направлен на позитивное отношение к физической культуре и спорту, сплоченности коллектива в группе, способствует становлению характера. В День Спорта обучающиеся получают заряд бодрости, массу положительных эмоций и укрепляют командный дух.

Обучающиеся с большим интересом участвуют в Веселых стартах, в рамках Дня первокурсника, на которых царит здоровых дух соперничества, соревновательности и здорового образа жизни. Проходят турниры по мини футболу, настольному теннису, волейболу, баскетболу.

В рамках периода «Мой край Марийский, милый» проводятся спортивные состязания между юношами и девушками, связанными с историческими именами народов мари: «Онар», «Салика», «Акпатыр».

1 декабря в техникуме, как и по всему миру проводится акция «Красная ленточка», посвященная дню борьбы со СПИДом, а 31 мая проходит акция «Конфетка за сигаретку», посвященная Дню отказа от курения.

Ежегодно, в апреле, проходит «Неделя здоровья». Содержание Недели здоровья включает комплексный план мероприятий на каждый день недели,

состоящий из разнообразных видов физкультурно-спортивных мероприятий, познавательной и игровой деятельности. Мероприятия насыщены активной деятельностью обучающихся и атмосферой радости.

Двери спортзала всегда открыты перед нашими студентами. После уроков, они под руководством тренера занимаются в тренажерном и спортивном зале. Все упражнения направлены на развитие физических качеств: силу, быстроту, ловкость, меткость и координацию движений.

Наш техникум является участником всех проводимых республиканских здоровьесберегающих мероприятий. Студенты техникума:

-ежегодные участники Всероссийского дня трезвости, проводимого в Православном центре г. Йошкар-Ола. Мероприятие направлено на формирование культуры здорового и трезвого образа жизни. В начале мероприятия представители православной церкви ведут беседы о преимуществе трезвого образа жизни. Ребята по группам принимают участие в работе площадок: шахматный турнир, состязания по ГТО. Уникальны площадки – по колокольному звону, гончарному мастерству и иконописи.

-частые гости «Центра планирования семьи» и «Станции переливания крови». В центре планирования семьи специалисты рассказывают о возрастных изменениях подростков и о заболеваниях, передающихся половым путем. Во время посещения станции, обучающиеся получают информацию о донорстве и могут своими глазами увидеть всю процедуру сдачи крови, а желающие помочь людям сдают кровь и становятся впоследствии донорами.

-участники запланированных МРО ОГФСО «Юность России» соревнований: по настольному теннису, волейболу, баскетболу, футболу, лыжам, многоборью, по легкой атлетике, по гиревому спорту, по туризму.

-участники молодежного забега «Беги за мной» приуроченного к международному дню студенческого спорта и участники массового танцевального флеш-моба «Йошкина зарядка». Все участники этих мероприятий заряжаются отличным настроением и тем самым выбирают здоровый образ жизни.

Танцевальная группа «Созвездие» в 2017-2018 учебном году стала участником танцевального проекта «Pro - Движение», где царил атмосфера красочности и азарта. По своему мастерству ребята этой группы всегда на высоте, и ни одно мероприятие в техникуме не проходит без их участия.

Впервые в 2018-2019 учебном году обучающиеся техникума стали участниками нового спортивного мероприятия, организатором которой является Министерство молодежной политики спорта и туризма Республики Марий Эл, по силовому многоборью на гимнастической перекладине «Русский силомер» среди студентов ПОО РМЭ. Это мероприятие было пропитано высоким эмоциональным

духом. Ребята воодушевились и пропитались хорошим самочувствием и желанием побеждать. Систематические тренировки не прошли даром.

Сохранение и развитие традиции прошлого - залог успеха будущего. Одним из традиционных мероприятий, которое проводится ежегодно – это турнир по мини-футболу. Ежегодно в феврале «Строительно-промышленный техникум» собирает любителей футбола. Турнир посвящен дате, *памяти тренера Лукина Александра Егоровича*, мастера своего дела, требовательного тренера, отзывчивого друга. Александр Егорович стоит у истоков футбольного движения в техникуме. Его первые воспитанники играют в высшей лигечемпионата Республики Марий Эл по мини-футболу. В рамках этого мероприятия техникум собирает каждый год по 8- 10 команд. С огромным желанием юные футболисты ждут начала этого турнира.

«Строительно-промышленный техникум» тесно сотрудничает с «Отделом вневедомственной охраны войск национальной гвардии Российской Федерации по Республике Марий Эл». Сотрудники Росгвардии частые гости техникума, они на профессиональном уровне проводят тренировки, устраивают стыковые игры по разным видам спорта и приглашают на экскурсии, что для наших студентов является мотивирующим фактором становления будущего защитника родины.

ГБПОУ РМЭ «СПТ» является техникумом многопрофильным, интегрированным образовательным заведением, где большой процент обучающихся — это дети с ограниченными возможностями здоровья, поэтому наша задача помочь им адаптироваться в нашем современном обществе. Большую помощь нам в этом оказывает спортивно - адаптивная школа паралимпийского резерва (САШПР), которая взяла шефство над нашими обучающимися. Тренера этой школы проводят занятия по мини-футболу, результатом которой является участие наших ребят в различных городах России. Второй год подряд принимаем участие в чемпионате России по мини - футболу (спорт ЛИН), который проходит в г. Саранске.

В рамках формирования здоровьесберегающего воспитания в техникуме отмечается повышение мотивации к учебной деятельности, а также по укреплению и сохранению здоровья. По сравнению с предыдущими годами улучшились показатели уровня функциональной и физической подготовленности студентов.

## **ИНДЕКС МАССЫ ТЕЛА – ПОКАЗАТЕЛЬ ЗДОРОВЬЯ**

*А.А. Козлова, студентка группы 211 ЛД*

*руководитель Е.Л. Тапшыков, преподаватель*

*ГБПОУ «Курганский базовый медицинский колледж»*

*г. Курган*

Индекс массы тела – простое отношение веса к росту, часто используется для

классификации ожирения и избыточного веса. Если у человека недостаточный или избыточный ИМТ, может развиваться целый ряд различных неинфекционных заболеваний.

По данным ВОЗ в 2016 году 39% взрослых старше 18 лет имели избыточный вес. Из них свыше около 13% страдали ожирением. С 1975 по 2016 год число людей, страдающих ожирением, во всем мире выросло более чем втрое. В 2016 г. во всем мире насчитывалось 3,8% населения, чья масса тела была в умеренной степени или значительно ниже нормы.

Актуальность проблемы очень высока и является предметом изучения врачей и ученых, подчеркивает необходимость своевременной диагностики, грамотного лечения и профилактики осложнений.

**Цель работы:** выявить взаимосвязь между ИМТ, работоспособностью и состоянием здоровья человека.

**Задачи:**

1. Изучить литературу по данной теме.
2. Провести анкетирование студентов курганского базового мед колледжа.
3. Провести анализ «Индивидуального дневника здоровья студента» и предоставить информацию.

**Объект исследования:** влияние индекса массы тела на состояние здоровья и работоспособность человека

**Предмет исследования:** изменения работоспособности и состояния здоровья человека в зависимости от изменений индекса массы тела

**Гипотеза:** изучение индекса массы тела, как показателя здоровья позволит нам выявить взаимосвязь между отношением массы тела и состоянием здоровья человека.

ИМТ был предложен в 1869 году бельгийским ученым Адольфом Кетле. В настоящее время является наиболее распространенным методом определения наличия и выраженности дефицита или избытка массы тела. ИМТ рассчитывается по формуле

$$\text{ИМТ} = \frac{\text{вес (кг)}}{\text{рост (м}^2\text{)}}$$

Мы провели анонимное анкетирование студентов КБМК. Анкета составлена на основе « Индивидуального дневника здоровья студентов». В анкетировании приняли участие 60 человек, из них 18% юноши и 82% девушки. Возрастная категория от 19 до 25 лет

По данным анализа дневника здоровья, 70% опрошиваемых имеют нормальный ИМТ, 21% исследуемых имеет отклонение от нормального индекса массы тела, 9% респондентов не предоставили информацию по данному вопросу.

Изучая тему ИМТ нужно учитывать, что наиболее точная характеристика физического развития у людей с умеренно развитой мускулатурой и обычной толщиной костей. В других ситуациях этот метод необходимо применять с осторожностью. Например, у женщин с тонкими костями и слабо развитыми мышцами индекс массы тела может соответствовать норме, но в организме будет избыток жировой ткани. ИМТ у спортсменов имеет низкую информативность, потому что у них как правило, большая масса тела обусловлена значительным содержанием мышечной массы и массивным скелетом, а не жировой тканью. Однако в настоящее время неясно, насколько безопасно иметь избыточную мышечную массу. Как и избыточная масса жира, большое количество мышечной ткани предъявляет повышенные требования ко всем системам организма и в первую очередь к сердечно-сосудистой системе.

В связи с выше сказанным, изучая влияние ИМТ на здоровье человека целесообразно будет учитывать и индекс Кетле, который мы так же включили в анкетирование. К сожалению четверть опрошиваемых по тем или иным причинам воздержались от ответа на данный вопрос. Но и оставшейся части ответов достаточно, чтобы показать, что все 3 типа телосложения встречаются практически в равной степени.

Для определения влияние Индекса массы тела на здоровье студентов, я предложила им измерить свой пульс в покое на этом этапе у 18% опрошиваемых есть отклонения от нормы, пульс в норме 60-80 уд в мин.

Затем студентам нужно было сделать 20 приседаний за 30 сек. И определить через какое время их пульс восстановится

Высокий- менее минуты

Хороший – 1-2 минуты

Средний – 2-3 мин

Плохой – более 3 мин.

Данный вопрос показал, что так же у 18% наблюдаются проблемы со здоровьем.

Так же мы решили проверить влияние ИМТ на силовую выносливость человека. Было предложено девушкам сделать максимальное кол-во сгибаний туловища из положения лежа, а юношам максимальное кол-во подтягиваний на перекладине. Большинство студентов показали средний уровень силовой выносливости, у 27% опрошиваемых плохой показатель.

В ходе анкетирования выяснилось, что к сожалению 28% опрошиваемых совершенно не делают никаких физических нагрузок кроме как на занятиях физической культурой.

Конечно, обязательно нужно уточнить употребление алкоголя и курения, так

как это пагубно влияет на здоровье человека. 20% опрошиваемых студентов употребляют алкоголь и 5% курят.

Последними вопросами анкетирования были количество простудных заболеваний в год, ответами были. Из ответов мы видим, что большинство опрошиваемых студентов болеют до трех раз в год, а 12% более четырех раз, так же у 37% есть до двух хронических заболеваний.

Подводя итоги, хочется вспомнить тот 21% опрошиваемых студентов у которых имеется избыток, либо недостаток массы тела и обратить внимание на то, что примерно этот же процент респондентов показали слабые результаты силовой выносливости и уровень восстановления после физических нагрузок. На индивидуальном уровне каждый может в той или иной степени корректировать ИМТ, ограничить калорийность своего рациона за счет снижения количества потребляемых жиров и сахаров, увеличить потребление фруктов и овощей, а также зернобобовых, цельных злаков и орехов. Вести регулярную физическую активность (60 минут в день для детей и 150 минут в неделю для взрослых).

В ходе проведенного исследования, можно сделать следующие выводы:

1. Актуальность проблемы избытка или недостатка массы тела очень высока и подчеркивает необходимость своевременной диагностики, грамотного лечения и профилактики осложнений.

2. Основная причина ожирения и избыточного веса — энергетический дисбаланс, при котором калорийность рациона превышает энергетические потребности организма.

3. Студенты колледжа следят за своим здоровьем, отслеживая ИМТ некоторые студенты смогли скорректировать ИМТ, а соответственно и изменить свое здоровье в лучшую сторону.

4. Избыток и недостаток массы тела приводит к низкой работоспособности организма и снижению состояния здоровья.

5. Физическая активность и здоровое питание должны быть экономически доступными и практически осуществимыми для всех.

## **ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ С ПРИМЕНЕНИЕМ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ**

*Коньшев Александр Юрьевич, преподаватель  
ГБПОУ Республики Марий Эл «Автотехникум»*

Вопрос о здоровье актуален и современен во все времена, хотя и стар как мир. Безусловно, обществу и государству нужны образованные, воспитанные,

культурные люди, но главное, и это бесспорно, нужны люди здоровые.

Обучение в техникуме, имеет существенные отличия, по сравнению со школой, и требует большего напряжения и эмоциональной устойчивости. Интенсивность учебного труда обучающихся очень высокая, что является существенным фактором ослабления здоровья и роста числа различных отклонений в состоянии организма. В данном случае решающую роль в деле укрепления и сохранения здоровья обучающихся могут оказать занятия физической культурой на учебных занятиях и во внеаудиторное время. Своими действиями преподаватель физической культуры может разрушить молодой, растущий организм, а может и превратить из слабого, болезненного человека в полноценного, здорового гражданина своей страны.

Применение здоровьесберегающих технологий на уроках физкультуры предполагает повышение уровня здоровья каждого обучающегося. Цель преподавателя — укрепление и сохранение здоровья обучающихся средствами физической культуры. Для ее достижения необходимы следующие условия:

- создание оптимального гигиенического режима – достаточного уровня освещенности, влажности, отсутствие пыли, регулярного проветривания;
- использование оздоровительных сил природы – проведение занятий на свежем воздухе способствует насыщению организма кислородом, закаливанию, повышению работоспособности и снижению утомляемости;
- обеспечение оптимального двигательного режима – это развивает основные двигательные качества, поддерживает активность в течение дня, недели и года.

Реализация здоровьесберегающих технологий на уроках физкультуры – это строгие дозированные физические нагрузки; чередование интенсивности и релаксации в обучении; использование наглядности, обучение на оптимальном уровне трудности (сложности), вариативности методов и форм обучения, постепенности, доступности нагрузки с учетом возрастных особенностей обучающихся; учет физической подготовленности студентов и развитие их физических качеств; построение урока с учетом динамичности обучающихся, их работоспособности; соблюдение гигиенических требований; создание благоприятного эмоционального настроения, формирование положительной мотивации к учебе, комфортной атмосферы для занятий физической культурой.

Исходя из этого, определены основные направления работы:

- укрепление дисциплины и привитие сознательного отношения к занятиям физической культурой и спортом;
- повышение общего среднего уровня физической подготовки обучающихся;
- стимулирование участия студентов в соревнованиях по различным видам спорта;



- популяризация и агитация здорового образа жизни.

Основу физической культуры составляют целесообразные способы и нормы физической активности, направленные на совершенствование природных качеств и способностей индивида. Физическая культура - это дисциплина, которая формирует у обучающихся грамотное отношение к себе, к своему телу, содействует воспитанию волевых и моральных качеств, необходимости укрепления здоровья и самосовершенствования. При проведении уроков физической культуры необходимо помнить, что физическая нагрузка на организм обучающегося должна нарастать постепенно, достигая максимума во второй половине урока, а затем снова постепенно снижаться до того уровня, который был вначале занятий. В соответствии с этим делю урок на три этапа: *подготовительная часть* (10-15мин). Цель этой части заключается в том, чтобы организовать студентов к учебному занятию. Во вводной части происходит построение и расчет, сдача рапорта. Затем объясняю задачи и содержание урока, провожу легкие строевые упражнения, разминку, ходьбу, бег и выполнение различных упражнений на внимание; затем идет *основная часть урока* (70-75мин). В этой части урока провожу основные физические упражнения: бег, прыжки, метание гранаты, ядра, лазание, игры и т. д. Особое внимание обращаю на развитие ловкости, силы, выносливости, решительности и умение обучающихся действовать в коллективе. В целях поддержания внимания и интереса обучающихся к занятиям стараюсь разнообразить упражнения, разъяснять их значения и влияние на организм; последний этап урока – *заключительная часть* (3-5мин) В этой части урока следует привести учащихся в спокойное состояние и подвести итоги занятий, сбор инвентаря. Содержание заключительной части – ходьба, элементы строевой подготовки. Очень важно, подобрать именно те средства и методы, которые принесут наивысшую результативность уроку, вызовут активность обучающихся, повысят интерес к урокам физической культуры.

Самым важным условием является обеспечение оптимального двигательного режима на уроках физической культуры, который позволяет удовлетворить физиологическую потребность в движении, способствует развитию основных двигательных качеств и поддержанию работоспособности на высоком уровне в течение всего учебного дня, недели и года. В техникуме организуются и проводятся спортивные праздники, Дни здоровья, товарищеские встречи, организуется подготовка команд к внутритехникумовским, районным соревнованиям, также обучающимся предоставлена возможность заниматься в спортзале техникума во внеурочное время. Принятие участие в соревнованиях внутритехникумовского и республиканского уровня во многом способствует привлечению обучающихся в спортивные секции по настольному теннису, баскетболу, волейболу и др.

Реализация здоровьесберегающих технологий зависит не только от участия в этом процессе самих обучающихся, профессиональной компетентности педагога, создании здоровьесберегающей среды, но и от планомерной работы с родителями. На родительских собраниях постоянно затрагиваю вопросы, связанные с состоянием здоровья обучающихся, условиями его сохранения и укрепления, пропаганды индивидуальной, семейной ответственности за состояние здоровья ребенка, формирование здорового образа жизни в семье, осознанное отношение детей и их родителей к состоянию здоровья как основному фактору успеха на последующих этапах жизни. Также одной из задач физкультурно-оздоровительной деятельности техникума является организация досуга обучающихся – детей из неблагополучных семей. Вовлечение таких детей в спортивные секции, профилактическая работа с подростками и семьями, беседы о вреде алкоголизма, табакокурения, наркомании являются эффективными формами воспитательной работы, приносящими положительную динамику в состояние здоровья обучающихся.

Достаточно времени отводится на учебных занятиях и теоретическим сведениям по формированию культуры ЗОЖ: влияние экологических факторов на здоровье человека; о вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании; рациональное питание и профессия; режим в трудовой и учебной деятельности; вводная и производственная гимнастика; гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры; профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.

Применение физкультурно-оздоровительных технологий на уроках физической культуры эффективно, если упражнения, игры, задания по физической культуре доставляют обучающимся удовольствие, служат средством разумного отдыха, содействуют развитию физических способностей, силы, быстроты, ловкости, выносливости, формированию физических качеств и навыков.

### **Библиографический список**

1. Бордовская Н.В. Современные образовательные технологии. – М.: КноРус, 2011. - 432 с.
2. Применение здоровьесберегающих технологий на занятиях физической культурой [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://moluch.ru/archive/118/32700/>

## **ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

*Кравец Лариса Михайловна, преподаватель*

*ГБПОУ Республики Марий Эл «Марийский радиомеханический техникум»*

*Йошкар-Ола, Республика Марий Эл*

Проблема здоровья подросткового возраста в нашей стране стала не только проблемой медицины, но и проблемой педагогики.

Проблемы здоровья детей, конечно же, в первую очередь должны решать в семье, в образовательном учреждении это ложится на плечи классного руководителя. Причём обе стороны должны работать одновременно и в одном направлении, напоминая ребятам, что здоровье – это и красота, и счастье, и возможность создания полноценной семьи, получения престижной профессии, устройства на высокооплачиваемую работу.

Одной из целей моей работы, как классного руководителя, является формирование здорового образа жизни, в т. ч. проведение профилактических мероприятий, направленных на формирование негативного отношения к курению обучающихся.

Для достижения данной цели решались следующие задачи:

1. выявление отношения студентов к здоровому образу жизни;
2. выявление причин курения;
3. изучение состава табачных изделий;
4. изучение влияния никотина на организм человека.

Исследование проводилось на основе анкетирования студентов в 2 этапа с последующим анализом диагностических данных. В опросе участвовали студенты первого курса отделения газонефтяных специальностей 3 девушки и 148 юношей, а также их родители.

По данным опроса родителей на родительском собрании наиболее распространенными хроническими заболеваниями, встречающимися у студентов, являются: заболевания ЖКТ - 32%, ОРВИ - 28%, миопия - 16%, плоскостопие - 16%, сколиоз - 16%, ВСД - 8%, гипертония - 8%, заболевания сердца - 4%, аллергия - 4%. Абсолютно здоровыми по мнению родителей оказались 16%. На вопрос, чем занимаются их дети в свободное от учёбы время, 72% студентов проводят время в телефонах, 16% посещают спортивные секции, 12% помогают родителям по дому.

На первом этапе студентам предлагалось ответить на вопросы, связанные с ведением здорового образа жизни, правильным питанием, занятиями физической культурой, отношением к вредным привычкам.

В результате исследования выяснилось, что систематически придерживаются правил ЗОЖ 16%, почти всегда - 16%, иногда - 36%, почти никогда - 20%, никогда - 12%.

О том, что составляет ЗОЖ, студенты отметили отсутствие вредных привычек - 84 %, занятия спортом – 72% (хотя не все из них занимаются физкультурой), рациональное питание – 48% (его придерживаются в основном городские), экологические факторы – 16%.

Отвечая на вопрос «Употребляли ли вы когда-нибудь алкогольные напитки?» 48% респондентов отметили ответ «Нет», 44% - «только пиво», 8% - пробовали напитки покрепче.

К наркотикам все относятся отрицательно, т.к. считают, что наркомания трудноизлечима.

41% ребят курят постоянно, 22% - редко, причём 28% начали курить будучи студентами, т. к. появилось новое окружение и не стало тесного контроля со стороны родителей, остальные не пробовали.

Во втором этапе исследования на табачную зависимость опрос проводился по трём возрастным категориям: «дети», «папа - мама», «дедушка-бабушка».

В результате было выяснено, что из общего числа опрошенных курит 1% девушек и 62% юношей.

Со слов студентов, мы выяснили, что в семьях больше курят отцы и дедушки, чем матери и бабушки. Процент курящих мужчин во всех возрастных категориях гораздо больше, чем женщин. Особую тревогу, вызывает то, что количество курящих женщин увеличилось более чем в 3 раза, а ведь курение женщины имеет крайне отрицательное влияние, т. к. у курящей беременной чаще бывают выкидыши, а родившиеся дети отстают от своих сверстников в умственном развитии и имеют ряд серьёзных заболеваний.

Также наблюдается тенденция к увеличению числа курящих среди молодежи, потому что курить модно, «престижно». Подростки видят в курении признак самостоятельности, взрослости. Курение в компании становится средством к сплочению, помогает отвлечься от неприятных мыслей.

Из ответа на вопрос: «В каком возрасте Вы начали курить?», выяснилось, что в основном приобрели эту пагубную привычку после 14 лет, но есть и такие, которые впервые попробовали лет в 10-11. Отрадно, что у 13% ребят после первой затяжки курение вызвало отвращение, и они до сих пор не курят. Показательно, что 85% курящих подростков – из семей, где хотя бы один родитель курит, т.к. детям свойственно подражание взрослым, остальные 15% - из некурящих семей. Однако большинству родителей небезразлично здоровье своего ребенка и они против курения детей, но все же 7% взрослых относятся к этому с полным равнодушием. Огромное влияние на подростков оказывали старшие брат, сестра или друзья.

Кроме того, мы выяснили, что большая часть студентов знает о вреде и последствиях курения, и даже ощущает на себе их пагубное влияние, но все же

продолжает курить. Установлено, что 20% ребят мало знали о негативных последствиях курения, о том, что в дыме табака содержится более 30 ядовитых веществ, т. ч. никотин. Он мгновенно всасывается из легких в кровь, достигая головного мозга за 7 секунд. Постоянное поглощение малых доз никотина ведёт к привыканию. Доказано, что, выкуривание 1-2 пачек сигарет за один раз может привести к смерти, от которой курильщика спасает то, что доза вводится в организм постепенно, при каждом выкуривании. За тридцать лет в среднем курильщик выкуривает 160 килограммов табака, что соответствует 800 граммам никотина.

Примерно 65% курильщиков хотели бросить курить, но 80% из них не смогли сделать этого самостоятельно. Достаточно велико и количество выкуриваемых в день сигарет, но у студентов, кто выкуривает 1-5 сигарет, есть хороший шанс бросить курить, пока организм окончательно не приспособился, и не выработалась привычка, от которой уже трудно будет избавиться.

По итогам исследования был проведён классный час, выпущены стенгазеты и составлен буклет о вреде курения.

В результате исследования мы пришли к выводу, что курение всё больше и больше передаётся из одного поколения в другое. Оно, как привычка, вошло в быт многих людей, став прочной жизненной потребностью. По мнению многих учёных, курение - один из видов социального поведения человека. Сегодня средства массовой информации закрепляют мысль, что с зажженной сигаретой в руках или во рту человек становится более привлекательным, самостоятельным, раскованным, потому многие люди и поддаются навязанному им насильно желанию и пробуют курить, после чего им становится уже трудно остановиться.

## **ПРОВЕДЕНИЕ ИНТЕРАКТИВНЫХ ЛЕКТОРИЕВ-ПРАКТИКУМОВ СТУДЕНТАМИ-ВОЛОНТЕРАМИ МЕДИЦИНСКОГО КОЛЛЕДЖА ДЛЯ ГРАЖДАН ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА ПОЛУЧАТЕЛЕЙ СОЦИАЛЬНЫХ УСЛУГ**

*Кравченко Н. Ю.*

*БПОУ ОО «Орловский базовый медицинский колледж»*

В процессе интеграции России в общеевропейское образовательное пространство выявилась потребность государства в компетентных, мобильных, конкурентоспособных специалистах. Актуальность формирования профессиональных и особенно ключевых компетенций обусловлена необходимостью расширения профессионального признания, сопоставимости и совместимости дипломов и квалификаций. Наиболее эффективным методом обучения в системе СПО можно считать применение интерактивных технологий:

дискуссий, тренингов, ролевого взаимодействия. Квинтэссенцией этих форм овладения общими и профессиональными компетенциями можно определить самостоятельную деятельность студентов в организации и проведении тематических лекториев и практикумов для целевой аудитории.

С 2015 года и по настоящее время студенты-волонтеры БПОУ ОО «Орловский базовый медицинский колледж» специальности «Сестринское дело» имеют возможность реализовать свой профессиональный и творческий потенциал, выступая перед гражданами пожилого возраста, посещающими «БУ ОО КЦСОН Советского района» г. Орла.

В настоящее время около 5 млн. пожилых людей в Российской Федерации, одиноких и одиноко проживающих, нуждаются в различных видах социальных и медицинских услугах.

Генеральная Ассамблея ООН рекомендовала правительствам всех стран включить в свои национальные программы Принципы Организации Объединенных Наций в отношении пожилых людей: независимость, участие, уход, реализация внутреннего потенциала, достоинство.

В настоящее время и медицина достигла высоких результатов в области продолжительности жизни. Но современный мир характеризуется низким уровнем жизни, плохой экономической обстановкой, социальными, экономическими, психологическими проблемами, что способствует преждевременному старению. Процесс старения присущ всему живому в природе. Остановить его невозможно. Но можно, хотя это не просто, другое - замедлить этот процесс, продлить человеческую жизнь на годы, десятилетия. Конечно, многие болезни невозможно вылечить, но можно улучшить качество жизни и ее продолжительность. Жить долго, сохранив здоровье и творческую активность, — естественная мечта каждого человека.

При всем многообразии потребностей пожилых и старых людей в медицинской и социальной помощи одной из актуальных потребностей является потребность в обучении навыкам адаптации, гигиене, заботе о здоровье и продлении жизни.

В решении этого актуального вопроса большую помощь могут оказать студенты медики. На протяжении последних трех лет студенты-волонтеры БПОУ ОО «Орловский базовый медицинский колледж» специальности «Сестринское дело» при освоении таких учебных дисциплин как МДК 01.02. «Основы профилактики» и «Психология» (раздел медицинская психология) выступают перед целевой аудиторией граждан пожилого возраста и инвалидов с профилактическими беседами о ЗОЖ в пожилом возрасте, правильном питании, физической активности и гигиены. Демонстрируют и обучают комплексам адаптивной физической культуры. Охотно в непринужденной беседе отвечают на интересующие вопросы,

занимаются психопрофилактической работой. Под руководством преподавателя выпустили два сборника материалов для проведения цикла интерактивных лекториев по общим названием: «Будь уверен – будь здоров: активное долголетие. Содействие повышению качества жизни пожилых людей». Такая работа востребована не только среди получателей социальных услуг, но и является эффективным средством повышения качества профессиональной подготовки будущих специалистов. Выступая в роли лекторов-волонтеров, студенты формируют многие общие и профессиональные компетенции: работают в команде, ведут санитарно-просветительскую и психопрофилактическую работу, реализуют педагогическую функцию медицинской сестры, отрабатывают профессиональные и коммуникативные навыки.

Современная медицина имеет все более выраженную профилактическую направленность. При этом у многих слова «здоровый образ жизни» и «профилактика заболеваний» продолжают ассоциироваться с молодым возрастом. Однако и у пожилых людей система мер по предупреждению заболеваний и их осложнений дает выраженный эффект.

По данным Всемирной организации здравоохранения, во всем мире наблюдается процесс, который называется «постарением населения», то есть увеличение числа лиц пожилого и старческого возраста. Этот процесс зависит от социальных условий, особенностей труда, двигательной активности человека, индивидуальных свойств организма, условий быта, климата, питания, болезней, факторов наследственности и др. В зависимости от всего этого, а также от отношения человека к себе и другим старость может быть ранней или поздней. Но надо понимать одну простую истину: люди умирают не от самой старости, а от болезней, настигающих человека в пожилом возрасте, которые необходимо и нужно лечить. Конечно, многие болезни невозможно вылечить, но можно улучшить качество жизни и ее продолжительность. Жить долго, сохранив здоровье и творческую активность, — естественная мечта каждого человека.



Лектории-практикумы строятся в форме активного диалога. Состоят из нескольких разделов тематических занятий посвященных следующим актуальным вопросам: анатомо-физиологические и индивидуально-психологические особенности пожилых; рациональное питание в пожилом возрасте, правила, особенности, ограничения; физическая активность, комплексы адаптивной физической культуры, утренней гимнастики и др.; самоход, сон, гигиена. На занятиях раздаются памятки, демонстрируются комплексы физических упражнений, проводится контроль состояния (измерение АД, ЧДД, ЧСС).



Таким образом, мы достигаем главной цели современного профессионального образования. Мы готовим специалистов, понимающих сущность и социальную значимость своей профессии, умеющих организовать свою деятельность, выбрать оптимальные способы решения профессиональных задач, проводить мероприятия по сохранению и укреплению здоровья населения. Адресаты же, получатели социальных услуг, имеют возможность получить актуальную информацию о ЗОЖ и способах сохранения и поддержания здоровья, приобрести опыт активной жизни, овладеть технологиями активного долголетия, получить психологическую поддержку и реализовать потребность в общении.

## **ПРОФИЛАКТИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ РУК У МУЗЫКАНТА-ПИАНИСТА**

*Красничкина Юлия Николаевна, преподаватель  
Дёмина Ирина Владимировна, преподаватель  
МБУДО «ДМШ № 26 им. В. М. Гизатуллиной»  
г. Казань, Республика Татарстан*

Профессиональные заболевания музыкантов встречаются довольно часто. По данным статистики во всем мире около 90 % музыкантов имеют профессиональные заболевания. Известны имена выдающихся музыкантов, страдавших профессиональными заболеваниями рук: С. Рахманинов, А. Тосканини, С. Танеев, С. Нейгауз, С. Скрябин и другие. От профессиональной болезни музыкантов ужасно



страдал Роберт Шуман, что заставило его прекратить игру на рояле и сосредоточиться на сочинении музыки.

В конце XIX века болезни рук у пианистов стали настолько частыми, что это заставило некоторых музыкантов практически пересмотреть основы методики преподавания. Актуальность решения этой проблемы существует и в сегодняшней реальности. В Берлине даже создан Институт здравоохранения музыкантов, где изучают профессиональные заболевания музыкантов, способы их лечения и профилактики. Музыкант должен умело пользоваться мышцами, нервами и костями (костно-мышечная и нервная система). Игра на музыкальном инструменте требует контролируемых повторяющихся движений и часто предполагает работу в неестественной позе в течение долгих часов репетиций и спектаклей. Подобные нагрузки на организм могут привести к специфическим нарушениям здоровья. Кроме того, плохие условия работы: повышенный уровень шума, длительный период игры без перерывов и неадекватная подготовка к новому трудному репертуару или инструментам может повлиять на здоровье музыкантов всех возрастных групп и уровней мастерства. Признание этих опасностей, точное диагностирование и своевременное лечение предотвращает профессиональную инвалидность, которая может прервать карьеру на время или полностью.

В. А. Гутерман в своей работе «Возвращение к творческой жизни» пишет, что «основная причина любого профессионального заболевания в нарушении целостности, единства, гармонии внутри двигательной системы исполнителя, в которой задействовано по сути дела все его тело, начиная с кончиков пальцев рук и кончая концами пальцев ног».

Для профилактики профзаболеваний рук существует специальная гимнастика – до игры и за инструментом. Ее автор Анна Абрамовна Шмидт-Шкловская сама страдала заболеванием рук вследствие неправильной работы пианистического аппарата.

1. Раскрепощение мышц шеи, рук, плечевого пояса. Поднимаясь на носки, медленно и плавно, вместе со вдохом, поднимите ненапряженные руки вверх; кисти висят свободно. Затем легко разведите руки в стороны и вместе с выдохом, свободно наклонившись вперед, тяжело уроните расслабленные руки вниз. Голову также опустите. В таком положении предоставьте рукам раскачиваться до тех пор, пока они не остановятся.

2. Свободные повороты головы (вправо, влево, вверх, вниз, вращение головы) для освобождения мышц шеи. Следите за осанкой.

3. Дыхательное упражнение. Очень важно во время игры дышать спокойно и бесшумно, не задерживать дыхание, особенно в кульминациях. Условие нормального дыхания — хорошая осанка. Не поднимая плечи, сделайте глубокий

вдох так, чтобы легкие до конца наполнились воздухом и грудная клетка расширилась. Выдох постепенный, бесшумный и полный. После небольшой паузы — снова вдох. Выполняйте это упражнение, считая про себя.

4. Чувствуя прогнутую спину и не поднимая плечи, потрясите поднятыми вверх кулаками (тыльной стороной вперед) – «погрозите» ими. Упражнение помогает почувствовать «включенность» рук и всего корпуса. При выполнении упражнений 5 и 6 важно почувствовать поддержку поясницы и нижних мышц. Несколько выпрямленные руки держите при этом слегка отставленными от корпуса. Их «верх» не должен ощущаться. Плечи не поднимайте.

5. Держите перед собой первым – вторым пальцами воображаемое полотенце. Руки легкие, покоящиеся на «подставке»; локоть слегка закругленный. Поворачивайтесь на «стержне» вправо и влево.

6. Смена уровня опоры рук («три этажа»). Руки спокойно лежат на коленях. На счет «раз» положите их на крышку рояля. «Два» — руки на пюпитре, «три» — опять на крышке, «четыре» — на коленях. Все движения выполняйте просто и естественно. При подъеме рук локти не опускать.

#### **Упражнения В.А. Гутерман для тонизации игрового аппарата:**

1. Идеальное тонусное состояние всего тела помогает создать следующий нехитрый прием: ученик стоя «вдергивает нитку в иголку», находящуюся на уровне его глаз. При этом все тело сразу мобилизуется, руки становятся легкими, цельными и устремленными к кончикам пальцев, держащим иголку и нитку.

2. Для выработки правильной осанки важно почувствовать точку в области сутулости (с помощью учителя), научиться «держат» ее, контролируя сознанием. После того, как «точка» будет держаться все время, желательно направить внимание на целостность ощущения от точки на спине до кончиков пальцев. Самое тщательное внимание также нужно обратить на то, чтобы палец не расслаблялся до передачи звука к следующему пальцу.

3. Для правильного тонуса кисти проделать следующее упражнение: рукой сильно сжать пальцы в кулак (другой рукой ощутить напряжение кисти), после чего расслабить пальцы, а напряженность кисти оставить. Ощущение жесткой кисти в сочетании с активными мышцами плеча и хорошими концами пальцев чрезвычайно мобилизует аппарат, соединяет его в единое целое и помогает перераспределить работу мышц в больных руках таким образом, чтобы активную функцию в игре брали на себя крупные мышцы. Кисть при этом становится проводником энергии, идущей от крупных мышц. И наоборот, как только кисть повисает, «отключается» от вышележащих частей руки, так мышцы пальцев, кисти, предплечья перестают получать энергию от сильных мышц плеча и спины, а это крайне опасно. Когда же человек привыкает чувствовать руку как целое, затем приходит и пластика. Тогда

можно и нужно будет, не теряя источника движения «от подмышки», превращать руку в гибкий упругий шланг, помогающий пальцам вести непрерывные текущие линии. А на первых порах нужна именно жесткая, тугая кисть. И привыкать к этому нужно не только при занятиях, но и в быту.

4. Для активизации кончиков пальцев достаточно использовать простое упражнение: зацепившись концом пальца за палец ученика, сказать ему: «Я оттягиваю твой палец, а ты не давай» и осторожно потянуть палец ученика к себе, и его кончик оживет.

5. Важно развить множество тонких и разнообразных тактильных ощущений. Для этого нужно трогать, гладить, шупать поверхности с различной фактурой – пушистой, жесткой, бархатисто-нежной, колючей, шершавой и шелковисто-гладкой. И надо полученные ощущения пробовать переносить на струны, на клавиши.

В профилактике профессиональных заболеваний не менее важной стороной учебной, исполнительской и производственной деятельности музыканта является организация занятий, репетиций, концертов, которые далеко не всегда зависят от самого музыканта. Для достижения хорошего результата требуется строгое соблюдение режима труда и отдыха (когда работа чередуется с паузами отдыха). Наблюдения показали, что музыкант не должен играть более 30-40 минут без перерыва. Через 40 минут рекомендуется сделать перерыв на 5-10 минут, так как продолжение игры свыше 40 минут приводит к утомлению нервно-мышечного аппарата. После 3-4 часов занятий отдых должен быть более длительным. Не следует перегружать молодой неокрепший организм непосильными занятиями, необходимо рационально составлять музыкальную программу. Плохое самочувствие, переутомление, нерегулярность питания, злоупотребление алкоголем и табаком, недостаточное пребывание на свежем воздухе, непродолжительный сон и малая двигательная активность могут способствовать более быстрому возникновению профессиональных заболеваний.

### **ПУТЬ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ!**

*Кудрявцева Надежда Анатольевна, методист*

*ГБПОУ РМЭ «Йошкар-Олинский медколледж»*

*Белянина Татьяна Дмитриевна, студентка*

*ФГАОУ ВО "Казанский (Приволжский) федеральный университет"*

Здоровый образ жизни - это активное участие в трудовой, общественной, семейно-бытовой, досуговой формах жизнедеятельности человека. К сожалению, многие люди не соблюдают самых простейших, обоснованных наукой норм

здорового образа жизни. Одни становятся жертвами малоподвижного образа жизни, вызывающей преждевременное старение, другие излишествуют в еде с почти неизбежным в этих случаях развитием ожирения, склероза сосудов, третьи не умеют отдыхать, отвлекаться от производственных и бытовых забот, вечно беспокояны, нервны, страдают бессонницей, что в конечном итоге приводит к многочисленным заболеваниям внутренних органов.

Гармонично развитый человек – это прежде всего образованный, воспитанный, ведущий здоровый образ жизни, духовно богатый человек. В современном цивилизованном обществе главная задача уделяется здоровому образу жизни. Эта тема рассматривается в книге П. И. Филиппова, В. П. Филипповой «Гигиеническое воспитание и формирование здорового образа жизни»: «Здоровье населения во многом зависит от социально-экономического прогресса, определяющего благополучие общества; природно-климато-географических условий и состояния окружающей среды; биологических факторов культуры, этнических особенностей». Авторы цитируют В. В. Путина, который в своем обращении к Федеральному собранию, отметил, что нас, граждан России, из года в год становится все меньше и меньше. Уже несколько лет численность населения страны, в среднем, ежегодно уменьшается на 750 тыс. человек; если нынешняя тенденция сохранится, выживаемость нации непременно окажется под угрозой, а это уже затрагивает вопросы национальной безопасности страны».

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.

Здоровый образ жизни это:

1. Первое, и, пожалуй, самое важное — это правильное питание. Нормальный рацион каждого здорового человека должен включать в себя большое количество разнообразной пищи, богатой жирами, белками и углеводами. Питаться следует небольшими порциями и часто, чтобы ваш организм смог без труда переварить необходимое количество еды для поддержания своей жизнедеятельности.

2. Вторым и не менее важным элементом ЗОЖ является поддержание водного баланса вашего организма. Дневная норма для взрослого человека составляет около 1.5 литра. В данный объем не должны входить иные напитки (чай, кофе, сок) помимо чистой воды, а также, если вы занимаетесь физическими

нагрузками, следует увеличить данную норму до 1,7-1,8 литров.

3. Третьим элементом ЗОЖ является физическая нагрузка. Человеческий организм представляет собой саморегулирующуюся систему. Если мы двигаемся, он поддерживает все свои ресурсы в тонусе. Если у человека пропадает любая нагрузка на организм, то он прекращает свою работу по поддержанию этих ресурсов. Часто после долгого отдыха вам все дается труднее, а все потому, что без нагрузки организм теряет былую работоспособность, откладывается жир в бока, начинают скрипеть колени, появляется одышка при резкой нагрузке.

4. Еще одним важным элементом здорового образа жизни является личная гигиена. Личная гигиена включает в себя рациональный суточный режим, уход за телом, гигиену одежды и обуви, гигиену ума, труда и т.д.

5. Особое значение имеет и режим дня. При правильном и строгом его соблюдении вырабатывается четкий ритм функционирования организма. А это, в свою очередь, создает наилучшие условия для работы и восстановления. Неодинаковые условия жизни, труда и быта, индивидуальные различия людей не позволяют рекомендовать один вариант суточного режима для всех. Однако его основные положения должны соблюдаться всеми: «выполнение различных видов деятельности в строго определенное время, правильное чередование работы и отдыха, регулярное питание. Особое внимание нужно уделять сну - основному и ничем не заменимому виду отдыха».

Формирование образа жизни, способствующего укреплению здоровья человека, осуществляется на трёх уровнях:

- социальном: пропаганда СМИ, информационно-просветительская работа;
- инфраструктурном: конкретные условия в основных сферах жизнедеятельности (наличие свободного времени, материальных средств), профилактические учреждения, экологический контроль;
- личностном: система ценностных ориентаций человека, стандартизация бытового уклада.

Путь к здоровому образу жизни все начинают по-разному, и как правило, с того, что человеку легче всего сделать. Для кого-то это добавление в рацион питания полезных продуктов, для других – нормализация сна, третьим, возможно, проще начать с закаливания.

В современных условиях развития России приверженность к здоровому образу жизни у работающего населения следует рассматривать как существенный резерв для сохранения и укрепления трудового потенциала страны. Целью исследования стала оценка приверженности работников современного промышленного предприятия к здоровьесберегающему поведению и значимости здорового образа жизни для сохранения и укрепления их здоровья в

процессе трудовой деятельности. Так, например, геодезия – это наука о Земле, ее измерениях, в разных, важных для человечества целях. Профессия геодезиста уникальная и требует высоких интеллектуальных затрат, личностных качеств; сформированности психических функций, а также владения общекультурными компетенциями. Геодезист – специалист в области метрики пространства, его измерения и фиксированных данных. В основном специалисты этого профиля занимаются съемкой параметров местности с помощью геодезических приборов, анализом полученных результатов, производением необходимых вычислений, на основании которых составляется карты исследуемых территорий.

Исходя из требований к геодезисту, можно назвать и ограничения по здоровью. Для геодезиста не допустимы: заболевания сердца и сосудистой системы, нервно-психические расстройства, различные виды алкогольной и наркотической зависимости, расстройство органов восприятия; некорректируемое снижение остроты зрения, боязнь высоты, заболевания позвоночника, суставов или нижних конечностей, выраженные физические недостатки.

Другие заболевания могут возникнуть вследствие специфики профессиональной деятельности геодезиста. Это заболевания, возникающие в результате профессиональных деформаций или им сопутствующие. К специфике профессиональной деятельности геодезистов можно отнести: длительные командировки, практически постоянное пребывание на улице (в том числе при высоких и низких температурах воздуха), продолжительность рабочего дня не всегда соответствует рабочему графику.

Выбираемые педагогические средства направлены на сохранение здоровья. Их функции следующие:

- 1) развитие психических функций средствами физической культуры и в процессе дополнительного профессионального образования;
- 2) укрепление физического и психического здоровья посредством физической культуры в системе дополнительного образования, в деятельности в процессе производства, в досуговой и иных сферах;
- 3) педагогическое содействие усвоению геодезистом социального опыта о здоровом образе жизни, сохранении и укреплении здоровья;
- 4) создание положительной мотивации к здоровому образу жизни.

Здоровье человека необходимо охранять и укреплять. В обязательной коррекции нуждается здоровье человека, имеющего какие-либо недуги. Эта коррекция может быть сугубо медицинская, а может сочетать в себе и медицинские, и нетрадиционные методы укрепления и восстановления здоровья, может также опираться на индивидуально подобранный режим.

Здоровый образ жизни является субъективно значимым, поэтому в сохранении

и укреплении здоровья каждого человека необходима перестройка сознания, ломка старых представлений о здоровье, изменение стереотипов поведения. Здоровье - это ценность, без которой жизнь не приносит удовлетворения и счастья.

## **ПОЛЕЗНАЯ ПРОГУЛКА В МЛАДШЕЙ ГРУППЕ ДЕТСКОГО САДА**

*Курбанова Альбина Ансаровна, воспитатель*

*МБДОУ «Детский сад №80 «Ужара»*

*Йошкар-Ола, Республика Марий Эл*

*«День, проведённый ребёнком без прогулки, потерян для его здоровья»*

*(Г.А.Сперанский)*

Здоровьесберегающие образовательные технологии наиболее значимы среди всех известных технологий по степени влияния на здоровье детей. Первым и наиболее доступным средством закаливания детского организма и одной из форм здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании является прогулка. Она способствует повышению выносливости и устойчивости к неблагоприятным воздействиям внешней среды, особенно к простудным заболеваниям. На прогулке дети играют, много двигаются. Во время движения у них усиливается обмен веществ, кровообращение, газообмен, улучшается аппетит. Дети учатся преодолевать различные препятствия, становятся более подвижными, ловкими, смелыми, выносливыми. У детей вырабатываются двигательные умения и навыки, укрепляется мышечная система, повышается жизненный тонус. Так же прогулка дает ребёнку разрядку, снимает напряжение после сосредоточенной образовательной деятельности и создает жизнерадостное настроение, что обеспечивает соответствующий эмоциональный тонус для успешного физического и психического развития ребёнка в иных условиях и видах деятельности.

Цель прогулки – укрепление здоровья, профилактика утомления, физическое и умственное развитие детей, восстановление сниженных в процессе деятельности функциональных ресурсов организма. Прогулка в детском саду должна состоять из следующих структурных элементов: наблюдения, двигательной активности (подвижные игры, спортивные упражнения), индивидуальной работы по различным направлениям развития воспитанников, трудовых поручений, самостоятельной деятельности детей.

Начинать прогулку с детьми младшей группы полезно с дорожки для повышения двигательной активности. Для этого мы используем такие оборудования, как кольца, полукольца, ступеньки; так и выносной материал для поддержания интереса у детей: султанчики, флажки и т.д. Для поддержания интереса так же хорошо использовать художественное слово.

Одной из важных технологий по здоровьесбережению являются подвижные игры. Они способствуют закреплению и совершенствованию двигательных навыков и умений, предоставляют возможность развивать познавательный интерес, формируют умение ориентироваться в окружающей действительности, способствуют приобретению ребёнком позитивного жизненного опыта и укреплению здоровья. Разнообразные игровые действия развивают ловкость, быстроту, координацию движений и благоприятно влияют на эмоциональное состояние детей, улучшая аппетит, сон и процесс засыпания.

Подбирая подвижные игры и упражнения для прогулок в младшей группе детского сада, необходимо соблюдать оптимальный режим двигательной активности, регулировать допустимую физическую и эмоциональную нагрузку, изменять игровую ситуацию, наблюдать за состоянием детей, увеличивать или уменьшать время игры. Учитывать индивидуальные особенности детей: менее активных детей чаще привлекать и поддерживать, помогая преодолеть неуверенность в своих силах, застенчивость, робость. Гиперактивным детям давать больше поручений, связанных с подготовкой к игре и уборкой после выполнения упражнений, подкрепляя хорошие поступки детей добрыми словами.

Детей младшего возраста в подвижной игре привлекает главным образом сам процесс действия: им интересно бежать, догонять, бросать, искать; результат этих действий для них не имеет значения. Поэтому для малышей рекомендуются совсем простые игры, построенные в большинстве случаев на одном действии, причем это действие воспитатель тут же и подсказывает детям.

Следующий компонент здоровьесберегающей технологии, который используется во время прогулок с детьми – это гимнастика для глаз. Исследования показывают, что 90% всей информации об окружающем мире человек получает с помощью глаз. Нагрузка на глаза у современного ребёнка огромная, а отдыхают они только во время сна. Гимнастика для глаз полезна всем, а детям особенно. Упражнения для глаз предусматривают движение глазного яблока по всем направлениям. Упражнения для глаз проводятся с целью укрепления мышц глазного яблока, снятия глазного напряжения и для профилактики близорукости.

Дыхательная гимнастика неотъемлемая часть физкультурно-оздоровительной работы. Комплексы дыхательной гимнастики во время прогулок способствуют выработке правильного дыхания, предупреждению простудных заболеваний. Для этого необходимо научить ребёнка глубокому выдоху для хорошей очистки лёгких и улучшения их снабжения кислородом. Необходимо обращать внимание детей на то, что дышать нужно через нос. Правильное носовое дыхание – условие здоровья ребёнка, профилактическое средство против респираторных заболеваний. Не менее важно в обучении правильному дыханию, является научить ребёнка сморкаться не



через обе ноздри, а поочерёдно. Во время прогулок полезно учить ребёнка медленно вдыхать и ещё медленней выдыхать носом, а также при быстрой ходьбе и медленном беге. Дыхательная гимнастика играет значительную роль в процессе оздоровления и закаливания дошкольников.

Игровой массаж, самомассаж способствует расслаблению мышц и снятию нервно-эмоционального напряжения. При систематическом массаже усиливаются рефлекторные связи коры головного мозга с мышцами и сосудами, нормализуется мышечный тонус, происходит стимуляция тактильных ощущений. Массаж позволяет активизировать и синхронизировать работу обоих полушарий мозга. Во время прогулки с детьми мы выполняем массажные движения по ладоням, кистям и предплечьям обеих рук: поглаживанием, растиранием, лёгким надавливанием, пощипыванием, похлопыванием.

Так же проводим упражнения для развития крупной моторики - это движения тела, рук и ног. Упражнения для крупной моторики не только укрепляют опорно-двигательный аппарат, развивают основной корсет позвоночника, развивают моторику и координацию, они обеспечивают постоянный синтез белковых соединений в мышцах, способствуя нормальному росту, развивают моторику и координацию движений. Когда у детей слабо выражена двигательная активность, то двигательная память может омертвевать, что приводит к изменению условных связей и снижению психологической активности. Недостаточная физическая нагрузка приведет ребёнка к дефициту познавательной активности, к возникновению состояния мышечной пассивности и понижению работоспособности, знаний, умений. Что в дальнейшем приведет к неуспеваемости ребёнка в школе.

Упражнения на развитие мелкой моторики. Главная цель пальчиковых игр – переключение внимания, улучшение координации и мелкой моторики, что напрямую воздействует на умственное развитие ребёнка. Кроме того, при повторении стихотворных строк и одновременном движении пальцами у малышей формируется правильное звукопроизношение, умение быстро и четко говорить, совершенствуется память, способность согласовывать движения и речь. Уникальное сочетание добрых стихов и простых массажных приемов дает поразительный эффект активного умственного и физического развития. Проводится в любой удобный отрезок времени, и прогулка не является исключением.

В конце прогулки проводим упражнения, направленные на релаксацию. Детям надо успокоиться и настроиться на завершение прогулки. Например: «Задуй свечку»: для этого надо глубоко вдохнуть, набирая в легкие как можно больше воздуха. Затем, вытянув губы трубочкой, медленно выдохнуть, как бы дую на свечу, при этом длительно произносить звук «у». Или упражнение «Деревцо»,

направленное на расслабление напряжения после активной игры: «Дует ветер нам в лицо (помахать руками на лицо), Закачалось деревцо (покачаться из стороны в сторону), Ветер тише, тише, тише (присесть, помахать руками вверх-вниз), Деревцо всё выше, выше (потянуться вверх)».

Таким образом, все перечисленные компоненты позволяют сделать прогулку в нашем детском саду более результативной, насыщенной и интересной. А самое главное - оказывать закаливающее воздействие на организм в естественных условиях; способствовать повышению уровня физической подготовленности детей дошкольного возраста; оптимизировать двигательную активность детей; способствовать познавательному-речевому, художественно-эстетическому, социально-личностному развитию детей. Я рекомендую педагогам включать во все структурные компоненты прогулки здоровьесберегающие технологии.

### **Список литературы:**

1. Ахутина Т.В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход // Школа здоровья. 2000. Т. 7. №2. С.21 – 28.
2. Доронина М. А. Роль подвижных игр в развитии детей дошкольного возраста / Доронина М. А. // Дошкольная педагогика. – 2007. – №4. С. 10-14.
3. Красикова И. «Самомассаж в ДОУ» Издательство: Корона-Век Издано: 2011г. Стр: 336
4. Михеева Е. В, Здоровьесберегающие технологии в ДОУ // Методические рекомендации, М., 2009. С.102,108.
5. <https://www.maam.ru/detskijasad/sovremenyje-zdorovesberegayuschie-tehnologi-v-dou-693897.html>

## **УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА КАК ОДНА ИЗ ФОРМ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ТЕХНОЛОГИИ В ДОУ**

*Кутасова Светлана Витальевна, воспитатель  
МБДОУ «Детский сад №27 «Светлячок» г. Йошкар-Ола*

Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным,  
сделайте его крепким и здоровым;  
пусть он работает, действует, --бегает, кричит,  
пусть он находится в постоянном движении  
Ж. Ж. Руссо

Согласно ФГОС одним из приоритетных направлений реализации образовательной программы ДОУ является осуществление физического развития детей. Востребованным сегодня становится поиск методов и средств повышения эффективности оздоровительной работы в ДОУ. Самая популярная и

результативная- здоровьесберегающая технология. Важным условием успешности работы в этом направлении является грамотная организация здоровьесберегающего процесса в детском саду, обеспечение его управляемости. Управление целесообразно строить на основе выстраивания алгоритмов на всех уровнях: индивидуальном, групповом, на уровне ДОО и образовательного социума, которые позволят своевременно разрабатывать систему мер, способных влиять на состояние здоровья ребенка в условиях ДОО.

В нашем детском саду особое внимание уделяется физкультурно-оздоровительным технологиям. Одной из основных форм является утренняя гимнастика, которой уделяется особое внимание.

Утренняя гимнастика – обязательная часть ежедневного режима ребенка в семье, детском саду. Систематическое проведение ее под руководством взрослого постепенно воспитывает у детей привычку к физическим упражнениям, связанную с приятными мышечными ощущениями, положительными эмоциями, вызывающими жизнерадостность.

Значение утренней гимнастики многообразно:

- повышает эмоциональный уровень и психорегуляцию;
- растормаживает нервную систему после сна;
- сокращает время перехода от сна к бодрствованию.

После пробуждения утренняя гимнастика, заключающаяся в выполнении специально подобранных физических упражнений, постепенно вовлекает весь организм ребенка в деятельное состояние. Выполнение физических упражнений усиливает возбудимость коры головного мозга, а также реактивность всей центральной нервной системы. Целый поток импульсов, идущих в головной мозг от всех рецепторов – зрительного, слухового, опорно-двигательного, кожного, – вызывает и восстанавливает работоспособность нервной системы и жизнедеятельность организма в целом.

Все сказанное выше относится к утренней гимнастике, или, как ее называют в практике, зарядке, которая проводится сразу после пробуждения ребенка в семье. В группах дневного пребывания она сохраняет оздоровительное и организующее значение.

Утренняя гимнастика, влияя на воспитание правильной осанки, углубляет дыхание, усиливает кровообращение, содействует обмену веществ. Утренняя гимнастика воспитывает у детей внимание, целеустремленность, способствует повышению умственной деятельности, вызывает эмоции и радостные ощущения.

Чтобы утренняя гимнастика была эффективна, при её проведении мы придерживаемся следующих условий:

- построение занятий в соответствии с задачами на данный период, уровнем

подготовленности детей;

- использование разнообразных форм проведения утренней гимнастики;
- использование различных способов организации детей для выполнения упражнений с целью увеличения двигательной активности;
- распределение нагрузки на организм на протяжении всей утренней гимнастики;
- использование психологических речевых настроек;
- использование разнообразного спортивного инвентаря, музыкального сопровождения, повышающих эмоциональное состояние и активность детей;
- использование стихотворений, пословиц и поговорок о здоровье.

В процессе проведения утренней гимнастики мы придерживаемся следующей структуры:

- психологическая речевая настройка;
- двигательные упражнения с использованием разнообразного спортивного инвентаря, музыкального сопровождения;
- стихотворения, пословицы, поговорки и речёвки о здоровье.

Стало традицией проводить день гимнастики вместе с родителями. Разработаны тематические утренние гимнастики: «Времена года», «День народного единства» - Когда мы едины, мы непобедимы! и т.д.

*Пример проведения утренней гимнастики в детском саду:*

Каждую утреннюю гимнастику мы начинаем с психологической речевой настройки, целью которой является создание положительного эмоционального фона в группе. Основное предназначение речевых настроек – установки на хорошее настроение. Дети и воспитатель ставятся вокруг, держась за руки. При произнесении речевых настроек голос воспитателя полностью должен соответствовать тому, о чем он говорит, т. е. голосом и мимикой должны передаваться доброжелательность, радость встречи и т. д.

«Я рада видеть всех деток нашей группы здоровыми, веселыми, в хорошем настроении. Мне очень хочется, чтобы такое настроение у нас у всех сохранилось до самого вечера. А для этого мы все должны чаще улыбаться, быть внимательными и добрыми друг к другу. Будем радоваться друг другу.»

Для проведения двигательных упражнений мы используем различные предметы и подручные средства, которые позволяют сделать утреннюю гимнастику интересной и разнообразной. К таким предметам можно отнести воздушный шарик, бумажный мячик, карандаш, газету, комочки ваты, шпагатные помпоны, пластиковые бутылочки, атласные ленты и т. д.

Упражнения с предметами необходимо делать сюжетными или тематическими, давать им название. Это способствует интересу детей к их

выполнению, формирует наблюдательность, их интерес к окружающей жизни.

Оздоровительные упражнения во время утренней гимнастики способствуют не только сохранению физического здоровья детей, но и сохранению их психического здоровья. Дети больше общаются друг с другом, учатся помогать и поддерживать друг друга, что влияет на изменение их коммуникативной культуры. Все упражнения во время гимнастики под музыкальное сопровождение (нами записан диск по тематическим гимнастикам).

Наши дети должны быть здоровыми, а для этого надо не так уж много: систематичность выполнения, привычку, удовлетворение от выполнения упражнений. Таким образом, здоровьесберегающую технологию можно рассматривать как одну из самых перспективных систем 21 века и как совокупность методов и приемов организации обучения дошкольников, без ущерба для их здоровья.

## **ПРИМЕНЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ОБУЧЕНИИ ДОШКОЛЬНИКОВ АНГЛИЙСКОМУ ЯЗЫКУ**

*Липатникова Татьяна Васильевна, воспитатель  
МБДОУ «Детский сад № 80 «Ужара» г. Йошкар-Ола»  
Йошкар-Ола, Республика Марий Эл*

В дополнительном образовании изначально существует проблема, связанная со здоровьем детей. С одной стороны дополнительное образование может нанести непоправимый вред, тем, что затрачивается большое количество времени, которое могло бы быть потрачено на прогулки и игры, вследствие чего может возникнуть гиподинамия. Гиподинамия особенно опасна в детском возрасте. Но с другой стороны дополнительное образование таит в себе огромный здоровьесберегающий потенциал. Ведь не обязательно «зубрить» новые слова, повторяя их множество раз в сидячем положении. Можно разучить песню с новыми словами и обогатить жизнь детей новыми движениями. Так же можно внести в обычную двигательную деятельность детей новое содержание, отражающее требования эксперимента «Формирование элементарных навыков общения на английском языке в системе «детский сад – начальная школа»», который проходит в нашем саду.

Л.Н. Волошина выделяет классификацию здоровьесберегающих технологий на основе подхода, где технологии определяются как продуктивная педагогическая деятельность, интегрирующая знания из различных областей и использующую прикладные исследовательские методики для получения информации и ее анализа с целью решения практически значимых задач формирования культуры здоровья субъектов образовательного процесса.

- *пассивные здоровьесберегающие технологии*, создающие безопасные условия пребывания, обучения и работы, решающие задачи рациональной организации
- *физкультурно-оздоровительные технологии*, направленные на решение задач укрепления физического здоровья учащихся, повышение потенциала (ресурсов) здоровья;
- *технологии, направленные на воспитание культуры здоровья, развитие личностных качеств, которые способствуют сохранению и укреплению здоровья.*

Пассивные здоровьесберегающие технологии в дополнительном образовании представляют собой распределение учебной нагрузки равномерно возможностям детей, организация комфортного пребывания детей в кабинете английского языка (ежедневная влажная уборка, частое проветривание, достаточное освещение).

Дополнительное образование имеет большое количество форм работы с детьми, которые не несут вреда здоровью, а только приносят радость и большое количество положительных эмоций, вносят разнообразие в режимные процессы.

#### **Физкультминутки**

А именно *физкультминутки*, основное назначение которых состоит в том, чтобы предотвратить развитие утомления у детей и снять эмоциональное напряжение в процессе занятий с умственной нагрузкой, что будет способствовать более быстрому восприятию программного материала.

Продолжительность физкультминуток 2-3-мин. Их проводят в момент, когда у детей снижается внимание и наступает утомление (обычно вторая половина занятия). Физкультминутки и паузы способствуют процессу запоминания слов и фраз, так как инструкции повторяются много раз и ассоциируются с определенными передвижениями.

#### **Гимнастика для глаз**

Физминутки включают *гимнастику для глаз* на английском языке, сопряжены с содержанием занятия. Регулярная тренировка глаз очень важны для сохранения и улучшения зрения, профилактики близорукости и других заболеваний глаз. Гимнастику для глаз рекомендуется выполнять не менее двух раз в день. Особенно полезна гимнастика для глаз во время занятий, так как происходит формирование коммуникативной и социокультурной компетенции ребенка, привычки здорового образа жизни и закрепление навыков аудирования.

#### **Пальчиковая гимнастика**

Возможно применение разнообразных подвижных игр, от большой до малой подвижности. Игры малой подвижности включают пальчиковую гимнастику. *Пальчиковые игры* - хорошие помощники для того, чтобы подготовить руку ребенка к письму, развить координацию, внимательность и способность сосредотачиваться. А чтобы параллельно с развитием тонкой моторики развивалась и речь, можно

использовать для таких игр небольшие стишки, считалки, песенки. Такие игры формируют добрые взаимоотношения между детьми, а также между взрослыми и ребенком.

Одни пальчиковые игры готовят малыша к счету, а в других ребенок должен действовать, используя обе руки, что помогает лучше осознать понятия выше и ниже, сверху и снизу, вправо и влево.

В английском материнском фольклоре каждый палец руки, как уважающий себя джентльмен, имеет собственное имя. Это имя одновременно является характеристикой пальца, определяющей его возможности. (Все вместе.)

Petter- Pointer — Питер-указка (указательный палец). Tobby-Tall — Длинный Тоби (средний палец). Rubby-Ring — Руби с кольцом (безымянный палец). Baby-Small — Малютка (мизинчик). Tommy-Thumb — Большой Том, «Сам» (большой палец).

Продолжительность пальчиковой гимнастики 2-3 минуты, чтобы пальцы поработали, но не устали. Произносить тексты пальчиковых игр взрослый должен максимально выразительно: то повышая, то понижая голос, делать паузы, подчеркивая отдельные слова, а движения выполнять синхронно с текстом или в паузах. Движения помогают при постановке фонетических звуков, облегчают восприятие лексических единиц, за счет чего появляется возможность значительно увеличить объем изучаемого материала. Кинестетические импульсы, идущие от пальцев, способствуют развитию долговременной памяти: слова и тексты надолго запоминаются детьми. Пальчиковые игры целесообразно проводить, используя фланелеграф или магнитную доску, ограничиваясь пятью персонами. Можно применять фланелеграф, обучая детей счёту.

Одну и ту же пальчиковую игру необходимо повторять несколько раз с целью её полного запоминания, после этого предложить другую рифмовку и игру и т.д. Периодически желательно возвращаться к заученным ранее пальчиковым играм, поскольку детей ободряет повторение того, что они хорошо знают.

### **Подвижные игры**

Игры большой и средней подвижности включают разученные ранее английские рифмовки и песенки. Эти игры проводятся как на занятии, так и в неурочное время. Подвижные игры и физические упражнения на *прогулке* являются формой ежедневной работы дошкольного учреждения по повышению двигательной активности в рамках изучения иностранного языка. Игры применяются с различными целями:

- при введении и закреплении знания лексики и моделей иностранного языка;
- для формирования умений и навыков устной речи;
- как форма самостоятельного общения детей на иностранном языке.

Практика показывает, что формирование коммуникативных умений у дошкольников посредством изучения английского языка в форме игры способствуют развитию умения сотрудничать друг с другом, активно слушать, развивать слуховое восприятие, подчиняться правилам.

### **Музыкально-подвижные игры**

*Музыкально-подвижные игры*, как правило, включены в занятие для релаксации детей. Музыка, движение – это средства, которые благотворно действуют на здоровье ребёнка. Ритм, который музыка диктует головному мозгу, снимает нервное напряжение. Движение и танец, помогают ребёнку подружиться с другими детьми, даёт определённый психотерапевтический эффект. В детские песни включен грамматический и лексический материал в соответствии с содержанием обучения. Веселый мотив песенок позволяет неоднократно использовать их на занятии, что гарантирует быстрое запоминание детьми нужного материала.

При помощи рифмовок и песен происходит формирование языковых и речевых навыков.

### **Фольклорные игры**

*Фольклорные английские* игры играют особую роль – так как имеют аутентичный характер, проводятся полностью на английском языке, помогают педагогу замотивировать детей благодаря тому, что в эти же игры играют такие же маленькие дети в Англии. Примером фольклорных игр служат следующие: "Marco Polo", "Who Started the Motion?", "Duck, duck, goose", "Hunt the slipper", "Cobbler, cobbler, where is my shoe?", "Tit Tat Toe".

При обучении детей английскому языку через народную игру происходит приобщение к культурным ценностям англоговорящих народов, развитию культуры речи в целом, что положительно сказывается на освоении лексико-грамматического материала. В народные игры люди всегда вносили потешки, песенки, сказки. Такие игры, как «A ringo'roses», «Orangesandlemons», «Trickortreat» с их простыми текстами, доступными для детей движения вызывают стремление самого ребенка к игровым действиям, пробуждают радостное настроение, готовность общения с собеседником. Дополнительно раскрывает культурные ценности, дети знакомятся с поведением носителей языка, их традициями.

Таким образом, использование здоровьесберегающих технологий как активных, так и пассивных в дополнительном образовании позволяет успешно организовать детей для изучения английского языка без потерь в здоровье детей. Целесообразнее использовать физкультурно-оздоровительные технологии и пассивные валеологические технологии, которые гармонично вписываются в структуру дополнительного образования.



**Литература:**

1. Пешкова Г.В. Английские игры с пальцами рук / Г.В. Пешкова [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://pyramidka.net/2013/07/25/английские-игры-с-пальцами-рук/>
2. Игры на занятиях по английскому языку для дошкольников [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://kladraz.ru/blogs/yulija-aleksevna-ivachyova/>
3. Степаненко О.А. Применение здоровьесберегающих технологий в ДООУ в соответствии с ФГОС / О.А. Степаненко [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://ped-kopilka.ru/blogs/olesja-aleksandrovna-stepanenko/>

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРИЕМОВ СУ-ДЖОК ТЕРАПИИ ДЛЯ АКТИВИЗАЦИИ  
ПОЗНАВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДОШКОЛЬНИКОВ**

*Максимова Светлана Николаевна, воспитатель*

*Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №6  
г. Йошкар-Олы «Аленький цветочек»*

В последнее время наблюдается рост числа детей, имеющих нарушения общей, мелкой моторики и речевого развития. Научные исследования говорят о том, что фундамент физического и психического здоровья человека закладывается еще в раннем детстве, а точнее в первые семь лет жизни ребенка. Именно в этот период происходит становление внутренних органов и систем, совершенствуется иммунная защита, развиваются такие психические процессы, как восприятие, память, мышление, воображение, внимание, закладываются основные черты личности. Вот почему Федеральные государственные образовательные стандарты (ФГОС) такое большое внимание уделяют гармоничному развитию личности и применению здоровьесберегающих технологий. В своей работе с детьми наряду с традиционными методами физкультурно-оздоровительной работы я использую и нетрадиционные методики. Одна из таких методик - Су-Джоктерапия, которая основана на традиционной акупунктуре и восточной медицине, она считается одной из лучших систем самооздоровления. Для лечебного воздействия здесь используется только те точки, которые находятся на кистях рук и стопах. (“Су” по-корейски кисть, “джок” стопа). Великий немецкий философ И. Кант писал, что рука является вышедшим наружу головным мозгом. На кистях рук имеются точки и зоны, которые взаимосвязаны с внутренними органами и различными зонами коры головного мозга. Области коры головного мозга, отвечающие за движения органов речи и управляющие движениями пальцев рук, расположены в непосредственной близости друг от друга. Идущие в кору головного мозга нервные импульсы от пальцев рук “тревожат” расположенные по соседству

речевые зоны, стимулируя их активную деятельность. Этот метод проверенный исследованиями и доказавший свою эффективность.

**Достоинства использования приемов Су – Джок терапии:**

- Высокая эффективность – при правильном применении наступает выраженный эффект.

- Абсолютная безопасность – неправильное применение никогда не наносит вред – оно просто не эффективно.

- Универсальность – Су-Джок терапию могут использовать и педагоги в своей работе, и родители в домашних условиях.

Эта система настолько проста и доступна, что освоить ее может даже ребенок. Метод достаточно один раз понять, затем им можно пользоваться всю жизнь.

Су – Джок с виду - симпатичный шарик с острыми шипами, но, удивительно, сколько пользы он может принести. Попробуйте покатасть его между ладонями - тут же ощутите прилив тепла и лёгкое покалывание. Включение самомассажа в любую образовательную деятельность (физкультминутки); - легок в выполнении; - проводится в игровой форме, что вызывает интерес детей. Наблюдая и анализируя результаты, работы можно отметить, что при использовании тренажеров у детей повышается интерес к занятиям, происходит повышение словарного запаса, развитие мелкой моторики. Немаловажным является и повышение эмоционального фона занятия. Проявляя живой интерес к занятиям с тренажерами, ребёнок развивает не только пальчиковую моторику, ловкость и координацию движений, но и способствует повышению физической и умственной работоспособности, создаёт базу для быстрого перехода на более высокий уровень двигательной активности мышц, также активизирует словарь.

Одно из направлений моей педагогической деятельности - развивающая работа по укреплению мышц и совершенствованию движений кистей рук у детей с использованием Су-Джоктерапии. О необходимости целенаправленной работы в этой сфере написано немало статей, книг, проведено много исследований, с разных сторон освещающих проблему функциональных возможностей кистей рук детей, связь между степенью сформированности тонких движений пальцев рук и уровнем речевого и интеллектуального развития.

Мы применяем Су-Джокмассажеры в виде массажных шариков в комплекте с массажными металлическими кольцами в сочетании с упражнениями по коррекции речи. Шариком можно стимулировать зоны на ладонях и ступнях, а массажные колечки надеваются на пальчики. Ими можно массировать труднодоступные места. Применение Су-Джокмассажёров способствует созданию функциональной базы для перехода на более высокий уровень двигательной активности мышц и возможность для оптимальной работы

с ребенком, повышает физическую и умственную работоспособность детей. Свою работу я начала с создания условий, подбора необходимого материала и изучения литературы. Творческий подход, использование альтернативных методов и приемов способствуют более интересному, разнообразному и эффективному проведению образовательной и совместной деятельности педагогов и детей в детском саду.

Умелыми пальцы становятся не сразу. Главное помнить золотое правило: игры и упражнения, пальчиковые разминки должны проводиться систематически.

Очень полезен и эффективен массаж пальцев и ногтевых пластин кистей. Эти участки соответствуют головному мозгу. Кроме того на них проецируется все тело человека в виде мини-систем соответствия. Поэтому кончики пальцев необходимо массажировать до стойкого ощущения тепла. Это оказывает оздоравливающее воздействие на весь организм. Особенно важно воздействовать на большой палец, отвечающий за голову человека. Во время коррекционной деятельности происходит стимулирование активных точек, расположенных на пальцах рук при помощи различных приспособлений (шарики, массажные мячики, грецкие орехи, колючие валики). Эту работу провожу перед выполнением заданий, связанных с рисованием и письмом, в течение 1 минуты. Использую массажеры «Чудо-пальчики».

Воздействие на точки стоп осуществляется во время хождения по ребристым дорожкам, массажным коврикам, коврикам с пуговицами и т.д.

В логопедических целях Су-Джок терапия совместно с пальчиковыми играми, мозаикой, шнуровкой, штриховкой, лепкой, рисованием активизирует развитие речи детей.

Включение элементов Су-Джоктерапии в гимнастику после дневного сна, позволяет привести организм в тонус, стряхнуть с себя остатки сна, оказывает общеукрепляющее действие.

Можно использовать Су-Джокне только для развития мелкой моторики, но и для развития цветовосприятия, при обучении счету и т.д. Можно использовать следующие игры: “Разложи шарики по цвету”, “Найди все синие (красные, желтые, зеленые)”, “Сделай разноцветные шарики”(сине-красный, зелено-желтый). Это лишь некоторые приёмы использования Су-Джок терапии в коррекционно-педагогической работе с детьми. Творческий подход педагогов, использование альтернативных методов и приёмов способствуют более интересному, разнообразному и эффективному проведению занятий и режимных моментов в образовательном учреждении.

По прошествии определённого времени после начала своей работы в данном направлении, я провела анкетирование с родителями по теме «Как вы относитесь к методу Су - Джок терапии применяемому в работе с Вашими детьми». Итоги анкетирования показали, что у детей повысилась речевая активность - это

проявилось в разучивании стихов, потешек, пальчиковой гимнастики, в рассказывании коротких сказок. Так же повысился интерес к дидактическим играм лексико-грамматического содержания. Отмечается улучшение координации речи с движением.

Таким образом, можно сказать, что Су-Джоктерапия является одним из эффективных приемов, обеспечивающих развитие познавательной эмоционально-волевой сфер ребенка и плодотворно воздействует на весь организм в целом. По данным анкеты родители положительно относятся к применению метода Су-Джок терапии в работе с детьми. Многие из родителей приобрели массажеры для использования этого метода в домашних условиях. А мы в свою очередь продолжаем использовать Су-Джок терапию в повседневной работе с детьми в ДОУ.

#### **Список использованных источников**

1. Галянт И. М. Пальчиковые игры Дошкольное воспитание. - 2003.
2. Ермакова, И. А. Развиваем мелкую моторику у малышей/И. А. Ермакова. –М.: Литера, 2008.
3. Зажигина О. А. Игры для развития мелкой моторики рук с использованием нестандартного оборудования/О. А.Зажигина. – Детство - пресс , 2013.
4. Большакова С. Е. Формирование мелкой моторики рук: Игры и упражнения/С. Е. Большакова. – М.: ТЦ Сфера, 2006.
5. Александрова Т. В. Сказки на кончиках пальцев. Пальчиковые игры по мотивам народных песен и сказок / Т.В. Александрова//Дошкольная педагогика. – 2008.- №7.
6. Крупенчук О. И. Пальчиковые игры/ О. И. Крепенчук. – СПб: Изд. дом «Литера», 2007.
7. Интернет ресурсы: [itmassage.ru/terapiya/su-dzhok-terapiya-dlya-detey](http://itmassage.ru/terapiya/su-dzhok-terapiya-dlya-detey)

### **ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКИ НА ОРГАНИЗМ СТУДЕНТА**

*Мальшиев Валентин Александрович, преподаватель  
ГБПОУ РМЭ «Йошкар-Олинский медколледж»  
Йошкар-Ола, Республика Марий Эл*

В программе по физической культуре Йошкар-Олинского медицинского колледжа одно из важных мест занимает лыжная подготовка. Лыжной подготовкой занимаются студенты всех курсов. Но, к сожалению не все студенты полностью

понимают значение и важность для собственного здоровья занятия лыжной подготовкой. Задача педагога в первую очередь заключается в формировании у занимающихся к осознанному подходу ко всем занятиям лыжной подготовки, понимания пользы от занятий и стремлении совершенствовать свои умения и навыки как на уроках, так и на тренировочных занятиях спортивной секции. Передвижение по снегу на лыжах знакомо людям с давних времен. Лыжи, используется как средство укрепляющее организм, развивающее двигательные-координационные качества, способствующие закаливанию.

Ходьба и бег на лыжах - вид физических упражнений, которым можно заниматься с самого раннего детства до глубокой старости. Основанный на естественных движениях (ходьбе и беге), лыжный спорт имеет перед каждым из них значительное преимущество, так как передвижение на лыжах требует участия гораздо большего количества мышц. Свежий воздух, большая амплитуда движений, ритмичное чередование напряжения и расслабления способствуют развитию мышечной силы, создают благоприятные условия для работы сердечно-сосудистой системы: усиливается приток крови к работающим мышцам, увеличивается их объем, возрастает сила и выносливость сердечной мышцы, реже становится ритм сердечных сокращений, что приводит к более экономичной работе сердца. Ходьба и бег на лыжах положительно влияют на дыхательную систему. В процессе систематических занятий хорошо развивается грудная клетка, увеличивается сила дыхательных мышц. Передвижения на лыжах благотворно воздействуют на центральную нервную систему, корректируя двигательные координации. Активное влияние природы при занятиях лыжами оказывает сильное воздействие на эмоциональное состояние человека. Созерцание зимнего пейзажа, постоянная смена и изменение ландшафта, спокойные и размеренные движения умиротворяют лыжника, способствуют устранению негативных переживаний, нормализуют и стабилизируют его настроение.

В настоящее время выдвинута важная задача-разработка проблем формирования нового человека. Одним из аспектов этой важной проблемы – влияние лыжного спорта на развитие физических качеств студентов 16-19 лет. Эта тема является актуальной в данный момент. Дело в том, что, работая со студентами, нужно иметь подход практически к каждому, также требуется учитывать и индивидуальные особенности и способности. Те студенты, которые занимаются лыжным спортом, естественно, отличаются своей физической подготовкой от тех, кто не занимается, поэтому в занятиях нужно учитывать нагрузку, даваемую студентам.

Физическая нагрузка при занятиях на лыжах очень легко дозируется как по объему, так и по интенсивности. Это позволяет рекомендовать лыжи как средство

физического воспитания для людей любого возраста, пола, состояния здоровья и уровня физической подготовленности. Выполнение умеренной мышечной работы с вовлечением в движение всех основных групп мышц в условиях пониженных температур, на чистом воздухе заметно повышает сопротивляемость организма к самым различным заболеваниям и положительно сказывается на общей работоспособности. Исключительно велико и воспитательное значение передвижения на лыжах. Во всех видах занятий на лыжах - на занятиях, на тренировках, на соревнованиях или просто на прогулках - успешно воспитываются важнейшие морально-волевые качества, смелость и настойчивость, дисциплинированность и трудолюбие, способность к перенесению любых трудностей.

Целью данной работы является сравнительный анализ физических качеств спортсменов - лыжников и студентов, не занимающихся спортом, 16-19 лет между собой. Для этого поставлены следующие задачи, изучить литературные источники и сделать необходимые выводы. Особенности физического развития студентов имеет немаловажное значение для правильного решения многих вопросов педагогической практики.

В результате исследований врачей, физиологов и педагогов накоплено большое количество данных, характеризующих возрастные особенности организма детей, подростков и юношей при занятиях физической культурой и спортом. Полученные данные важны при решении педагогических проблем физического воспитания студентов, поскольку на базе представлений о закономерностях возрастного развития организма и влияния, оказываемого на него физическими упражнениями, должны решать принципиальные вопросы организации и методики занятий. Специальное воздействие физических упражнений на организм человека с целью развития определенных качеств должно быть согласовано с естественным ходом возрастного развития организма. Чаще всего воздействие с целью активного влияния на развитие тех или иных качеств должно совпадать с периодом, когда в организме развиваются те его стороны, от которых зависит данное качество. Формирование двигательной функции человека тесно связано со становлением высшей нервной деятельностью, формированием нервно-мышечного аппарата и его функций, развитием внутренних органов и процессов обмена веществ. Неравномерность морфологического и функционального развития отдельных органов и систем лежит в основе особенности их взаимосвязи на разных этапах онтогенеза.

Спортивная тренировка обеспечивает усиленный рост мышечной работоспособности. По мере повышения тренированности организма соответственно возрастает мышечная работоспособность. Спортсмены, по

сравнению со своими сверстниками, не занимающимися спортом, обладают большей работоспособностью, выносливостью.

Лыжная подготовка - обязательный минимум занятий на лыжах по физическому воспитанию в высших учебных заведениях различного профиля. Лыжная подготовка проводится на основании государственных программ и обеспечивает обучение юношей, девушек и всего взрослого населения страны технике передвижения на лыжах, выполнение учебных и контрольных нормативов, в том числе и нормативов любого комплекса, характеризующего физическую подготовленность всех возрастных групп страны. В процессе лыжной подготовки приобретает обязательный минимум занятий по основам техники передвижения на лыжах, методов развития общей работоспособности, подготовки к соревнованиям и т.д.; прививаются навыки самостоятельных занятий и инструкторской практики.

Лыжный спорт - один из самых массовых видов спорта, культивируемых в РФ. Наибольшей популярностью в силу доступности и характера воздействия на организм пользуется лыжная гонка на различные дистанции. Главная задача занятий лыжным спортом - достижение физического совершенства и наиболее высоких спортивных результатов, что и является основным отличием спорта от других видов занятий лыжами.

Спортивная подготовка лыжника - это специализированный педагогический процесс, направленный на достижение высоких результатов. Основная цель системы подготовки в лыжном спорте - это достижение высоких результатов в соответствии с динамикой возрастного развития и закономерностями становления спортивного мастерства. Успешное решение задач физического воспитания студентов во многом зависит от правильного сочетания занятий по лыжной подготовке с широкими физкультурно-массовыми мероприятиями по лыжному спорту. Важную роль играет и непосредственная, личная подготовка преподавателя, правильная организация занятия. На парах в колледже решаются основные образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи. В ходе занятий по лыжной подготовке все эти задачи конкретизируются с учетом возрастных анатомо-физиологических и психологических особенностей студентов. На занятии лыжной подготовки решаются следующие основные задачи: обучение студентов способам передвижения на лыжах; оздоровление и закаливание учащихся, развитие важнейших физических качеств (выносливость, сила, ловкость и др.); воспитание морально-волевых качеств (смелости, настойчивости, дисциплинированности и др.); привитие устойчивого интереса к систематическим занятиям на лыжах; воспитание навыков и умений, необходимых для самостоятельных занятий, и т.д.

В ходе исследуемых литературных источников выявлено, что физическая подготовка студентов не занимающихся лыжным спортом, значительно ниже, чем у

тех, кто лыжным спортом занимается. Исходя из этого делаем вывод, что если на занятиях физической культуры делать больший упор на лыжную подготовку, то физические показатели студентов значительно повысятся. А результаты будут радовать как студентов, так и преподавателей.

**РОЛЬ МЕТОДА ПРОЕКТОВ В ПРИОБРЕТЕНИИ НАВЫКОВ  
ИССЛЕДОВАНИЯ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ПМ 04 ВЫПОЛНЕНИЕ РАБОТ  
ПО ПРОФЕССИИ «МЛАДШАЯ МЕДИЦИНСКАЯ СЕСТРА ПО УХОДУ  
ЗА БОЛЬНЫМИ» (РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМ ПАЦИЕНТА СРЕДСТВОМ  
СЕСТРИНСКОГО УХОДА)**

*Миннуллина Елена Викторовна, преподаватель  
филиал ГБПОУ РМЭ «Йошкар-Олинский медицинский колледж» в г. Волжске*

Ускоренный темп развития современного общества и науки привело к постоянному обновлению информации. Поток новой информации требует от обучающихся медицинского колледжа самостоятельного приобретения дополнительных знаний, генерировать идеи и быть исследователем. Осознание личной ответственности за свою деятельность, самореализацию и саморазвитие воспитывает в учащемся такие качества, как способность обучаться самостоятельно, проводить исследование и анализ проведенной работы, работать в команде. Одним из направлений самостоятельной работы учащихся медицинского колледжа является метод проектов, который может способствовать развитию указанных выше качеств и профессионализма. Знания полученные самостоятельно – в своем большинстве остаются в памяти человека, все это свидетельствует об эффективности метода. Выполняя проектное задание студенты могут использовать полученные знания на практике. В свою очередь метод проектов может повысить мотивацию учащегося в процессе обучения.

Метод проектов понятие не новое – проект (от латинского projectus – выдвинутый вперед) – как отмечает Е. С. Полат, метод проектов – совокупность поисковых проблемных методов, творческих по самой своей сути, представляющих собой дидактическое средство активизации познавательной деятельности, развития креативности и одновременно формирующие определенные личностные качества учащихся в процессе создания конкретного процесса, в основе которого лежит использование широкого спектра проблемных, исследовательских, поисковых методов, ориентированных четко на реальный практический результат, значимый для ученика, с одной стороны, а с другой, разработка проблемы целостно, с учетом различных факторов и условий ее решения и реализации результатов.[1]

Впервые метод проектов привлек внимание отечественных ученых еще в



начале XX века. Подобные идеи появились в России параллельно с созданием аналогичных методик преподавания в США. В Штатах его именовали как метод проблем, так как он был связан с идеями гуманизма в философии, которые разработал Дж.Дьюи и В. Х. Килпатрик. В 1905 году в России под руководством отечественного педагога С. Т. Шацкого был создан небольшой кружок из научных деятелей, которые своей целью ставили активное использование метода проекта в преподавании. При советской власти эти идеи стали широко внедряться в процесс обучения школьников, однако спустя некоторое время он был осужден ЦК ВКП(б) и в 1931 году получил запрет на применение.

Но, что касается зарубежных образовательных учреждений, там он продолжил своё развитие очень успешно. В школах таких стран как Великобритания, Бельгия, США, Германия, Финляндия, Израиль, Бразилия методика проектного обучения, возникшая больше века назад, продолжает развиваться и по сей день [2].

Учебный проект если он выполняется с соблюдением всех условий проектной деятельности, имеет определённую структуру: этапы, классификация по типологическим признакам (виды деятельности, количество участников, длительность проекта и т.д).

### **Этапы учебного проекта**

1. Подготовка. На этом этапе определяется тема и цели проекта. Формируется рабочая группа. Совместно с преподавателем обсуждается тема, при необходимости студенты получают необходимую дополнительную информацию;

2. Планирование. Содержание работы на этом этапе заключается в:

- Выдвижение гипотезы их решения.
- Определение источников необходимой информации.
- Определение способов сбора и анализа информации.
- Определения способа представления результатов (форма проекта).
- Установление процедур и критериев оценки результатов проекта.
- Распределение задач (обязанностей) между членами рабочей группы.

3. Исследование. Обсуждение методов исследования. Исследовательская работа учащихся заключается в поиске информации, которая затем обрабатывается, осмысливается и представляется участниками проектной группы. совместное обсуждение исследовательских методов (статистических, наблюдений, экспериментальных) этот этап характеризуется самостоятельной работой участников проекта

4. Выводы. Учащимися формулируются выводы, проводится анализ исследования, оформляется проект.

5. Представление (защита) проекта и оценка его результатов. Этап характерен подготовкой отчета, объяснением полученных данных в виде устного

отчета, презентации либо письменного отчета.

**Применение метода проектов в рамках учебной дисциплины ПМ 04**  
**Представлен опыт работы преподавателя модуля ПМ 04 Выполнение работ по**  
**профессии «Младшая медицинская сестра по уходу за больными» (Решение**  
**проблем пациента средством сестринского ухода).**

Дисциплина ПМ 04 Представлен опыт работы преподавателя модуля ПМ 04  
Выполнение работ по профессии «Младшая медицинская сестра по уходу за  
больными» (Решение проблем пациента средством сестринского ухода) преподается  
студентам медицинского колледжа на 2 курсе.

**Название проекта:** «Проблемы вакцинации в России»

**Актуальность проекта:** проблема иммунизации является довольно  
распространённой не только в России, но и во всем мире. Многие родители  
отказываются прививать своего ребенка, аргументируя это тем, что вакцины могут  
нанести вред здоровью, иммунная система может не справиться с нагрузкой на  
организм, к тому же некоторые врачи сами отговаривают родителей от вакцинации.  
Отсутствие достоверной информации о необходимости вакцинопрофилактики  
вводит людей в заблуждение, заставляя не думать о последствиях. Студенты  
медицинского колледжа могут быть дополнительными источниками информации  
для населения, должны уметь доходчиво объяснить все преимущество, безопасность  
вакцинации и осложнения, которые могут возникнуть при отказе от нее. Но для  
того, чтобы учащиеся могли стать участниками санитарно-просветительской работы  
по вопросам вакцинации необходимо изучить мнение студентов касающихся  
данного вопроса.

**Время, отведенное под проект:** данное исследование проводилось как  
самостоятельная внеаудиторная работа студентов.

**Цели проекта:**

1. Оценить отношение к вакцинации студентов медицинского колледжа;
2. Привлечение внимания о необходимости защиты от инфекционных заболеваний у  
студентов медицинского колледжа;
3. Мотивировать студентов медицинского колледжа в получении дополнительной  
информации и самостоятельной работы с научной литературой касающихся  
вопросов вакцинации;
4. Популяризации среди студентов к участию в научно-исследовательских работах;
5. Способствовать развитию у студентов навыков санитарно-просветительской  
работы.

**Задачи проекта:**

1. Провести анкетирование среди студентов медицинского колледжа;
2. Активизация навыка работы с различными справочными источниками, отбор и

- систематизация полученной информации;
- 3. Обработка и интерпретация полученной информации;
- 4. Работа над выводами и оформлением исследовательской работы.

**Функции преподавателя при работе студентов над проектом:**

- 1. Помогает в поиске нужной информации;
- 2. Координирует процесс исследования;
- 3. Поддерживает непрерывную обратную связь.

**Функции студентов при работе над проектом:**

- 1. Поиск необходимой информации подтверждающей или опровергающей выдвинутую гипотезу;
- 2. Работа с полученной информацией;
- 3. Анализ выявленных фактов;
- 4. Синтезируют и анализируют идеи проекта;
- 5. Оформляют и защищают проект.

Одним из требований образовательных стандартов является формирование у студентов системы компетенций. Метод проектов является одним из эффективных методов для достижения данной цели. Работа над индивидуальными проектами способствует совершенствованию у учащихся колледжа коммуникативных и интеллектуальных умений и навыков. В результате самостоятельной работы над проектом развиваются творческие способности, умения устанавливать причинно-следственные связи, умения прогнозировать результаты. Все перечисленное способствует формированию будущего специалиста.

**Источники**

- 1. С. Б. Гуляниц, старший преподаватель Московского гуманитарного педагогического института. Метод проектов в работе со студентами // Социальная политика и социология – 2009. – №1 – С. 304-310.
- 2. Фатеева И. А., Канатникова Т. Н. Метод проектов как приоритетная инновационная технология в образовании // Молодой ученый. — 2013. — №1. — С. 376-378.

**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ**

*Михайлова Наталья Михайловна, учитель начальных классов первой квалификационной категории*

*МОУ «Большекарамасская средняя общеобразовательная школа»*

*Волжского муниципального района Республики Марий Эл*

Без здоровья очень трудно достичь чего-либо, поэтому оно является – одной из главных жизненных ценностей человека. На сегодняшний день медицинскими

статистическими данными отмечается резкое ухудшение состояния здоровья детей. У каждого третьего первоклассника имеется какое-либо заболевание или отклонение.

Наиболее распространённая проблема – нарушения зрения. Дети всё больше времени проводят у экранов компьютеров и телевизоров, не знают простейших правил гигиены зрения, пишут и читают при неправильном освещении – всё это приводит к нарушениям работы глаз.

Второй проблемой, названы нарушения осанки. Их число увеличивается к концу обучения в школе с 1,9% до 16,8%. Современные школьники мало двигаются, от этого не развивается мышечный аппарат, осанка искривляется.

Ещё одним тревожным показателем является рост нервно-психических расстройств. Они отмечаются у 5,6% первоклассников и возрастают до 16,4% у выпускников.

Актуальность рассматриваемой темы отмечена и в государственных законах, которые регламентируют сегодня образовательную деятельность, это закон «Об образовании РФ» 273-ФЗ, который отмечает, что включает в себя охрана здоровья обучающихся, какие условия должна создать образовательная организация в своей деятельности. Отмечена важность их применения и во втором документе, на который опирается современная система образования – в федеральном государственном образовательном стандарте. В нём учитываются образовательные потребности всех обучающихся, в том числе и детей с ограниченными возможностями здоровья. По ФГОС осознание здоровья как ценности и привитие навыков бережного к нему отношения является одной из ведущих установок.

Овладевать знаниями и усваивать новый материал способен только здоровый человек. Для того чтобы сформировать данное качество у детей, и применяются здоровьесберегающие технологии в начальной школе, которые определяются как система мер по укреплению и сохранению здоровья детей, в которой учтены главные характеристики образовательной среды и условия жизни ребенка, влияющие на состояние здоровья.

Положительно на здоровье детей влияют следующие факторы:

- двигательная активность
- психологическое здоровье школьника
- творческий характер процесса обучения
- использование оздоровительной силы природы
- использование технологий, имеющих здоровьесберегающий ресурс

Разнообразные виды здоровьесберегающих технологий в начальной школе можно классифицировать:

- 1) направленные на соблюдение гигиенических требований;

- 2) организующие рациональную физическую активность;
- 3) психолого-педагогические технологии.

Первый : обеспечиваем гигиенически оптимальные условия

В первую очередь в классе должна быть комфортная температура, и достаточным уровнем освещения. Все эти требования содержатся в нормах СанПиН.

Во-вторых, дети должны удобно сидеть, сохраняя правильную осанку, и периодически менять позу, снимая статическое напряжение.

Для этого я обычно использую физминутки, пальчиковую, дыхательную, глазную гимнастику. Такие оздоровительные моменты, регулярно включаемые в урок, дают хороший эффект.

В-третьих, на уроке нужно использовать несколько видов деятельности. А значит — не должно быть длительной монотонной работы, поэтому рекомендуется найти оптимальное сочетание.

В-четвёртых, дети на уроке могут получать знания с помощью различных способов. Необходимо включать в урок практические методы.

В-пятых, очень важен для сохранения работоспособности психологический климат. А это: комфортной атмосферой, доброжелательностью во взаимоотношениях учителя и учеников, направленностью на сотрудничество.

Включение в урок небольшой шутки, поговорки, весёлой иллюстрации или музыкальной минутки позволяет быстро и легко снять напряжение от утомительной монотонной деятельности, выполняя роль эмоциональной разрядки.

Второй: организуем обучение и физическую активность отмечает четыре важных момента в построении урока, включающего здоровьесберегающие технологии в начальной школе.

— Педагог предотвращает у детей усталость от образовательного процесса.

— Использует в работе разные варианты подачи материала, чтобы облегчить обучение для всех детей.

— Учитывая зоны работоспособности, составляет расписание,

— Поддерживает оптимальную работоспособность учащихся.

Третий: психолого-педагогические технологии здоровьесбережения.

Включает использование на уроке элементов, снимающих эмоциональное напряжение:

- 1) игровые технологии;
- 2) обучающие интерактивные программы;
- 3) оригинальные задания и задачи;
- 4) создание благоприятного психологического климата на уроке;
- 5) доброжелательный стиль общения; увлекательная беседа;
- 6) интерес к каждому мнению;

- 7) тактичное замечание и спокойная реакция на ошибки;
- 8) стимулирование к самостоятельной деятельности;

Пожалуй, одним из важнейших аспектов является именно психологический комфорт школьников во время урока. Доброжелательная обстановка на уроке, спокойная беседа, внимание к каждому высказыванию, позитивная реакция учителя на желание ученика выразить свою точку зрения, тактичное исправление допущенных ошибок, поощрение к самостоятельной мыслительной деятельности, уместный юмор или небольшое историческое отступление — вот далеко не весь арсенал, которым может располагать педагог, стремящийся к раскрытию способностей каждого ребенка.

Среди здоровьесберегающих технологий можно особо выделить технологии личностно-ориентированного обучения, учитывающие особенности каждого ученика и направленные на возможно более полное раскрытие его потенциала. Сюда можно отнести технологии проектной деятельности, дифференцированного обучения, обучения в сотрудничестве, разнообразные игровые технологии. Личностно-ориентированное обучение предполагает использование разнообразных форм и методов организации учебной деятельности. При этом перед учителем встают новые задачи: создание атмосферы заинтересованности каждого ученика в работе класса; стимулирование учащихся к высказываниям и использованию различных способов выполнения заданий без боязни ошибиться; создание педагогических ситуаций общения на уроке, позволяющих каждому ученику проявлять инициативу, самостоятельность, создание обстановки для естественного самовыражения ученика.

Таким образом, главная задача реализации здоровьесберегающих технологий - такая организация образовательного пространства, при которой качественное обучение, развитие, воспитание учащихся не сопровождается нанесением ущерба их здоровью. Значительную часть работы по укреплению здоровья учащихся должны проводить во внеурочное время. Использование на уроках здоровьесберегающих технологий – залог успешности учебно-воспитательного процесса.

### **Литература**

1. Менчинская Е. А. Основы здоровьесберегающего обучения в начальной школе: методические рекомендации по преодолению перегрузки учащихся. М.: Вента Граф, 2008 г.
2. [http://kuhta.clan.su/load/zdorovesberegajushhie\\_tekhnologii\\_v\\_shkole/41](http://kuhta.clan.su/load/zdorovesberegajushhie_tekhnologii_v_shkole/41)

## **ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ С ЭМОЦИОНАЛЬНЫМ ВЫГОРАНИЕМ**

*Мокрецова Марина Николаевна, воспитатель высшей категории*

*МБДОУ «Детский сад № 87 г. Йошкар-Олы «Кече»*

*Республика Марий Эл*

Одной из наиболее распространенных преград к профессионализму, творчеству и самореализации педагога является возникновение синдрома профессионального выгорания.

В настоящее время эмоциональное выгорание понимают как механизм психологической защиты, выработанный личностью в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на психотравмирующие воздействия. Эмоциональное выгорание представляет собой приобретенное профессиональное поведение, позволяющее человеку экономно дозировать и расходовать энергетические и эмоциональные ресурсы.

«Эмоциональное выгорание» быстрее возникает у тех, кто более эмоционально сдержан. У людей импульсивных, эмоционально гибких, чувственных, отзывчивых развитие симптомов «выгорания» проходит медленнее. С другой стороны, данное психологическое явление возникает у людей, воспринимающих обстоятельства профессиональной деятельности слишком эмоционально. Это часто свойственно молодым специалистам с повышенной ответственностью за исполняемые обязанности. Каждая напряженная ситуация в профессиональной деятельности оставляет глубокий след в душе, вызывает интенсивное соучастие и сопереживание, мучительные раздумья и бессонницу. Постепенно эмоциональные ресурсы истощаются, и возникает необходимость беречь их, прибегая к механизмам психологической защиты.

Стимулирует развитие «эмоционального выгорания» слабая мотивация к профессиональной деятельности. В таком случае не проявляется сопереживание, соучастие, интерес к детям, развиваются крайние формы «выгорания» – безразличие, равнодушие, душевная черствость.

Наиболее подвержены «выгоранию» те, кто реагирует на напряженные ситуации агрессивно, несдержанно. К «сгорающим» относят и «трудоголиков» – тех, кто решил полностью посвятить себя работе и работает до самозабвения.

Результатом такой деятельности является развитие следующим симптомов «выгорания»:

- чувство эмоционального истощения, изнеможения;
- развитие негативного отношения к окружающим;
- заниженная самооценка;
- агрессивные чувства (раздражительность, напряженность, гнев);

- плохое настроение, цинизм, пессимизм, апатия, депрессия;
- психосоматические недомогания (усталость, утомление, бессонница и т.д.).

«Синдром эмоционального выгорания» – отрицательное воздействие профессиональной деятельности на личность в сфере человек–человек, проявляющееся в виде определенных изменений в поведении и состоянии человека. Согласно исследованиям можно выделить три основных стадии синдрома.

Первая стадия. Все признаки и симптомы проявляются в легкой форме, выражаются в заботе о себе, например, путем расслабления и организации перерывов на работе. Проявляется на уровне выполнения функций, произвольного поведения: забывание каких-то моментов, говоря бытовым языком, провалы в памяти, сбои в выполнении каких-либо двигательных действий и т.д. Обычно на эти первоначальные симптомы мало кто обращает внимание, называя это в шутку «девичьей памятью» или «склерозом». В зависимости от характера деятельности, величины нервно-психических нагрузок и личностных особенностей специалиста первая стадия может формироваться в течение 3-5 лет.

Вторая стадия. Наблюдается снижение интереса к работе, потребности в общении:

- «не хочется видеть» тех, с кем специалист общается по роду деятельности, «в четверг ощущение, что уже пятница», «неделя длится нескончаемо», нарастание апатии к концу недели;

- появление устойчивых соматических симптомов (нет сил, энергии, особенно к концу недели, головные боли по вечерам; «мертвый сон, без сновидений», увеличение числа простудных заболеваний);

- повышенная раздражительность, человек «заводится», как говорят, с пол-оборота, хотя раньше подобного он за собой не замечал.

Симптомы проявляются более регулярно, носят более затяжной характер и труднее поддаются коррекции. Человек может чувствовать себя истощенным после хорошего сна и даже после выходных. Для заботы о себе ему требуются дополнительные усилия. Время формирования данной стадии в среднем 5-15 лет.

Третья стадия. Характерна полная потеря интереса к работе и жизни вообще, эмоциональное безразличие, оцепенение, ощущение постоянного отсутствия сил. Наблюдаются нарушение памяти и внимания, нарушения сна с трудностями засыпания и ранними пробуждениями, личностные изменения. Человек стремится к уединению. На этой стадии ему гораздо приятнее общаться с животными и природой, чем с людьми. Стадия может формироваться 10-20 лет.

Какими качествами должен обладать педагог, чтобы избежать эмоционального выгорания?

- Хорошее здоровье и сознательная, целенаправленная забота о своем



физическом состоянии (постоянные занятия спортом, здоровый образ жизни), высокая самооценка и уверенность в себе, своих способностях и возможностях.

- Опыт успешного преодоления профессионального стресса, способность конструктивно меняться в напряженных условиях, высокая мобильность, открытость, общительность, самостоятельность, стремление опираться на собственные силы.

- Способность формировать и поддерживать в себе позитивные, оптимистичные установки и ценности – как в отношении самих себя, так и других людей и жизни вообще.

Как избежать встречи с эмоциональным выгоранием?

- Относиться к жизни позитивно.

- Вести разумный образ жизни.

- Быть внимательной к себе: это поможет своевременно заметить первые симптомы усталости.

- Чаще прислушиваться к своему внутреннему голосу. Он может подсказать, в каких мероприятиях не следует участвовать, чтобы предупредить стресс.

- Заботиться о себе: стремиться к равновесию и гармонии, вести здоровый образ жизни, удовлетворять свои потребности в общении.

- Высыпаться! Если нормальный режим сна нарушен в результате стресса, есть риск оказаться в замкнутом круге: стресс провоцирует бессонницу, а бессонница еще больше усиливает стресс.

- Любить себя или, по крайней мере, стараться себе нравиться.

- Подбирать дело по себе. Это позволит обрести себя, поверить в свои силы.

- Перестать искать в работе счастье или спасение. Она – не убежище, а деятельность, которая хороша сама по себе.

- Перестать жить за других людей их жизнью.

- Находить время для себя.

- Уметь отвлекаться от переживаний, связанных с работой.

- Научиться жить с юмором. Смех – это отдушина. Посмеявшись над чем-то, человек чувствует себя свободнее.

- Многие пытаются всюду успеть, делать больше, чем в их силах. Снизить темп жизни! Разумнее делать меньше, но лучше, чем много, но плохо, а потом еще и переживать из-за этого «плохо».

- Стараться без ущерба для здоровья пережить неудачу.

Риск выгорания смягчают стабильная и привлекательная работа, представляющая возможности для творчества, профессионального и личного роста, удовлетворенность качеством жизни в различных ее аспектах, наличие разнообразных интересов, перспективные жизненные планы.

Реже «выгорают» оптимистические и жизнерадостные люди, умеющие успешно преодолевать жизненные невзгоды и возрастные кризисы.

Снижают риск выгорания сильная социальная, профессиональная поддержка, круг надежных друзей и поддержка со стороны семьи.

В работе по профилактике эмоционального выгорания первостепенная роль должна отводиться развитию и укреплению жизнерадостности, вере в людей, неизменной уверенности в успехе дела, за которое взялся.

### **Список использованной литературы**

1. Евстафьева С. А., Попогребская И. В., Немахова Е. В., Амитина О. В., Володина Т. В., Котова И. Е., Станкевич А. В., Чуева Л. М., Кушнерёва Г. Ю. Эмоциональное выгорание педагога [Текст] // Педагогическое мастерство: материалы VIII Междунар. науч. конф. (г. Москва, июнь 2016 г.). – М.: Буки-Веди, 2016. –С. 84-86.
2. Шепель В.М. Как жить долго и радостно. – М.: АНТИКВА, 2006.

## **ИЗОТЕРАПИЯ – КАК НЕТРАДИЦИОННАЯ ФОРМА РАБОТЫ С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

*Москвина Татьяна Сергеевна, воспитатель*

*МБДОУ «Детский сад №8 «Дружная семейка» г. Йошкар-Олы»*

В современном мире человек постоянно подвергается нервным перегрузкам. К перенапряжению нервной системы, неврозам и психосоматическим заболеваниям приводят негативные переживания, которые не всегда могут быть выражены в социально приемлемой форме. Стресс оказывает влияние на все сферы жизни человека, в том числе на учебную и производственную деятельности, на взаимоотношения в семье. Особенно подвержены стрессовым ситуациям дети, подростки, люди с ограниченными возможностями здоровья. Это связано с патологически протекающими возрастными кризисами, неправильным воспитанием, непониманием со стороны окружающих, современной проблемой – зависимостью от различных гаджетов и других электронных устройств.

Дошкольный возраст - важнейший период жизни человека, когда формируются основные личностные характеристики, мировоззрение, отношение к себе и окружающим. Ребенок активно познает мир и отражает его в своей естественной деятельности – игре и рисунке. Наиболее яркие возможности для самовыражения детей представляет изобразительное творчество.

Рисунок для человека – это удивительное средство общения с самим собой, форма свидания со своей душой и возможность экскурсии в «музей» своих тонких

миров желаний и фантазий. Когда рисуешь, весь мир отодвигается за скобки сознания, и ты создаешь свою реальность, именно свою, и это как раз главное показание к тому, чтобы рисовать просто так: смело и без оглядки на мастерство пропорций и перспектив.

В своей практической деятельности я использую детский рисунок, как в диагностике, так и в коррекционно-развивающей работе с дошкольниками, имеющими проблемы в эмоционально-волевой сфере (высокая тревожность, агрессия, низкая самооценка, робость, застенчивость). Именно в рисунке отражаются не только уровень развития графических навыков и овладение техникой рисования, но и характеристики интеллектуального развития, особенности личности и характера, а также особенности межличностных отношений. На мой взгляд, ценность изотерапии заключается в том, что техники и приемы могут использоваться в индивидуальной и групповой работе с дошкольниками почти всех возрастных групп. Среди моих воспитанников есть дети, имеющие проблемы в эмоциональной сфере (высокий уровень тревожности и агрессии, низкий уровень самооценки и общительности).

В течение учебного года я проводила занятия по изобразительной деятельности с детьми дошкольного возраста, с применением изотерапевтических техник, которые способствовали коррекции агрессии, тревожности, общительности. После повторной диагностики результаты изменились: снизилось проявление негативных эмоций, тревожность, повысились самооценка, общительность и оптимизм детей.

Нельзя не согласиться, что изотерапия создает положительный эмоциональный настрой у детей, облегчает процесс коммуникации со сверстниками, укрепляет культурную идентичность ребенка, развивает чувство внутреннего контроля, способствует творческому самовыражению, развитию воображения, эстетического опыта и социализации ребенка.

Какие же цели и задачи я ставлю в работе с дошкольниками, используя изотерапию?

**Цель:** Помочь ребенку начать осознавать себя и существование в своем мире.

**Задачи:**

- создать условия для свободного экспериментирования с художественными материалами и инструментами.
- обогащать индивидуального художественно-эстетического опыта.
- стимулировать активность, самостоятельность, инициативу детей в придумывании содержания и способов изображения.
- поддерживать стремление детей видеть в окружающем мире красивые предметы и явления.

- формировать собственное мировоззрение, отношение к себе и окружающим.
- воспитание гармоничной личности, умеющей свободно адаптироваться в социуме.

Для достижения поставленных цели и задач необходимы следующие условия подбора техник и приемов создания изображений:

Условие 1. Техники и приемы должны подбираться по принципу простоты и эффективности.

Условие 2. Интересными и привлекательными должны быть и процесс создания изображения, и результат.

Условие 3. Изобразительные техники и способы должны быть нетрадиционными.

### **Приемы работы**

Живопись пальцами; рисование окрашенной нитью; рисование мыльными пузырями; рисование трафаретом с помощью поролона; рисование набрызгом; монотипия; рисование смятой бумагой и др. техники нетрадиционного рисования.

### **Виды изотерапевтической активности.**

- наблюдение за комментируемой изобразительной деятельностью
- совместная исследовательская игра с материалами и инструментами для изобразительной деятельности
- совместное рассматривание и ощупывание объектов и изображений
- совместная изобразительная игровая деятельность, сопровождаемая общением.

Рисование - это процесс созидательный, а созидать, не разрушать, как себя, так и других. Рисованием создается ощущение полного погружения в процесс, а это сродни медитации и релаксации, что очень полезно в нашем суетном мире. Рисунок в символической форме дает место всем нашим переживаниям, проблемам и трудностям, обеспечивает активное взаимодействие с любой сложной для принятия ситуацией в удобном виде и форме для самого человека. Творчество обеспечивает ощущения контакта с миром своих фантазий и аллюзий, дает возможность определить внутреннюю реальность. Рисунок - это универсальная форма для самоподзарядки, дополнительные силы и возможности приходят в процессе творческой деятельности и обеспечивают достаточной активностью для изменения реальности. Рисование прекрасная форма дарования себя миру, обеспечивает потребность человека делиться, отдавать, помогать, вдохновлять. Через творчество легче реализовать стремления к гармоничному единству: любви к себе, к людям, любви к миру.

Рисунок обеспечивает соотношение порядка и его отсутствия, что всегда считалось главной характеристикой гармонии. Если говорить обобщенно, то структурирования внутреннего хаоса в процессе творческой деятельности дает

возможность гармонизировать как внутренний, так и внешний мир. Рисунок – это цвет и форма, а разнообразие дает ощущение радости, ну и создания нового тоже очень значимо для позитивного состояния человека.

**Заповедь изотерапии.**

Навсегда забыть стеснительность, выражаемую словами типа: «Я не художник». Задача «нарисовать красиво» вообще не ставится. Здесь стоит совсем иная задача: выплеснуть, вырисовать весь накопленный стресс, чтобы улучшить состояние своего здоровья.

**Правила изотерапии.**

Чтобы не происходило в твоей жизни – просто рисуй:

- мечтаешь или сомневаешься – рисуй;
- расслабленный или напряженный – рисуй;
- скучно или занят – рисуй;
- весело или грустно – рисуй;
- страшно или смело – рисуй;
- радостно или печально – рисуй;
- тяжело или слишком легко – рисуй;
- устал или отдыхаешь – рисуй;
- одиноко или со всем миром сразу – рисуй.

Из всего вышесказанного хочется сделать следующие выводы:

Изотерапия позволяет детям самовыразиться. С помощью изотерапии они преодолевают страхи и застенчивость, улучшается их эмоциональный настрой, снижаются эмоциональное напряжение, агрессивность, тревожность, и улучшается психологический климат в коллективе. Таким образом, использование нетрадиционных техник рисования в работе с детьми - это огромная возможность для детей думать, пробовать, искать, экспериментировать, а самое главное развиваться.

**Библиографический список:**

1. Бережная, М.С. Арттерапия как метод социокультурной адаптации личности / М.С. Бережная // <http://www.art-education.ru/AE-magazine/new-magazine-1-2006.htm> (26.01.2009)
2. Киселева, М.В. Арттерапия в работе с детьми: руководство для детских психологов, педагогов, врачей и специалистов, работающих с детьми / М.В. Киселева. – СПб.: Речь, 2007. – 160 с.
3. Кожохина, С.В. Растем и развиваемся с помощью искусства / С.В. Кожохина. – СПб.: Речь, 2006. -216 с.
4. Солодянкина, О.В. Социальное развитие ребенка дошкольного возраста:

Методическое пособие / О.В. Солодянкина. – М.: АРКТИ, 2006. – 88с.

5. Казакова Р. Г., Сайганова Т. И., Седова Е. М. «Рисование с детьми дошкольного возраста. Нетрадиционные техники, планирование, конспекты занятий». – М.: «ТЦ Сфера», 2006.

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СУ-ДЖОК-ТЕРАПИИ В ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИИ ПЕДАГОГОВ**

*Мочалова Алия Фирдусовна, воспитатель I категории  
Иванова Людмила Николаевна, воспитатель I категории  
МБДОУ №87 «Кече» г. Йошкар-Ола, Республика Марий Эл*

Здоровый, эмоционально благополучный педагог – залог успешного воспитательно-образовательного процесса и успеха деятельности детского сада в целом. В последнее время проблема сохранения психического здоровья педагога в образовательном учреждении встает особенно остро. В связи с переходом современного детского сада на личностно-ориентированные модели образования повышаются требования со стороны общества к личности преподавателя, его роли в учебном процессе.

Установлено, что профессиональная деятельность педагога является одним из наиболее напряженных (в психологическом плане) видов социальной деятельности: труд воспитателя входит в группу профессий с большим числом стресс-факторов. Такая ситуация потенциально содержит в себе увеличение нервно-психического напряжения личности, что приводит к возникновению невротических расстройств, психосоматических заболеваний, эмоционального выгорания. В образовании большое внимание уделяется укреплению и сохранению здоровья детей, а проблеме сохранения здоровья педагогов – внимания меньше. А ведь от того, с каким здоровьем, настроением, с какими эмоциями входит педагог в группу, зависит успешность, здоровье и настроение воспитанников.

Ухудшение здоровья педагогов незамедлительно сказывается на уровне обучения в детском саду. Следовательно, у педагогов возникает потребность быть здоровым, чтобы работать лучше. Хорошее здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим воспитателем, обеспечивает ему долгую и активную педагогическую жизнь.

Практика показывает, что решить проблему сохранения и укрепления здоровья педагогов одной медициной не под силу. К тому же установка на здоровье (а, соответственно, на здоровый образ жизни) не появляется у человека сама собой, а формируется в результате определённого педагогического воздействия. Вот почему укрепление здоровья педагога – актуальнейшая проблема современного общества.

Реализуя право педагога на здоровье, коллектив МБДОУ «Детский сад № 87 г. Йошкар-Олы «Кече» большое внимание уделяет приобщению педагогов к ценностям здорового образа жизни. На семинарах-практикумах, регулярно проводимых в детском саду, воспитатели делятся накопленным опытом, обращают пристальное внимание на новые направления в здоровьесбережении. На одном из таких семинаров по внедрению здоровьесберегающих технологий, педагоги обратили внимание на су-джок-терапию. Су-джок – одно из направлений альтернативной медицины, разработанное в Южное Корею. С корейского языка «Су» переводится, как «кисть», а «Джок» – «стопа».

В су-джок ладонь и стопа являются индикаторами состояния всех органов и меридиан в организме. Су-джок можно сочетать с другими видами терапии, он не имеет никаких побочных эффектов. Терапия безопасна на 100%, практиковать её довольно несложно, в связи с чем это возможно делать даже самостоятельно. Ладони и стопы располагают активными точками, отвечающими за абсолютно все органы в человеческом организме, а стимулирование этих точек даёт лечебный эффект. Считается, что ладони отвечают за переднюю сторону туловища, а тыльная сторона – за заднюю. Этот метод универсален. С помощью су-джок многие болезни могут быть исцелены. Поскольку эта терапия полностью натуральная и помогает лишь за счёт стимулирования собственных сил организма, она так же является одним из самых безопасных методов лечения.

В наши дни стресс стал неотъемлемой частью жизни. От маленького ребёнка до взрослого человека — он воздействует на всех и становится причиной развития множества заболеваний. В то время как большинство спасается таблетками, простые приёмы су-джок-терапии показывают впечатляющие результаты посредством стимуляции конкретных точек. Чтобы эффект не пропал, необходимо выполнять эти действия регулярно для восстановления баланса. С помощью приёмов су-джок вы можете сами диагностировать проблему. Су-джок действенен при таких физических недомоганиях, как головная боль, бронхит, астма, закислённость желудка, язва, запоры, мигрень, головокружение, синдром раздражённого кишечника, осложнения вследствие химиотерапии, менопауза, кровотечения и многих других. Помимо этого, при лечении депрессии, страхов, беспокойства су-джок позволит гармонизировать состояние души и тела.

Су-джок (или суджок) – это особой конструкции шарик с шипами и специальные металлические кольца, которые при воздействии на конечности тела дают терапевтический эффект. Они прорабатывают рефлексорные точки кистей и стоп, благодаря чему можно восстановить определенные функции организма, предупредить развитие некоторых заболеваний. Западные педиатры, терапевты и массажисты давно признают положительное влияние от занятий с су-джок.

После детального изучения принципов су-джок-терапии, практического ознакомления с упражнениями, воспитатели нашего детского сада решили применять данный вид рефлексотерапии, на практике.

Большинство отмечали улучшение психоэмоционального состояния уже после нескольких дней занятий су-джок-терапией.

Для эффективного внедрения в педагогическую практику идей здорового образа жизни необходимо решение проблем:

1. Изменение мировоззрения воспитателя, его отношения к себе, своему жизненному опыту в сторону осознания собственных чувств, переживаний с позиции проблем здоровьесбережения.

2. Изменение отношения педагога к воспитанникам. Педагог должен полностью принимать ребенка таким, каков он есть, и на этой основе стараться понять, каковы его способности.

3. Изменение отношения воспитателя к задачам учебного процесса, которое предполагает не только достижение дидактических целей, но и развитие воспитанников с максимально сохраненным здоровьем.

Использование су-джок шаров для развития памяти и внимания.

Примерные упражнения:

1. Прокатывать шарик между ладонями, затем к каждому пальцу на правой и левой руке.

2. Катать шарик между ладонями, прыгать по ладошке шаром, катать вперед–назад.

3. Прыгать по ладошке шаром, положить шарик на ладошку, вести по ладошке – гладить шаром каждый палец.

4. Шагать шариком по руке – шагать тихо шариком.

5. Растопырить пальчики и поднимать шарик прямыми пальцами:

большим – указательным, указательным – средним, средним – безымянным, безымянным – мизинцем, как пинцетом поочередно левой и правой рукой

6. Надевать и прокатывать кольцо на одноименные пальцы обеих рук

7. Крутить правой рукой правую половинку шарика, левой рукой левую половинку шарика.

#### **Список интернет-ресурсов:**

1. <https://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2015/03/29/uprazhneniya-s-sharikom-i-koltsami-su-dzhok>
2. <https://docplayer.ru/28721057-Igrovye-uprazhneniya-v-stihah-su-dzhok.html>
3. <https://vegetarian.ru/articles/tselebnoe-vozdeystvie-su-dzhok.html>
4. <https://nsportal.ru/blog/shkola/obshcheshkolnaya->



tematika/all/2013/03/12/zdorovesberegayushchie-obrazovatelnye

5. [http://34.doelets.ru/news/seminar\\_-](http://34.doelets.ru/news/seminar_-)

[\\_praktikum\\_sovremennye\\_podhodi\\_k\\_fizicheskomu\\_vospitaniyu\\_v\\_dou](#)

## **ПРОФИЛАКТИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ – ЗАЛОГ УСПЕШНОЙ КАРЬЕРЫ МУЗЫКАНТОВ-ИСПОЛНИТЕЛЕЙ**

*Мустаева Светлана Римовна, преподаватель*

*Шакирова Лилия Ринатовна, преподаватель*

*МБУДО «ДМШ № 26 им. В.М.Гизатуллиной» Вахитовского района г. Казани*

Общеизвестно выражение: любую болезнь легче предупредить, чем лечить. Большинство педагогов музыкантов мало занимаются профилактикой профессиональных заболеваний. Как правило, профессиональные заболевания связаны с высокой утомляемостью музыканта-исполнителя, вызванной утомляемостью мышц, а также эмоциональным перенапряжением.

Негативно влияют на организм музыканта - исполнителя:

1. Недостаточная физическая активность.
2. Слабо развитый мышечный корсет.
3. Длительные занятия за инструментом в одной позе.
4. Психоэмоциональное напряжение, часто встречающееся перед ответственными выступлениями.

Данные статистики говорят о том, что профессиональные заболевания редко встречаются у музыкантов в возрасте старше 30 лет, в 72 % случаев они встречаются у лиц моложе 25 лет, особенно подвержены заболеваниям молодые исполнители в возрасте 18 – 23 лет.

Это тот самый возраст, когда молодые исполнители овладевает профессиональной техникой для своей концертной деятельности. Но при этом их навыки ещё не так хороши, чтобы защитить музыкантов от перегрузки эмоциональной и физической, что в свою очередь может привести к «срывам». Интересен также тот факт, что женщины - музыканты более часто подвержены профессиональным заболеваниям. Возможно, это связано с меньшей физической активностью, физиологией организма, особенностями нервной системы.

В профилактике профессиональных заболеваний положительную роль играют занятия следующими видами спорта: плавание, гимнастика, йога, а также любой вид спорта, направленный на укрепление мышечного корсета.

В спорте развивается одно из самых важных качеств музыканта – исполнителя – выносливость. Выражение: «В здоровом теле - здоровый дух» актуально как никогда. Исследования показывают, что физически активные

учащиеся явно отличаются по своим показателям успеваемости от учащихся, которые не занимаются спортом. Ведь для игры на рояле нужны хорошо развитые мышцы спины, ног и в целом развитый мышечный корсет.

Большая ответственность за профессиональное здоровье исполнителя лежит на педагоге. Часто педагоги - музыканты сердятся на бестолковых учеников, которые никак не могут понять, чего от них хотят: «Не напрягай локоть! Гибче кисть!...» Очень важно умение педагога терпеливо и точно передавать ученику свои ощущения, научить ребёнка чувствовать свои руки, уметь тонко и точно оценивать свои двигательные ощущения и использовать их в практике управления своей мускулатурой.

Лично мне хочется, чтобы информация о профессиональных заболеваниях больше шла в массы: музыкальные школы, колледжи. Ведь чем больше педагогов будут знать об этом и придавать этому значение – тем больше будет здоровых, успешных музыкантов – виртуозов. Мне хочется, чтобы периодически проводились лекции как для студентов и школьников, так и для педагогов на эти темы. Таким образом, и сам учащийся сможет на ранней стадии заметить "неполадку" в своем организме и умело её устранить. В настоящее время о проблеме профессиональных заболеваний принято больше умалчивать, так как часто винят самого "больного" в его болезни. А бояться профессиональных заболеваний не стоит. Стоит о них знать и помнить, уметь распознать и грамотно с ними справляться.

## **ПОВЫШЕНИЕ ОТВЕТСТВЕННОСТИ КАЖДОГО ЧЕЛОВЕКА ЗА СОХРАНЕНИЕ СВОЕГО ЗДОРОВЬЯ, А СЛЕДОВАТЕЛЬНО И ЗДОРОВЬЯ ОБЩЕСТВА**

*Воронкова Людмила Викторовна, заведующая ОПК*

*Наговицина Елена Витальевна, преподаватель*

*ГБПОУ РМЭ «Йошкар-Олинский медколледж»*

*Йошкар-Ола, Республика Марий Эл*

Человек несет ответственность за все, что он делает. Надо критически относиться к себе, понимая собственные недостатки. Человек ответственен перед миром и перед собой также за свое здоровье. Важно вести здоровый образ жизни, соблюдая при этом основы нравственного отношения к миру. Необходимо отметить, что проблема этики ответственности еще не решена, однако уже намечены ориентиры, согласно которым человечеству следует меняться. Изменения должны затрагивать каждого члена общества. Большую значимость в этом вопросе могут играть просвещение, государственная идеология, повышение общего уровня нравственности в обществе.

В послании Федеральному собранию Владимир Владимирович Путин говорил: "Формирование здорового образа жизни - это очень важно. Я не могу не согласиться с теми нашими коллегами, которые говорят о том, что пришло время выстроить работу таким образом, чтобы это было не просто побуждение занятий физической культурой и спортом. У каждого человека должна быть ответственность за состояние здоровья". По его словам, "во всем мире так". "И у нас тоже спокойно, не обременительно в финансовом смысле, конечно, но все-таки нужно создавать такую систему, которая бы побуждала ответственность каждого за состояние своего здоровья", - сказал Путин.

Что значит: взять ответственность за свое здоровье. Это возможность свободно распоряжаться своим здоровьем и, конечно же, право знать свой диагноз. На основании этой свободы лично принимать решение о методах лечения и поддержания своего здоровья. Все это отражено в Законе об охране здоровья граждан. Но, к сожалению, эта часть Закона мало популяризируется среди обычных граждан. Поэтому для многих непонятно, как можно брать ответственность за то, о чем ты мало знаешь. Вопрос: что такое здоровье? - многих застает в тупик.

В настоящее время признано, что здоровье — это отсутствие болезней в физическом теле и сознании человека. При этом все физиологические системы организма работают нормально и эффективно. В сознании человека отсутствует угнетение или раздражение, нет отрицательных эмоций и отрицательных мыслительных процессов. Общий настрой сознания бодрый, уверенный и устойчивый.

Образ жизни, от которого зависит на 70% наше состояние здоровья - это наш выбор. Значит, ответственность за свое здоровье – это возможность выбрать здоровый образ жизни. Что такое здоровье? Это когда мы хотим и можем:

- Вести активную физическую, социальную и духовную жизнь
- Избегать вредных привычек (алкоголизма, курения, приема наркотиков, гиподинамии, неправильного питания и т.д.)
- Контролировать свои негативные проявления и эмоции и не допускать их переход в хронические заболевания (избегать агрессии и депрессии)
- Питаться рационально и только здоровой пищей
- Своевременно контролировать состояние своего здоровья и обращаться за медицинской помощью

Брать ответственность за свое здоровье или нет - это наш личный выбор. Нужно выбрать: быть здоровым или больным. Никакие государственные программы по оздоровлению населения и знание "Что такое здоровье" не принесут значимых лично для каждого из нас результатов, пока мы не возложим ответственность за свое здоровье лично на себя и не начнем действовать: "Наше

здоровье только в наших руках!"

*Ключевой проблемой для всех направлений охраны здоровья является формирование культуры здоровья, повышение престижности здоровья, самоосознание ценности здоровья как фактора жизнестойкости, активного долголетия; социальный и экономический мотив к сохранению и укреплению здоровья. Многие заболевания легко заранее профилактируются, и это не требует больших затрат. Зато лечение финальных стадий заболеваний обходится дорого, то есть все профилактические и здоровьесберегающие меры всегда выгодны. Если человек начинает вкладывать в системы сохранения здоровья раньше, то в целом на свое здоровье он тратит значительно меньше средств и времени. Наиболее приоритетным направлением является повышение уровня психофизического состояния здоровья, поддержание оптимальной работоспособности, профессионализма работающих, качества жизни населения и достижения индивидуумом генетически детерминированной продолжительности жизни, обеспечивающего в конечном итоге потребность к более здоровому образу жизни.*

Придание здоровью ценности человека в достижении экономических целей, поставленных работодателями. *Здоровый человек как экономическая единица* — это высокая работоспособность, психическая выносливость, социальная устремленность к исполнению профессиональных обязанностей. *Здоровье* — это природная база профессионального долголетия, которая напрямую зависит от соответствия культуры образа жизни требованиям профессии, от уровня научно-обоснованных норм труда, поддерживающих психофизиологический потенциал и способности к конкретному виду труда.

***Основное содержание здоровьесберегающей экономической политики*** — работодатель и наемный рабочий в равной степени несут ответственность за здоровье, только работодатель больше за общественное здоровье, а наемный рабочий — за индивидуальное.

*Концепция здоровья направлена на все слои населения.* Включает также обеспечение здоровья *детей*: новорожденных, детей младшего и школьного возраста, что обеспечит им более здоровое начало жизни. Риск развития врожденных аномалий у детей на четверть обусловлены генетическими отклонениями и условиями среды. *Молодежь* должна быть более здоровой и лучше подготовлена к тому, чтобы выполнять свои обязанности в обществе. *Для пожилых людей* особую значимость представляет увеличение сроков жизни, свободной от инвалидности, в таком состоянии здоровья, которое позволяет сохранять независимость, самоуважение и свое место в обществе.

Реализация стратегии охраны здоровья здорового человека может быть достигнута путем создания здоровой и безопасной экологической среды дома и на

работе; обеспечения более здорового образа жизни; разработки и обоснования корригирующих технологий омоложения и активного долголетия; разработки и внедрения методологии оценки экологической нагрузки на человека дома и на работе; разработки технологий оптимизации экологической обстановки; определения суммарной экологической нагрузки на рабочем месте, по дороге на работу и с работы, в быту (вода, воздух, продукты питания); разработка новых методов экспресс-диагностики и коррекции сниженных резервов организма, восстановления утраченного здоровья, увеличения продолжительности периода активной жизни человека и за счет других мероприятий.

Здоровье, реализуемое в практическом уме, деловой и творческой активности, становится базовым свойством человека в системе рыночных отношений. Здоровье становится экономической категорией, а психофизиологический потенциал — социальной. Психологические профессионально важные качества приобретают экономическую ценность, как фактор здоровья здоровой личности. Потребность в отличном здоровье — это не силовое побуждение, а культурное, т.к. требует антропоцентрического комфорта, эстетического взаимодействия с бытом, трудом, отдыхом, этического проявления здоровья во благо другим. В нашей трудовой жизни здоровье есть средство социально-трудовой активности и творческого потенциала созидающего индивида.

*Смысл концепции здоровья здорового человека состоит в том, что прежний курс на фиксацию перехода здорового в больного необходимо сменить на контроль запаса резервов здоровья.*

Контроль над здоровьем предусматривает не поиск скрытых симптомов болезни, а оценку резервов и функциональных возможностей индивидуума к тем нагрузкам и условиям, в которых он живет, учится или работает. Наверное, *настало время нести ответственность за себя, заботиться о себе*. Сохранение здоровья у здорового человека должно быть престижно. Большинство из нас потратили свою жизнь, будучи ответственными за других, в раздумьях о том, что должны делать другие люди. И это вместо того, чтобы заботиться о себе, нести ответственность за себя — за свое здоровье, за свои знания, за свою работу, за свое место в жизни, и нести ответственность перед другими людьми, так как мы живем не одни в этом мире. В результате преобразований в нашем обществе, в том числе и в нашей стране, часть людей стала задумываться, что нужно сделать, чтобы не только сохранить здоровье, но и преумножить его, стать красивее, стройнее, сильнее, моложе, с удовольствием, активно и творчески жить и работать. Активная мода на здоровьесбережение постепенно даст толчок развитию здоровой нации, увеличению сферы прагматического поиска ресурсов своего здоровья и поддержания формы.

*Стандарты здоровья* распространяются на внешние (антропометрические)

данные (осанка, идеальный-нормальный вес, сухая масса тела, идеальные параметры обхватов шеи, бицепсов, предплечий, груди, талии, таза, бедер, и др.), данные физического развития человека (силы кисти, бицепсов, трицепсов, ног, станова тяга, выносливость, ловкость и др.), психологическое состояние (уровень интеллекта, коммуникабельность, стрессоустойчивость, склонность к употреблению наркотиков и др.), данные биоэнергетического состояния организма (аура, состояние каналов, биологически активных точек и др.), состояние органов и систем (сердечно-сосудистая, дыхательная, иммунная и др.). Кроме того, как критерий стандарта здоровья целесообразно учитывать и социальное здоровье (состояние благополучия, удовлетворенность собственной жизнью, уважение дома и на работе, уважение в браке и др.), духовное здоровье (идеалы, цель жизни, желание жить, творчество, милосердие и др.).

Можно выделить составляющие здоровья. Каждая составляющая играет свою определенную роль в формировании здоровья каждого человека.

*Физическая составляющая здоровья*— состояние органов и систем, обеспечивающих жизнедеятельность организма (сердечно-сосудистая, дыхательная, костно-мышечная, нервная, пищеварения, мочеполовая и т.п.), а также состояние биоэнергетики организма.

*Психоэмоциональное здоровье*— это способность адекватно оценивать и воспринимать свои чувства и ощущения, сознательно управлять своим эмоциональным состоянием. Будучи уравновешенной личностью, человек способен эффективно противостоять стрессогенным нагрузкам, находить безопасные выходы для негативных эмоций.

*Интеллектуальное развитие человека* определяет уровень созидательной активности в различных областях научной и творческой деятельности. Личность с высоким уровнем интеллекта использует все источники, средства и знания для совершенствования своего мастерства, наращивание творческого потенциала. Интеллектуальный рост - это одна из форм развития человеческого организма.

*Социальная составляющая здоровья личности* определяет характер ее взаимоотношения с обществом, родными и близкими. Разумные способы общения и взаимоотношений с родными людьми позволяют в большей мере сохранять свой уровень здоровья, в большей мере раскрыть свой потенциал здоровья.

*Профессиональная составляющая здоровья* подразумевает достижение значительных успехов в трудовой деятельности и получение удовольствия от занятий ею. Чем выше уровень профессионализма человека, тем выше и требования, предъявляемые к работе, которая должна не только приносить удовлетворение от работы, но и обогащать его жизнь.

*Духовное развитие человека* определяет цель существования, определяет

личностные приоритеты, идеалы и жизненные ценности человека. Духовно развитая личность не только декларирует общечеловеческие принципы морально-этического плана, но и старается жить в соответствии с ними.

Названные шесть составляющих определяют индивидуальность человека. Однако же, для полноценного здоровья необходимы качества не только этих шести составляющих, но и *взаимоотношения человека с окружающей средой*. В частности, для человека важно знать, в каких условиях он живет, работает и отдыхает (электромагнитные излучения, уровень загрязнения воздуха и питьевой воды, наличие геоаномальных зон, излучений тонкого поля), иметь возможность снизить их неблагоприятное действие. Очевидна целесообразность оценки экологии каждого жилища, рабочего места, региона проживания и определение маркеров экологического неблагополучия по данным оценки состояния организма.

Наше государство не может усиленно следить за каждым своим гражданином, дабы берег он «Себя Любимого» для государства, как зеницу ока, следил бы за собою, да ежедневно тщательно оберегал бы свое здоровье. А посему вся каждодневная забота о Своем Собственном Здравии в большей степени ложится на собственные плечи, и забота эта должна стать самым насущным приоритетом самого гражданина России. А наше государство, со своей стороны, гарантирует нам в Конституции права на охрану своего здоровья и медицинскую помощь, принимает меры по развитию государственной, муниципальной, частной систем здравоохранения, поощряет деятельность, способствующую укреплению здоровья человека, развитию физической культуры и спорта, экологическому и санитарно-эпидемиологическому благополучию. Гарантирует оно Конституцией своей и ответственность в соответствии с федеральным законом за сокрытие должностными лицами фактов и обстоятельств, создающих угрозу для жизни и здоровья людей. Оно же, дает нам право на благоприятную окружающую среду, достоверную информацию о ее состоянии и на возмещение ущерба, причиненного здоровью. (Статьи Конституции РФ: 41, 42.)

Жизнь и здоровье вместе с другими неимущественными правами и нематериальными благами принадлежат гражданину от рождения или в силу закона, неотчуждаемы от него. (Из Гражданского Кодекса РФ, статья 150.) То есть являются эти блага его личной собственностью! Однако наше здоровье, несмотря на его нематериальность, имеет очень даже «материальный» вес! По данным Минздрава РФ материальные потери только от эпидемии гриппа в год составляют миллиарды рублей. Очень даже прямая связь есть между «нематериальным благом» - здоровьем каждого человека, и материальными ресурсами для его восстановления в государстве.

Сколько и как Вы собираетесь прожить на Земле, собираетесь ли Вы быть

крепким и здоровым либо немощно-хилым и больным - это проблема уже не столько государства, сколько Ваш личный выбор. Это личный выбор каждого гражданина, это сфера его индивидуальных принципов и приоритетов. В таких глобальнейших жизненных сферах люди не должны уповать только на государство. Нужно точно знать уровень своего здоровья и этим активно пользоваться. Люди трудоспособного возраста часто умирают совершенно внезапно, т.к. при жизни не подозревали о своих существующих проблемах. Статистика медицины похожа на сводки войны: потери большие. Деньги нужно вовремя вкладывать в ресурсы Своего Собственного Здоровья, а не откладывать их на похороны.

### **Литература:**

Проведение профилактических мероприятий: учеб. пособие / С.И. Двойников и [др.]; под ред. С.И. Двойникова. - М. :ГЭОТАР-Медиа, 2017. - 448 с. : ил.

## **СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА – ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ**

*О.В. Назаров, студент группы 192 СД*

*руководитель А.С. Завьялов, преподаватель*

*ГБПОУ «Курганский базовый медицинский колледж»*

*г. Курган*

Скандинавская ходьба с палками (северная ходьба, нордическая ходьба, финская ходьба) - своеобразный вид любительского спорта, представляющий собой пешие путешествия, во время которых при ходьбе опираются на специальные палки, вид которых отдаленно напоминает лыжные.

Это относительно новый, набирающий популярность вид оздоровительной физической культуры, который был запатентован финном Марком Кантаном в 1997 году под названием "оригинальная скандинавская ходьба". Идея же самой ходьбы с палками принадлежит финским спортсменам-лыжникам, которые вначале использовали обычные лыжные палки. Впоследствии оказалось, что спортсмены, интенсивно тренировавшиеся летом при помощи ходьбы с палками, получили зимой значительно более высокие результаты на лыжных соревнованиях. С легкой руки спортсменов ходьба с палками начала распространяться в странах Скандинавии, а затем и в Северо-Западной Европе, завоевав особую популярность в Германии, где были созданы специальные трассы для этого вида спорта. Автор патентованного названия Марк Кантан разработал и опубликовал первое пособие по оригинальной скандинавской ходьбе, и значительно модифицировал строение палок. Благодаря его изобретениям популярность ходьбы с палками сделала новый виток – оригинальный вид физической культуры получил широкое распространение во



многих странах мира.

Следует отметить, что большой вклад в популяризацию нового любительского спорта внесли немецкие врачи, опубликовавшие серьезные исследования, свидетельствующие о высоком оздоровительном потенциале скандинавской ходьбы. Дело в том, что при ходьбе с палками очень хорошо тренируются мышцы спины и плечевого пояса, в то время как, к примеру, при беге мышцы верхней половины тела мало задействованы. Ученые подсчитали, что при скандинавской спортивной ходьбе получают повышенную нагрузку около 90% всех мышц человеческого тела, а при обычной ходьбе – только 70%. С другой стороны, опора на палки уменьшает нагрузку на коленные и тазобедренные суставы, а также на пяточные кости. Данное обстоятельство позволяет с успехом применять скандинавскую ходьбу при заболеваниях суставов нижних конечностей, пяточных шпорах, подагре и т.п. Поскольку при скандинавской ходьбе задействовано большее количество мускулатуры, она сжигает энергии почти в полтора раза больше, чем обычная прогулочная ходьба. Поэтому ходьбу с палками рекомендуют людям, склонным к полноте и/или страдающим ожирением. Большая энергоемкость скандинавской ходьбы способствует тренировке мышцы сердца (повышает частоту сердечных сокращений на 10-15 ударов в минуту). Научные исследования показали, что ходьба с палками тренирует чувство равновесия и координацию движений и, к тому же, является идеальным средством для улучшения осанки. Поскольку при скандинавской ходьбе задействованы мышцы верхней половины туловища, она, в отличие от обычного прогулочного шага, повышает дыхательный объем легких более чем на 30%. Сегодня в Германии скандинавская ходьба с палками входит как обязательный элемент практически во все реабилитационные курсы, проводимые после травм и операций на опорно-двигательном аппарате. Так, к примеру, благодаря этому виду лечебной физической культуры пациенты с протезированным тазобедренным суставом в клиниках Германии уже через месяц после операции полностью возвращаются к обычному ритму жизни. Кроме того, данный вид оздоровительной физкультуры особенно показан при следующих заболеваниях: остеохондроз; сколиоз; заболевания легких (особенно хорошо при бронхиальной астме); хронические боли в спине, плечах и шее; вегето-сосудистая дистония; болезнь Паркинсона; психологические проблемы (неврозы, депрессии); бессонница; избыточный вес и ожирение. В лечебно-профилактических целях скандинавскую ходьбу с палками назначают при повышенном риске развития таких заболеваний, как: остеопороз; атеросклероз; артериальная гипертензия.

Чтобы занятия скандинавской ходьбой дали положительный эффект и не принесли неприятных ощущений, начинающим необходимы регулярные тренировки, качественное снаряжение и хороший инструктор.

Самое большое достоинство скандинавской ходьбы – это её простота и универсальность. Она очень хороша для людей, желающих похудеть, так как за одну тренировку, сжигается столько калорий, сколько было бы потрачено на беговой дорожке, бегая со скоростью 7-8 км/ч. В результате регулярных занятий объём лёгких увеличивается на треть, укрепляется сердечная мышца, тем самым снижается риск инфаркта. Мышцы приходят в тонус, пропадает дряблость, укрепляются контуры тела.

Преимущества скандинавской ходьбы перед обычной ходьбой заключаются в том, что задействованы 90% мышц, при обычной ходьбе у человека работают лишь мышцы нижней части тела – 40% всех мышц. А если к скандинавской ходьбе подключить ещё и улыбку, то будет задействовано почти 100% мышц, улыбку ведь, тоже вызывают мышцы. Один час обычной ходьбы сжигает примерно 300 килокалорий. Один час скандинавской ходьбы сжигает 700 килокалорий.

Наиболее распространёнными показаниями к скандинавской ходьбе являются:

- хроническая усталость, стрессы на работе;
- лишний вес, гиподинамия, недостаточно хорошая физическая форма, которая не позволяет заниматься классическими видами спорта;
- сердечно – сосудистые заболевания, но только под контролем врача;
- восстановительные периоды после травм и операций.

Палки фиксированные:

Фиксированные палки для ходьбы не обладают функцией подбора роста, поэтому их считают самыми надёжными. Такая разновидность не имеет дополнительных систем, которые могут со временем сломаться или же выйти из строя. Для подбора высоты палки нужно учесть параметр подошвы и роста. Когда вы получите это число, его следует округлить до самых близких пяти сантиметров.

Нужно сказать, что при правильном выборе палок вам будет достаточно удобно проделывать с ними различные вещи. Обычно палки продаются в спортивных магазинах, и обладают они градацией в 5 см.

Палки телескопические:

Что касается телескопических моделей палок, то они могут иметь 2 или 3 секции. Они компактные, так как могут закрепляться по длине и раздвигаться, их применение будет удобным для вашей ходьбы. Преимущество телескопических палок состоит в том, что вы сможете взять их с собой, и они не будут занимать много места в чемодане или в сумке.

Процесс ходьбы с палками представляет собой естественный процесс ходьбы;

- шаги совершаются перекатом с пятки на носок;
- держите спину ровной, слегка наклонив корпус вперед;
- держите плечи расслабленными и опущенными вниз;

- руки и ноги должны двигаться попеременно (правая нога впереди/левая рука впереди);
- используйте более длинные шаги, чем обычно;
- во время движения руки должны двигаться как маятник, а локти быть свободны и чуть согнуты;
- выдох – ртом, вдох – носом с соблюдением ритмичности ходьбы. На первые два шага вдох, на 3 - 5 выдох (как пример одного из вариантов дыхания);
- при отводе руки с палкой назад, ладонь разжимается (открывается) и ее фиксирует только перчатка темляка;
- рука не должна выходить вперед/назад более чем на 45 градусов.

В Кургане, Заозерном м - не появился клуб любителей скандинавской ходьбы. Первая встреча его участников состоялась 26 ноября 2018 года на базе Центра культуры и досуга «Современник».

На нее пришли около 50 пенсионеров из Заозерного и других районов города.

Для собравшихся выступила тренер, которая рассказала о методике ходьбы, поделилась секретами ведения здорового образа жизни. Первое занятие «серебряные добровольцы» провели на улице в сквере Мальцева.

Проект по развитию серебряного добровольчества в Заозёрном реализуется с августа этого года. Его автором стала Роза Сергеевна Шмыкова.

— Почти 70 пенсионеров района уже работают вместе на базе этого объединения Общественного движения «Наш Заозёрный».

## **НАРОДНЫЕ ТРАДИЦИИ КАК ОСНОВА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ**

*Николаева Татьяна Вячеславовна, преподаватель  
ГБПОУ Республики Марий Эл «Транспортно-энергетический техникум»  
Звенигово, Республика Марий Эл*

Ещё в древности люди водили хороводы, прыгали через костёр ... Дети помогали родителям по дому, в поле, в огороде. Каждый человек делал что-то важное, никто не сидел без дела. В каждом доме мужчина был охотником, рыбаком, косарём, и какой бы труд ни «висел» на плечах людей, никто не жаловался, все были только рады. В древности это и был здоровый образ жизни, но называли его «труд».

Существенную помощь в достижении целей формирования здорового образа жизни может оказать использование народных традиций.

Глобальные проблемы заставляют современного человека всё чаще задумываться о сохранении своего здоровья как основной ценности, необходимой для выживания. Это придает особую актуальность обращению к опыту прошлого в его региональном разрезе. Культурное наследие Среднего Поволжья является

уникальным явлением, так как здесь сосредоточены этнические, конфессиональные и цивилизационные достижения многих поколений совместно проживающих народов.

Представления о здоровом образе жизни (ЗОЖ) отдельных людей и целиком у народов в процессе развития приобретали различные культурные формы вплоть до нового «культа», как это произошло в развитых странах. Каждый человек имеет право на свою точку зрения об окружающем мире, но аргументация сторонников и противников ЗОЖ пока только обостряет проблему. Национальная культура, применительно к нашему исследованию, в первую очередь должна быть способна сохранять главное достояние человека – здоровье. Постараемся доказать эту гипотезу опираясь на источники, относящиеся к повседневной традиционной культуре Среднего Поволжья.

Национальная культура как источник формирования личности несет в себе в целом огромный здоровьесберегающий потенциал. К традиционным формам поддержания здоровья, которые активно использовались на территории Среднего Поволжья, можно отнести: закаливание, физическую нагрузку, народную медицину, культуру питания и некоторые религиозные ритуалы народов региона.

К базовым потребностям относится потребность в пище. Именно культура питания, т.е. способ приготовления, употребления и разнообразие пищи этносов Среднего Поволжья, позволяет выявить традиционные формы поддержания здоровья населения региона. Культура питания включает в себя способ приготовления пищи, кухонный инвентарь, сервировку стола, организацию процесса употребления пищи. Однако, прежде всего, для населения необходимо знание и владение принципами рационального питания.

Принципы рационального питания выходят на первый план при формировании здорового образа жизни людей. Рациональное питание – это физиологически полноценное питание с учетом особенностей каждого человека, которое обеспечивает постоянство внутренней среды организма, поддерживает его жизненные проявления (рост, развитие, деятельность внутренних органов и систем), способствует укреплению здоровья, повышению сопротивляемости организма инфекциям. Полноценное рациональное питание – важное условие сохранения здоровья и высокой работоспособности человека.

На протяжении длительного времени в регионе формировались не только навыки кулинарии, но и привязанности, предпочтения в выборе продуктов. Другой важнейший фактор, под влиянием которого складывались национальные кухни, – это технология приготовления пищи, способ ее обработки. Так, русская печь в условиях довольно суровой зимы служила источником тепла и устройством для приготовления пищи одновременно. В печи было удобнее всего варить, тушить и

выпекать. Так определялся набор исходных условий для выбора и приготовления пищи у русских народов Среднего Поволжья.

Питание было важнейшим условием профилактики болезней. Специальным образом организованное питание, или «лечебное питание», и сейчас является обязательным условием лечения многих заболеваний.

Большую роль в питании народов Среднего Поволжья занимали продукты животного происхождения и молочные продукты. Наиболее распространенными видами мяса были говядина и баранина. Однако продукты животноводства употреблялись в основном в большие праздники. На молоке готовили каши, супы, месили тесто. Кислое молоко было одним из традиционных блюд. Кроме того, народы региона использовали в пищу дары леса и рек, различные блюда из них были богаты витаминами и минеральными веществами.

Пищевой фактор играл важную роль в профилактике и в лечении многих заболеваний практически у всех народов региона. С древнейших времен многие продукты, в первую очередь овощи, фрукты, семена, травы применяли при лечении различных болезней. Наиболее распространенным способом лечения какого-либо недуга являлись лекарственные препараты – настои, отвары, порошки и т. п., приготовленные на основе соков свежих растений, их корней, плодов, листьев и цветков. Широко известны антимикробные свойства лука, чеснока, добавляемых в пищу народами Среднего Поволжья.

Состояние здоровья нашего организма напрямую связано с тем, что мы едим. С незапамятных времен у каждого народа существовали свои нормы и традиции питания. Которые были проверены в повседневной жизни опытом многих поколений. Однако на сегодняшний день человечество давным-давно питается не так как раньше. Появились не только гламурные современные блюда с изощренными ингредиентами, но и различные фаст-фуды, в которые для усиления вкуса добавляют далеко не самые полезные вещества. И даже специалисты – медики, врачи и диетологи не могут сойтись во мнении и не знают, какая пища способствует оздоровлению человека, а какая вредит. Поэтому я считаю, что лучше всего было бы обратиться к нашим истокам – исконным традициям в питании и жизни на Руси.

#### **Интернет-источники:**

1. <http://ist-konkurs.ru/raboty/2012/784-zdorovie>
2. <https://eco-eda.ru/news/162>

## **ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ НА УРОКАХ КАК ЭЛЕМЕНТ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ**

*Нургалева Алсу Завдатовна, учитель музыки*

*Ганеева Резеда Агзамовна, учитель английского языка*

*МБОУ «Лицей № 5» Вахитовского района г. Казани, Республика Татарстан*

«Гимнастика, физкультура, ходьба  
должны прочно войти в повседневный быт каждого,  
кто хочет сохранить работоспособность, здоровье,  
полноценную и радостную жизнь».

(Гиппократ)

В соответствии с Законом "Об образовании" здоровье детей относится к приоритетным направлениям государственной политики в сфере образования. Стратегической целью образования является создание школьной среды, способствующей физическому, социальному и психологическому оздоровлению детей и подростков, поддержанию уровня имеющегося здоровья, укреплению и формированию здоровья. Сегодня, ясно, что любая школа должна стать «школой здоровья», а сохранение и укрепление здоровья обучающихся, должно стать приоритетной функцией каждого образовательного учреждения. Здоровьесберегающие образовательные технологии – это системный подход к обучению и воспитанию. Он основан на стремлении педагога не нанести вред здоровью учащихся. То есть это реализация на практике принципов и методов здоровьесберегающей педагогики, основой которой является приоритет заботы о здоровье учащихся и педагогов в их неразрывной взаимосвязи.

Используя на уроках здоровьесберегающие технологии, педагог ставит следующие задачи:

1. Гарантировать и обеспечить ученику возможность сохранения и укрепления здоровья;
2. Сформировать у учащегося необходимые знания, умения и навыки по ведению здорового образа жизни;
3. Научить ребенка использовать знания в повседневной жизни;
4. Укреплять здоровье во время учебного процесса.

Недостаток двигательной активности - причина снижения адаптационных ресурсов организма школьников. Пребывание на уроках, подготовка домашних заданий, занятия у компьютера - все эти виды деятельности сопровождаются ограничением в движениях. Как вывод, необходимость использования в учебном процессе различных здоровьесберегающих технологий, в том числе и физкультурных минуток, динамических пауз, подвижных игр, позволяющих решать определенные задачи.

При первых же признаках утомления нужно понимать, что пора переходить к

выполнению физкультминуток. Эта форма двигательной активности может быть использована педагогами во всех классах. Для физкультминуток выделяются небольшие перерывы (динамические паузы) в процессе учебного времени. Надо понимать, что они носят деятельностный характер, так как в ходе их проведения меняется характер деятельности, происходит переключение, которое предотвращает снижение утомления и повышает уровень работоспособности.

Физкультминутки положительно влияют на аналитическую деятельность мозга, активизируют сердечно-сосудистую и дыхательную системы, улучшают кровоснабжение внутренних органов и работоспособность нервной системы.

Как правило, физкультминутки включают в себя все виды движений, свойственные человеку: ходьбу, прыжки, пластику рук, бег. Любой ребёнок во время проведения физкультминутки испытывает радость, эмоциональный подъем после напряжения умственных сил. Велика роль физкультминуток как фактора памяти, который не менее важен, чем чёткий механизм мышления. Рифмованная (часто стихотворная) форма физкультминуток благотворно влияет на выработку ритмической речи параллельно с ритмичностью движений, развитие интереса к поэзии, родной речи. Всё это способствует интересу обучающихся к выполнению упражнений, формирует наблюдательность, интерес к окружающей жизни.

В ходе учебного процесса педагог может применять разные виды физкультминуток в зависимости от их цели:

1. Для снятия эмоционального напряжения, улучшения работоспособности;
2. Для предупреждения зрительной усталости;
3. Физкультурно-оздоровительные физкультминутки.

Необходимо понимать, что физкультминутки помогают предупреждению и снятию умственного утомления. Проводить их необходимо через 15-20 минут после начала урока. Иногда бывает целесообразным проведение физкультминутки несколько раз за урок. Продолжительность физкультминутки, как правило, 2-3 минуты. Основные требования при подборе и составлении комплекса физкультминуток:

1. Упражнения должны охватывать как можно больше групп мышц и при этом снимать статическое напряжение, вызываемое продолжительным сидением за партой. Это могут быть потягивание, наклоны, повороты, приседания, подскоки, бег на месте, движение кистями рук: сжимание, разжимание, вращение.
2. Упражнения должны быть просты, интересны, доступны детям, носить игровой характер.
3. Комплекс должен состоять из одного двух упражнений, повторяющихся 4-6 раз.
4. Содержание упражнений должно зависеть от характера и условий проведения урока. Так, после письменных заданий, проводят различные движения рук,

сжимание и разжимание пальцев.

5. Во время контрольных и на некоторых практических уроках физкультминутку не проводят.
6. Лучше, если физкультминутки учащиеся будут проводить самостоятельно под контролем педагога.

Умение поддерживать состояние активности учащихся – важный критерий оценки здоровьесберегательного аспекта. Не менее важным является эмоциональный климат урока. Он во многом зависит от доброжелательного тона учителя. Улыбка, искренний смех учителя и ученика на уроке стоят не меньше, чем проведение физкультминутки. Добрый смех бывает очень важен в период утомления. Оздоровительные минутки на уроке, во время перемены, в режиме группы продлённого дня способствуют не только сохранению физического здоровья, но и сохранению психического здоровья обучающихся. Совместная двигательная игровая деятельность сближает детей, раскрепощает их, помогает преодолеть комплексы, почувствовать радость пребывания в школе, классном коллективе. Педагогу следует помнить, что главная его задача заключается в том, чтобы научить детей играть активно, самостоятельно и с удовольствием. В процессе освоения игровой деятельности школьники приобретают важные качества, необходимые им в будущей жизни.

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИГРОТЕРАПИИ, КАК ОДНО ИЗ СРЕДСТВ СОВРЕМЕННЫХ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ФОРМИРОВАНИИ ПРОИЗВОЛЬНОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ ДОШКОЛЬНИКОВ**

*Османова Анастасия Юрьевна, педагог-психолог  
МБДОУ «Детский сад №41 «Василинка»  
Йошкар-Ола, Республика Марий Эл*

Одной из главных задач в воспитании детей является создание условий, гарантирующих формирование и укрепление их здоровья. В качестве одной из составляющих здоровья человека в целом выделяют психологическое здоровье. Оно является необходимым условием полноценного функционирования и развития человека в процессе его жизнедеятельности. Таким образом, с одной стороны, психологическое здоровье является условием адекватного выполнения человеком своих возрастных, социальных и культурных ролей, с другой стороны, обеспечивает человеку возможность непрерывного развития в течение всей его жизни.

Создание оптимальных для развития и здоровья условий воспитания и обучения невозможно без учета психологической компоненты здоровья и



психологических оснований здоровьесберегающей образовательной среды.

Здоровьесберегающие технологии – качественная характеристика любой образовательной технологии, её «сертификат безопасности для здоровья», это совокупность тех принципов, приёмов, методов педагогической работы, которые дополняют традиционные технологии обучения, воспитания, развития задачами сохранения здоровья.

Одним из современных средств здоровьесберегающих педагогических технологий, является психотерапия.

Игротерапия — вид психотерапии, в которой специально обученный игротерапевт использует терапевтическое воздействие игры, чтобы помочь ребенку преодолеть психологические и социальные проблемы, затрудняющие личностное и эмоциональное развитие.

Игра имеет исключительное значение для психического развития ребёнка. Она позволяет ему сохранять и приобретать психическое здоровье, определяет его отношения с окружающими, готовит к взрослой жизни. Игра помогает ребёнку приобрести определённые навыки в той или иной деятельности, в том числе и в общении, усвоить социальные нормы поведения, повышает жизненный тонус, улучшает эмоциональное и физическое состояние. Игра обладает лечебным действием, избавляет от психотравмы, позволяя пережить травмирующие жизненные обстоятельства в облегчённой форме[1].

В ФГОС указывается, что у дошкольников ведущим видом деятельности является игра. Поэтому обязательным видом здоровьесберегающих технологий в ДООУ должна являться игротерапия. Эта технология подразумевает привлечение детей к участию в разнообразных играх, в ходе которых у них будет возможность:

- проявить эмоции, переживания, фантазию;
- самовыразиться ;
- снять психоэмоциональное напряжение;
- избавиться от страхов;
- стать увереннее в себе[2].

**Саморегуляция** – процесс управления человеком собственными психологическими и физиологическими состояниями, а также поступками. По сути, саморегуляция-это умение быть «здесь и сейчас» [3].

Способность регулировать различные сферы психической жизни состоит из конкретных контролируемых умений в двигательной и эмоциональной сферах, сфере общения и поведения. Ребенок должен овладеть умениями в каждой из сфер.

Наиболее важное место в технике **саморегуляции** занимают специальные упражнения, с помощью которых психика становится восприимчивой к воздействиям – это упражнения на расслабления мышц, упражнения на дыхание,

игровые приемы.[5]

Можно без преувеличения сказать, что в последние 15—20 лет проблема произвольной регуляции стала одной из важных тем в современной западной детской, педагогической и клинической психологии и когнитивной нейробиологии. Развитие произвольной регуляции представляет собой важный аспект социализации ребенка, и знание того, как развивается произвольная регуляция, является существенным для понимания как нормального, так и аномального развития. Мало того, хорошая способность к произвольной регуляции является залогом жизненного успеха человека и его психического здоровья, тем самым способствуя сохранению и умножению социального капитала общества. [4]

Для развития произвольной саморегуляции в психологической практике используются следующие игры:

**«Запрещенное движение»** (для детей с 4 лет) Цель: развитие произвольности и внимания. Ведущий показывает, какое движение делать нельзя. Затем выполняет разные движения руками, ногами, телом, головой, лицом, неожиданно показывая запрещенное. Кто повторил, становится ведущим, прибавляя еще одно, свое запрещенное движение. Игра продолжается дальше. Запрещенных движений может быть около 7.

**«Запретное число»** (для детей с 5 лет) Цель: развитие внимания, формирование произвольности Правила игры: Я выбираю запретное число (например, 2); после этого произношу вслух ряд чисел. Каждый раз, когда звучит запретное число, надо хлопнуть в ладоши и улыбнуться (или нахмуриться). Вариант. Дети по очереди считают по порядку от 1 до 10 (20). Кому выпадает назвать запретное число, он хлопает в ладоши, не произнося его вслух.

**«Кулак – ладонь – ребро»** (для детей с 5 лет) Цель: развитие произвольного внимания, зрительно – моторной координации, коррекция импульсивности. По команде дети кладут ладони обеих рук на стол, сжимают их в кулаки, ставят ребром. Темп и последовательность положения рук меняются. Затем взрослый путает детей: своими руками показывает одно, а говорит – другое. Дети должны внимательно слушать и не ошибаться.

**«Пол – нос – потолок»** (для детей с 5 лет) Цель: развитие пространственного восприятия, произвольного внимания Педагог произносит «пол», «нос», «потолок» и вместе с детьми указывает на них (руки вверх, к носу, руки вниз). Сначала педагог делает правильно, а затем начинает путать детей – говорить «пол», а показывать на нос. Дети должны быть внимательными и не ошибаться.

**«Да и нет» - не говори** (для детей с 5 лет) Цель: коррекция импульсивности, развитие произвольности, лабильности мышления Дети по очереди ловят мяч и отвечают на вопрос, избегая слов «да» и «нет» **ТЫ ЖИВЕШЬ В БЕРЛОГЕ? ТЫ**

МАЛЬЧИК (девочка)? ТЫ БЫЛ В ЗООПАРКЕ? ТЫ СЕЙЧАС В ДЕТСКОМ САДУ? ТЫ ЛЮБИШЬ МОРОЖЕНОЕ? ТЕБЕ 6 ЛЕТ? ТЫ ЛЮБИШЬ ИГРАТЬ В КУКЛЫ? СЕЙЧАС ЗИМА? ТЫ ХОЧЕШЬ ПОЙТИ В ШКОЛУ? У ТЕБЯ ЕСТЬ МАМА? ТЫ СЕЙЧАС СПИШЬ? ТЕБЯ ЗОВУТ ВАСЯ? НОЧЬЮ СВЕТИТ СОЛНЦЕ? КОРОВЫ ЛЕТАЮТ? ЗИМОЙ ЖАРКО? СОЛНЦЕ СИНЕЕ? ТЫ ЛЮБИШЬ ХОДИТЬ К ВРАЧУ? ЛЕД ТЕПЛЫЙ? ТЫ УМЕЕШЬ ПЛАВАТЬ? ТЫ ПОСЛУШНЫЙ?

**«Молчу - шепчу – кричу»** (для детей с 5 лет) Цель: коррекция гиперактивности, развитие волевой регуляции громкости речи и поведения. Ребенку предлагается действовать и говорить в соответствии с определенными знаками. Заранее договоритесь об этих знаках. Например, когда вы прикладываете палец к губам, то ребенок должен говорить шепотом и передвигаться очень медленно. Если вы положили руки под голову, как во время сна, ребенку следует замолчать и замереть на месте. А когда вы поднимете руки вверх, то можно разговаривать громко, кричать и бегать. Можно предложить цветковые знаки: красный – молчать, желтый – шептать, зеленый – кричать. Эту игру лучше заканчивать на этапе "молчу" или "шепчу", чтобы снизить игровое возбуждение при переходе к другим занятиям.

**«Говори по сигналу»** (для детей с 5 лет) Цель: коррекция импульсивности, развитие волевой регуляции. Ребенку задают любые несложные вопросы, но отвечать он должен не сразу, а только когда увидит условный сигнал, например сложенные на груди руки или почесывание затылка. Если же вы задали вопрос, но не сделали оговоренное движение, ребенок должен молчать, как будто не к нему обращаются, даже если ответ вертится у него на языке. Условные сигналы можно изменять: отвечать после хлопка, стука под столом, притопа и т. д. Паузы следует чередовать – длинные с короткими.

**«Прошепчи ответ»** (для детей с 5 лет) Цель: развитие произвольности и самоконтроля, коррекция импульсивности. Взрослый задает вопросы. Каждый, кто знает ответ, протягивает вперед руку, пальцы сжаты в кулак, а большой палец поднят вверх (показ). Когда поднятых пальцев много, взрослый считает «Раз, два, три – шепотом говори». Задача детей - прошептать ответ. Вопросы: Какое сейчас время года? Как называется наш город? Как называется детеныш коровы? Сколько лап у собаки? Какие дни в недели выходные? И. т. д.

**«Узнай по звучанию»** (для детей с 5 лет) Цель: развитие произвольности и самоконтроля, быстро и точно реагировать на сигнал, развитие умения контролировать свои действия. Взрослый обращает внимание детей на музыкальные инструменты, которые находятся на столе. Просит назвать те, из них какие дети знают. Сейчас я вам сыграю на каждом, чтобы вы послушали и запомнили, как они звучат. А теперь вы закроете глазки и будете слушать. Ваша задача- определить, какой из музыкальных инструментов прозвучал. Отвечать будет тот, кого я назову.

[6]

Произвольная регуляция является важной прогностической переменной для психического здоровья. Дети с хорошей способностью торможения моторного поведения успешнее овладевают навыками чтения и математики. С другой стороны, дети с низкой способностью к контролю торможения имеют более конфликтные отношения с учителями. Способность затормаживать моторные реакции положительно связана с когнитивными способностями, измеряемыми тестами интеллекта. Более того, дети, у которых хорошо развита способность контролировать свое поведение, обладают более высокой социальной компетентностью и имеют меньше поведенческих и эмоциональных проблем.

Хорошая способность к произвольной регуляции является залогом жизненного успеха человека и его психического здоровья.

### **Интернет ресурсы:**

1. <https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2014/03/19/igroterapiya-v-rabote-s-detmi>
2. <https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2017/11/06/igroterapiya-kak-odin-iz-vidov-zdorovesberegayushchih>
3. <https://открытыйурок.рф/статьи/419758/>
4. [http://psyjournals.ru/files/79989/jmfp\\_2015\\_4\\_n7\\_Savina.pdf](http://psyjournals.ru/files/79989/jmfp_2015_4_n7_Savina.pdf)
5. <https://www.maam.ru/detskijasad/statja-na-temu-razvitie-samoreguljaci-u-detei-doshkolnogo-vozrasta.html>
6. [http://ds85krs.krsl.gov.spb.ru/Specialisty/Fizruk/razvitie\\_samoreguljacji\\_u\\_doshkolnikov\\_v\\_v\\_dvigateln.pdf](http://ds85krs.krsl.gov.spb.ru/Specialisty/Fizruk/razvitie_samoreguljacji_u_doshkolnikov_v_v_dvigateln.pdf)

## **ЛЭПБУК ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ КАК СРЕДСТВО СТАНОВЛЕНИЕ ЦЕННОСТЕЙ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДОШКОЛЬНИКОВ**

*Пакина Елена Сергеевна, инструктор по физической культуре  
МБДОУ Детский сад № 72 г. Йошкар-Олы «Солнышко»*

Одной из задач дошкольного образования в соответствии с федеральным образовательным государственным стандартом является сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоциональное благополучие. Реализуя данную задачу, в физкультурно-оздоровительной работе с дошкольниками использую интерактивную папку – лэпбук «Спорт - моё здоровье», который помогает детям узнать все самое важное о спорте и его роли в становлении ценностей здорового образа жизни. Использовать

лэпбук можно как на занятиях, так и в совместной и самостоятельной детской деятельности. Данное пособие способствует закреплению и систематизации изученного материала, развитию внимания, памяти, мышления, а работая с папкой, дети узнают более подробно о спорте, спортсменах, спортивном инвентаре.

Лэпбук отвечает требованиям ФГОС ДО к предметно-развивающей среде: он информативен, многофункционален, способствует развитию творчества, воображению, пригоден к использованию одновременно группой детей (в том числе с участием взрослого как играющего партнера). Лэпбук обладает дидактическими свойствами, а его структура и содержание доступно детям дошкольного возраста. Он обеспечивает игровую, познавательную, исследовательскую и творческую активность всех воспитанников.

Цель создания лэпбука «Спорт – моё здоровье»: Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта.

Задачи лэпбука:

- ✓ Систематизировать, повторить и закрепить знания детей о некоторых видах спорта и спортивном инвентаре.
- ✓ Познакомить с историей Олимпийских игр.
- ✓ Способствовать развитию наблюдательности, самостоятельности мышления, внимательности, внимания, памяти, логического мышления и творческих способностей.

Для педагога лэпбук имеет особое значение:

Способствует:

- ✓ организации материала по изучаемой теме в рамках комплексно-тематического планирования;
- ✓ оформлению результатов совместной проектной деятельности;
- ✓ организации индивидуальной и самостоятельной работы с детьми.

Это прекрасный способ подать всю имеющуюся информацию в компактной форме.

Для детей дошкольного возраста:

Способствует:

- ✓ пониманию и запоминанию информации по изучаемой теме;
- ✓ приобретению ребенком навыков самостоятельного сбора информации по изучаемой теме;
- ✓ повторению и закреплению материала по пройденной теме.

В лэпбуке собраны материалы по выбранной теме «Спорт – мое здоровье» для развивающих занятий и самостоятельной деятельности с детьми дошкольного возраста.

1. Развивающий материал: «Зимние олимпийские игры», «Летние

олимпийские игры», «История спортивных игр» позволяет познакомить дошкольников с историей Олимпийского движения; систематизировать знания о видах спорта, входивших в древние Олимпийские игры; закреплять знания детей о символах и ритуалах Олимпийских игр.

2. Дидактические игры, такие как настольные игры - ходилки: «Зимняя прогулка», «Футбол», развивают логическое мышление, память, внимательность, абстрактное мышление, воображение, фантазию, здоровый соревновательный дух, стремление к победе, целеустремленность, коммуникативные навыки, эмоциональную сферу, интерес к летним и зимним видам спорта .

Настольные игры-лото: «Команда чемпионов» - это весёлые и забавные звери и птицы предлагают дошкольникам познакомиться с различными видами спорта. Игра направлена на развитие логического и творческого мышления, через умение анализировать и делать выводы.

Игра «Как расти здоровым» расширяет кругозор ребёнка в такой важной области, как собственное здоровье. Он понимает, зачем нужно вести правильный образ жизни и соблюдать режим дня, какие продукты полезны для организма, а какие ему вредят. Выполнение заданий предполагает развитие внимания и наблюдательности, скорости реакции, тренирует логическое мышление, умение анализировать и четко формулировать свои мысли. Беседуя со взрослым, ребенок оттачивает речевое мастерство.

3.«Собери картинку», магнитные спортивные пазлы развивают память, мышление и коммуникативные качества детей. Такая работа направлена на развитие мыслительных процессов, мелкой моторики рук и привлекает внимание детей к самостоятельной игровой деятельности, составление целой картинке из её частей.

4. Спортивные загадки не только тренирует внимание и мышление ребенка, но и развивает его интеллект, любознательность и учит мыслить логически. При всем при этом при помощи загадок можно расширить словарный запас ребенка по спортивной тематике .

5. Головоломки, раскраски и ребусы о спорте – это увлекательный способ для развития логического мышления. Такие головоломки развивают мыслительные качества. Любой ребус – это прекрасная зарядка для ума. Головоломки в картинках развивают память, концентрацию внимания, целеустремленность, воображение.

6. Фото спортивных праздников создают положительный эмоциональный настрой, желание заниматься спортом, воспитывают целеустремленность и любовь к спорту.

7. Игры на развитие дыхания созданы для улучшения функции внешнего дыхания, позволяют освоить первичные приемы дыхательной гимнастики.

8. Повтори движение - карточки с изображением детей, которые показывают

упражнение, формируют способности к импровизации и творчеству в двигательной деятельности.

В книжке – раскладушке поместилось достаточно много информации в очень привлекательной и интересной форме. Такая необычная подача материала обязательно привлечёт внимание ребёнка, и он ещё не раз возвратится к этой папке. Данное пособие можно пополнять, делая дополнительные окошки, кармашки, в зависимости от возраста.

### **Список литературы:**

1. Социальная сеть работников образования://nsportal.ru/detskiy-sad
2. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования: Приказы и письма Минобразования РФ. – М.: ТЦ Сфера, 2015. – 96с. (православная библиотека образования)

## **ОРГАНИЗАЦИЯ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ТАБАКОКУРЕНИЯ В ДОУ**

*Петрова Светлана Викторовна, старший воспитатель*

*МБДОУ «Детский сад № 68 «Золотой петушок»*

*Йошкар-Ола, Республика Марий Эл*

Всем нам с детства известно о вреде курения. Эту информацию мы получаем и от родителей, и от педагогов, и из средств массовой информации, но зачастую не воспринимаем ее всерьез. Прямые запреты на вредные привычки имеют в большинстве случаев обратный эффект. *«Запрещать дурачество есть то же, что его поощрять... Что запрещено, того и хочется»*, - писал еще в 18 веке А.Н.Радищев в «Путешествии из Петербурга в Москву».

Взрослые люди уже зачастую сделали свой выбор, и изменить их точку зрения очень сложно. Для ребёнка же, не достигшего 18 лет, который ещё не окреп ни морально, ни физически, курение – это просто опасно. В подростковом возрасте эта вредная привычка имеет огромное психологическое влияние. Многие из старшеклассников уже уверенно держат сигарету в руках, и некурящему школьнику бывает некомфортно находиться среди своих курящих ровесников.

Поэтому профилактику курения надо проводить, начиная еще с детского сада, когда у ребенка идет формирование ценностей здорового образа жизни, восприятия различных общественных явлений. Важно привить ребенку негативное отношение к курению с раннего возраста, чтобы, придя в школу, он не поддавался чужому влиянию и смог устоять перед соблазном попробовать закурить. Профилактическая работа с детьми является самой перспективной, так как предотвращение начала курения в

дошкольном возрасте может принципиально изменить ситуацию в последующие годы жизни.

Обратим внимание на такую эффективную форму воспитания у детей жизненных ценностей, как проектная деятельность. Она позволяет исследовать проблему, найти пути ее решения, организовать взаимодействие детского сада, семьи и общественности.

В МБДОУ «Детский сад № 68 «Золотой петушок» г. Йошкар-Олы разработан и реализуется проект «Не курите! Мы хотим быть здоровыми!». Он направлен на формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения детей и родителей. Его основной целью стало формирование отрицательного отношения детей к курению.

На первом этапе проектной деятельности была проведена большая аналитическая работа: анкетирование родителей и педагогов, опросы детей, различные тесты, игровые задания. В проекте приняли участие 54 ребенка в возрасте 5-7 лет, их родители и педагоги.

Проанализируем полученные результаты:

Отношение семей к курению представлено следующими вариантами:

- Полное неприятие курения – 37%;
- В семье не курят, но к курящим относятся спокойно – 44%;
- Курение не одобряется, но разрешается – 11%;
- В семье курят, независимо от присутствия ребенка -7%.

По словам детей, в семьях курят 38% пап и 16% мам.

60% детей знают, где в доме хранятся сигареты, и прекрасно узнают их по внешнему виду. Во время курения большинство родителей (80%) стремятся уйти из поля зрения детей или уединиться (на балкон), либо курят по ночам.

Практически половина из опрошенных детей не смогли объяснить возможные мотивы курения табака, т.е. «почему люди курят?». Мальчики и девочки говорили, что людям «просто нравится», «просто хотят и всё». Большинство родителей объяснили причину курения стрессами, несколько человек не смогли ответить.

Стереотипные оценки курения табака у 99% детей были отрицательные, т.е. никто не сказал, что курение – это полезная привычка. Все говорили, что это вредно и плохо. Только один человек сказал: «Нормально!». Однако на вопрос «Когда можно начинать курить?» только 33% ответили «никогда». Большинство связывали время начала курения с периодом взрослости или старости. Были и такие забавные ответы: «когда никого дома нет», «ночью», «вечером».

Почему вредно курить, знают практически все: больше всего ответов было про лёгкие – они «чернеют, загрязняются, трудно дышать» и пр.; также вредно курить, потому что «можно задохнуться», «станешь желтого цвета», «может заболеть



сердце», «от человека невкусно пахнет», «человек становится слабым», один ребенок ответил: «Мой папа уже начал от курения стареть».

С детьми подготовительной группы был проведен опрос «Кто из сказочных героев мог бы, потвоему мнению, курить?» Среди курящих героев оказались Кощей, Змей Горыныч, Бармалей, Карабас Барабас, Баба Яга (потому что злые - когда злятся, сразу курят), Леший (потому что старый), Мойдодыр (потому что страшный). Это свидетельствует о том, что курение все дети считают плохой привычкой, поэтому курят только отрицательные герои. Такие персонажи, как принцессы из сказок (потому что девочки), Мальчик-с-пальчик, Буратино (потому что еще маленькие), по мнению детей, «уж точно не курят».

Подводя итоги проведенным экспериментам, можно утверждать, что дошкольники 4-6 лет уже осведомлены о курении, тем самым практически приобщены к этой вредной привычке, распространенной в обществе. Поэтому педагогическая деятельность в дошкольном возрасте фактически сталкивается с необходимостью перестройки данной установки, а не первоначального её создания. Тем сложнее наша задача, тем тоньше и деликатнее должны быть используемые нами методы и приёмы. Задача педагогов и родителей – помочь ребенку сделать выбор в пользу отказа от курения.

Что же нужно знать ребенку, чтобы не начать курить?

Во-первых, необходимо знать всю правду о вреде курения как активного, так и пассивного. Даже у никогда не куривших детей может развиваться пристрастие к никотину, если им дома приходится постоянно вдыхать табачный дым. Никотин обнаруживается в крови детей, чьи родители курят, и даже в крови новорожденных, у которых курили матери. С другой стороны, даже если дома не курят, ребенок может «срисовать» образец поведения с окружающих взрослых и в будущем начать курить.

Необходимо проводить беседы о вреде курения, из которых дети должны понять, что начать курить легко, а вот бросить очень трудно. Нужно настойчиво объяснять, что, начав курить, становишься зависимым от сигарет и медленно, но уверенно приносишь вред своему организму. Большой эффект для детей имеет рассматривание иллюстраций с изображением поврежденных легких, некрасивых зубов курильщиков. Дети должны уяснить для себя, что некурящие люди лучше выглядят, дольше живут, намного активнее и более успешны, чем курильщики.

Нужно также объяснить, что при знакомстве и общении со сверстниками следует всегда оставаться свободным от их давления и придерживаться своего мнения. Нет необходимости курить за компанию. Умение отказаться – это проявление силы характера.

Эти задачи решались в ходе основного этапа проекта «Не курите! Мы хотим

быть здоровыми!»), который включил в себя практические мероприятия:

- Беседы с детьми «Почему курить вредно», «Что приносит пользу здоровью», «Что такое здоровый образ жизни»;
- Консультации для родителей «Чем опасно пассивное курение?», «Как бороться с вредными привычками?», «Сохраним здоровье наших детей»;
- Дидактические игры с детьми «Польза-вред», «Найди безопасное место»;
- Просмотр мультфильма «Как медведь трубку курил»;
- Конкурс плакатов, выполненных родителями вместе со своими детьми, «Жизнь без дыма сигарет»;
- экономическая игра «Сколько стоит курение?» (подсчет финансовых расходов на сигареты и определение альтернативных расходов);
- конкурс стихов «Мы против курения!»;
- волонтерская акция «От курения страдают все!» (С раздачей людям на улице листовок о вреде активного и пассивного курения)

Завершающим этапом проекта стала его презентация на педсовете и родительских собраниях. Подводя итоги проделанной работы, можно отметить, что проект вызвал заинтересованность и желание участвовать в волонтерской деятельности у детей и взрослых, повысилась осведомленность участников проекта в вопросах здорового образа жизни. Это дает нам надежду на то, что они будут более внимательно относиться к собственному здоровью и здоровью окружающих.

## **КРАЕВЕДЧЕСКАЯ РАБОТА КАК ЭЛЕМЕНТ ДУХОВНОГО ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ**

*Петухова Любовь Валентиновна, учитель  
МБОУ «Куженерская СОШ № 2»  
п. Куженер, Республика Марий Эл*

Человек – это не только физическое тело, но еще и душа. Когда эти составляющие гармонично развиты, то человек счастлив, здоров и спокоен. Если же происходят нарушения на одном уровне, то неизменно страдает и другой. Духовное здоровье, согласно определению Всемирной организации здравоохранения, это состояние благополучия, при котором человек может реализовать свой собственный потенциал, справляться с обычными жизненными стрессами, продуктивно и плодотворно работать, а также вносить вклад в жизнь своего сообщества.

От чего зависит духовное здоровье?

Оно зависит от умения строить свои взаимоотношения с другими людьми;

способности анализировать обстановку, прогнозировать развитие различных ситуаций и в соответствии с этим строить модели своего поведения. Духовному развитию помогают и творческие занятия: музыкой, живописью, литературой. Чтобы быть духовно здоровым, нужно постоянно стремиться к чему-то новому и развиваться.

И здесь на помощь учителю приходит краеведческая работа. Мощным источником духовно-нравственного воспитания в современной школе являются занятия по краеведению. Духовно-нравственное воспитание через краеведение способствует формированию личности, уважению к ближнему, стремлению вызвать уважение к памятникам истории и культуры, к труду человека, создавшего их, необходимости их сохранить. «Дух школы, её направленность, её цель должны быть обдуманно и созданы нами сообразно истории нашего народа, степени его развития, его характера, его религии. Постигая отечественную культуру, связанную непосредственно с духовным опытом, школьник придет к осмыслению того, в какой стране он живет, какие ценности осваивали его предки», - писал выдающийся педагог К.Д. Ушинский. А патриотизм-это один из признаков духовности человека. Любовь к родному краю, родной культуре, родной речи начинается с малого - с любви к своей маме, отцу, своей семье, к своему жилищу, к своей школе. «Постепенно расширяясь, эта любовь переходит в любовь к родной стране, к её истории, прошлому и настоящему, ко всему человечеству», - так писал замечательный человек, академик Д. Лихачёв.

Долгое время мне, учителю русского языка и литературы, приходилось вести занятия школьного краеведческого кружка. Исходя из опыта работы, с уверенностью можно сказать, что краеведческая работа является важнейшим элементом духовного воспитания детей. Краеведение стало важным средством повышения качества знаний, способствующим формированию у учащихся научного мировоззрения, нравственного воспитания личности. Основные особенности школьного краеведения на современном этапе – высокая идейность, общественно-полезная направленность, его поисково-исследовательский характер. Цель всей этой работы – научить ребенка работать над своей душой: у учащихся расширяется круг познавательных интересов, отмечается повышение уровня общей и художественной культуры, растёт интерес к историческому прошлому, наблюдается активизация детей.

Каким же образом это достигается?

В процессе изучения краеведения большое внимание уделяется исследовательской работе, направленной на изучение духовных традиций родного края, сбору информации об исчезнувших святынях. В результате этой работы учащиеся выступают в роли исследователей. Членами кружка «Юный следопыт»

был собран материал о Новоникольском храме в п.Куженер, создана экскурсия по населенному пункту. Дети заново открыли для себя знакомые места, узнали историю родного села, которое стало для них не просто точкой на карте, а родной землей, на которой жили и за которую умирали их предки.

Участие в восстановительных работах при храмах формирует у подрастающего поколения духовную сферу, приобщает к истории величия и значимости России. Наша школа тесно сотрудничает с Новоникольским храмом: ученики оказывают посильную помощь при уборке и озеленении территории, посещают воскресную школу. Человек нуждается в определенных нравственных ориентирах, в опоре на общечеловеческие ценности, именно в этом и помогает нам такое сотрудничество.

Трудно любить и уважать просто «страну», можно любить и уважать конкретных людей, а через них – свой народ и страну. Как раз в этом большая роль принадлежит краеведению. Членами кружка собран богатый материал о наших земляках – героях Великой Отечественной войны, учителях-ветеранах. Например, работа об учительской династии Комелиных на одном из республиканских конкурсах заняла первое место.

Духовно здоровый человек знает и любит литературное наследие своей страны, своего края. Кружковцы готовят проекты по творчеству марийских авторов. Один из последних посвящен марийской поэзии в годы войны. А также кружковцы создают буктрейлеры, рекламируя понравившиеся произведения.

Мне как классному руководителю приходится заниматься духовно-нравственным просвещением не только своих обучающихся, но и родителей, включая в тематику родительских собраний беседы об известных семьях нашего Отечества. Мною разработана беседа на основе краеведческого материала «Знаменитые семьи Отечества. Семья Эшпая».

Каждый учебный год для членов краеведческого кружка заканчивается традиционным районным слетом, на котором дети могут применить на практике теоретические знания.

Главный результат, на который очень хотелось бы надеяться, заключается в усвоении ребенком вечных ценностей: милосердия, сострадания, правдолюбия, в стремлении его к добру и неприятию зла. Использование средств краеведческой работы позволяет адаптировать детей к современной жизни, расширить духовно – нравственные представления детей. Новая информативная среда предоставила детям возможность сопереживания общих впечатлений и возможность продуктивного отражения полученных впечатлений, переживаний в самостоятельной и совместной с взрослыми творческой деятельности. Наблюдение за детьми в процессе обучения показали, что в результате работы отмечается их продвижение. Дети легко

включаются в совместную деятельность с взрослыми и сверстниками, ориентируются в новой обстановке. В результате усвоения систематизированных знаний у детей активно развиваются психические процессы: память стала более устойчивой, могут внимательно выслушать рассказ, внести исправления, дополнить его, могут представить то, о чем рассказывает взрослый. Вопросы детей – показатель развития мышления, дети чаще задают вопросы, направленные на получение знаний. Повышается самостоятельный интерес к историческим событиям, личностям, дети способны проявлять интерес к истории и судьбе родного края, воспитанию гражданами России.

Таким образом, можно сделать вывод, что деятельность по приобщению учащихся к культурным ценностям, воспитанию у них гражданственности и патриотических чувств будет приоритетной во все времена, и эффективным средством духовно-нравственного и патриотического воспитания было и остается краеведение.

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

*Печникова Эльвира Григорьевна, педагог - психолог*

*Калинина Светлана Юрьевна, воспитатель*

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

*Йошкар-Ола, Республика Марий Эл*

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. 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. Дошкольное образовательное учреждение должно постоянно осваивать комплекс мер, направленных на сохранение здоровья ребёнка 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».

Главное назначение таких новых технологий – объединить педагогов, психологов, медиков, родителей и самое главное – самих детей на сохранение, укрепление и развитие здоровья.

Так что же такое «здоровьесберегающая технология»? Здоровьесберегающая технология – это целостная система воспитательно-оздоровительных, коррекционных и профилактических мероприятий, которые осуществляются в

процессе взаимодействия ребёнка и педагога, ребёнка и родителей, ребёнка и доктора.

Традиционно выделяют следующие компоненты здоровья: психологическое; социальное; физическое.

В качестве одной из составляющих здоровья человека в целом выделяют психологическое здоровье. Оно является необходимым условием полноценного функционирования и развития человека в процессе его жизнедеятельности.

Впервые термин «психологическое здоровье» был введён в 1979 году.

А реалии сегодня таковы – что, из 5 миллионов взрослого населения, 1 миллион психически нездоровы.

Мы живём в эпоху кризисов и социальных проблем. Тем не менее, в одних и тех же обстоятельствах люди ведут и чувствуют себя по – разному.

Что же позволяет человеку проявлять жизнестойкость?

Что даёт ему силы для сохранения здоровья, душевного комфорта?

Как помочь человеку уже с детства находить опору в себе самом?

Забота о воспитании здорового ребёнка является приоритетным направлением работы ДУ. Здоровый и развитый ребёнок обладает хорошей сопротивляемостью к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, он социально и физиологически адаптирован.

Вопросами психического и психологического здоровья занимались педагоги и психологи: А. В. Брушлинский, Л. С. Выготский, Н. Г. Гаранян, И. В. Давыдова, В. В. Дубровина, А. Н. Леонтьев, Г. Н. Никифоров, В. Э. Пахальян, Ж. Пиаже, С. Л. Рубинштейн, А. Б. Холмогорова, О.В. Хухлаева,

По мнению И. В. Дубровиной – «психологические аспекты психологического здоровья, есть совокупность личностных характеристик, являющихся предпосылками стрессоустойчивости, социальной адаптации, успешной самореализации».

Психологические аспекты это такие личностные характеристики, как умение противостоять стрессам, свободно адаптироваться и успешно реализовать свои возможности в социуме.

К таким характеристикам относят: показатели соматического здоровья, свойства здоровых людей: активность, целеустремлённость, а также адаптация к благоприятным и неблагоприятным условиям: стрессоустойчивость, коммуникабельность умение держать свои поступки в рамках социальной нормы.

Таким образом, психическое здоровье – это умение с внутренним спокойствием и дальнейшим позитивным развитием приспосабливаться к различным ситуациям окружающей среды.

Все новообразования происходят под непосредственным влиянием и в

окружении близких взрослых, которые не только заботятся о ребёнке, учат, его, но и создают психологический комфорт. Однако, несомненно, важно в каких условиях происходит формирование данных функций, какой психологический климат окружает ребёнка, насколько комфортна окружающая его атмосфера. Общение – главный фактор общего психологического здоровья, развития детей».

Основой психического здоровья ребёнка является полноценное психическое развитие на всех этапах онтогенеза. Нарушения психического здоровья связаны как с соматическими заболеваниями или дефектами физического развития, так и с различными неблагоприятными факторами социального порядка и стрессами, воздействующими на психику.

Ребёнку необходим спокойный, доброжелательный психологический климат. Рекомендуется с самого начала строить взаимоотношения с ребёнком на фундаменте согласия и взаимопонимания.

В зависимости от адаптированности человека в социальной среде выделяют три уровня психологического здоровья:

- креативный уровень;
- адаптированный уровень;
- дезадаптивный уровень.

Применительно к детям дошкольного возраста основными показателями сформированности психологического здоровья являются процесс адаптации при поступлении в ДОУ, уровень развития коммуникативных навыков, уровень положительной мотивации к социально важной для данного возраста деятельности, отсутствие отклонений в поведении.

Каковы же условия приобретения и сохранения психологического здоровья детьми? Важными являются следующие:

– Содействие формированию активности ребёнка, которая особенно необходима ему для саморегуляции. Очень важно, чтобы в сензитивный период активность ребёнка получила возможность реализации в условиях позитивного общения и соответствующим образом организованного обучения. Неадекватная организация блокирует активность, снижает её уровень или придаёт ей другую направленность.

– Наличие опыта самостоятельного преодоления препятствий. Широко распространённое мнение о необходимости полного эмоционального комфорта абсолютно неверно.

– Всемерная поддержка развития рефлексии, когда взрослый побуждает ребёнка к пониманию себя, своих особенностей и возможностей, причин и последствий своего поведения.

- Наличие ценностных ориентаций в развитии ребёнка, когда он получает

возможность приобщиться к идеалам взрослых, их жизненным устремлениям и соответственно этому строить своё миропонимание.

Существует взаимосвязь психологического и физического здоровья детей. Чем младше ребёнок, тем более выражена эта взаимосвязь (обратить внимание на младшие группы).

Так, повторяющиеся инфекции, отиты и бронхиты, астма, расстройства питания, нарушения сна рассматриваются как реакция ребёнка на плохо переносимые внешние условия.

- расстройства, проявляющиеся в моторике: чрезмерная двигательная активность или инертность, ритмические движения корпуса, вращение головы;
- умственно – душевные расстройства: депрессия, возбуждённость, апатия.

Фобические расстройства и др.

Работа, связанная с сохранением психологического здоровья, включает в себя несколько этапов:

диагностику, определение какому уровню психологического здоровья соответствует ребёнок, групповую, психопрофилактическую или индивидуальную коррекционную работу и заключительную диагностику с целью оценки эффективности психолого-педагогических воздействий.

При этом следует отметить, что положительный результат возможен только в том случае, если имеются определённые психолого-педагогические условия, медицинское сопровождение, обеспечить которые могут окружающие ребёнка, взрослые – педагоги и родители.

Взрослые (особенно родители) должны преследовать цель формировать у детей такие качества, как:

- умение любить себя и другого человека.
- личностная рефлексия.
- потребность в саморазвитии.

Как можно научить любить себя и другого человека? Прежде всего, ребёнок должен чувствовать доброжелательное отношение к себе. А для этого по возможности нужно акцентировать внимание на тех позитивных качествах, которые вы в нём замечаете.

К сожалению, взрослые склонны акцентировать внимание преимущественно на недостатках детей, а не на их достоинствах. А поскольку в словаре взрослых преобладает негативная лексика, ею активно пользуется и ребёнок, он просто не умеет словами «погладить» другого. Здесь можно использовать такую игру: ребёнку предлагается подойти к другому ребёнку или члену своей семьи и, глядя ему в глаза, закончить фразу: «Мне в тебе нравится...»



Следующее важнейшее направление сохранения психологического здоровья детей – содействие развитию у них рефлексии. Старших дошкольников полезно побуждать к содержательному оцениванию результатов своих учебных действий, т.е. рефлексированное оценивание того, «кем я был» и «кем я стал», каких результатов достиг и каким путём я шёл к этим достижениям, какие трудности я испытывал и как их преодолевал. Необходимо учить ребёнка определять границы своего незнания и вырабатывать у него потребность обращаться к различным источникам информации (к взрослым, сверстникам).

И, конечно же, самое главное привить детям потребность самооценивания.

Полезно освоить так называемые «Я – высказывания», переносящие акцент в той или иной трудной ситуации с осуждения её виновника на чувства, которые вызвала данная ситуация у педагога. Потребностно-мотивационное направление связано с сохранением психологического здоровья детей и предполагает формирование у них потребности в саморазвитии.

Учитывая это, мы всегда должны стараться быть в хорошем настроении. Психологи советуют: что ребёнка нужно обнимать не менее 8 раз в день, чтобы не высох спинной мозг и 24 раза для нормального развития. Вспомните, стоит нам улыбнуться – сразу становится легче, нахмуриться подкрадывается грусть. А ведь наше раздражение механически переходит и на ребёнка. Так давайте же больше улыбаться и дарить радость друг другу.

Работу ведём в трёх направлениях: работа с детьми, педагогами и родителями. Исходя из этого, решаем следующие задачи:

- содействую созданию социально – психологических условий для успешного развития детей, опираясь на индивидуальные особенности, реальные личностные достижения каждого ребёнка и зону его ближайшего развития.

- содействую коллективу дошкольного учреждения в гармонизации психологического климата, благоприятного для развития детей.

- способствую повышению ответственности родителей за психоэмоциональное благополучие детей, расширяю психолого-педагогические знания и умения по оптимизации детско-родительских отношений.

- взаимодействуя с педагогами, осуществляю психолого-педагогическое сопровождение детей, имеющих трудности в психическом развитии, ограниченные возможности здоровья, использую, разнообразные формы психопрофилактической и коррекционно-развивающей работы.

**ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ** – это гармония между различными аспектами: эмоциональными и интеллектуальными, телесными и психическими.

Для выполнения выше поставленных задач во всех возрастных группах в учреждении создана «Благоприятная среда» с целью создания максимально

комфортных и благоприятных условий для сохранения психологического здоровья детей в образовательных учреждениях реализующих программу дошкольного образования, а также, повышение профессионального уровня и наиболее полной реализации творческого потенциала педагогов – психологов, повышение престижа психологической службы в системе образования.

В группах на достаточно хорошем уровне созданы условия для сохранения психологического здоровья детей, имеются эмоционально-развивающие игры, направленных на обучение детей бесконфликтному общению, оснащены необходимыми материалами:

- для снятия напряжения, агрессии, стресса с учётом склонностей, доступности индивидуальных особенностей, интересов, проблем ребёнка;
- для обучения агрессивных детей способам выражения гнева в приемлемой форме;
- для обучения детей умению владеть собой в различных ситуациях, приёмам саморегуляции;
- направленные на повышение самооценки для тревожных детей, неуверенных в себе детей;
- для обучения детей навыкам сотрудничества и согласованным действиям.

А также, учитывали содержание и качество материалов, пособий; эстетичность, оригинальность оформления представленных материалов, пособий, игр; достаточность и разнообразие представленного оборудования; соответствие возрасту и особенностям детей; отмечали наличие нетрадиционного оборудования, доступность, мобильность пособий, игрового материала, оснащённость зон психологической разгрузки; качество полиграфии представленных материалов. Учитывали умение владеть педагогами, детьми теми или иными материалами, атрибутами, пособиями.

Созданная правильная «Благоприятная среда» вызывает у детей чувство радости, эмоционально положительное отношение к детскому саду, желание посещать его, обогащает новыми впечатлениями и знаниями, побуждает к активной творческой деятельности, способствующих интеллектуальному, личностному развитию. Эмоциональное благополучие ребёнка способствует нормальному развитию личности ребёнка, выработке у него положительных качеств, доброжелательного отношения к другим людям.

Таким образом, анализируя созданные максимально комфортные и благоприятные условия для сохранения психологического здоровья детей в ДУ педагогами можно сделать вывод, что во всех группах создана «Благоприятная среда». Рационально используются пространственные помещения (групповые комнаты, раздевалки, спальни) для зон релаксации, уединения. Созданы центры,

зоны для снятия агрессии, тревожности, для благоприятного эмоционального состояния ребёнка, которые оснащены всеми необходимыми материалами, пособиями, атрибутами для разных видов деятельности.

Релаксация, пальчиковая гимнастика, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика, игровая оздоровительная гимнастика, самомассаж, артикуляционная гимнастика проводится ежедневно. Сказкотерапия – используется для психотерапевтической и развивающей работы

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

В процессе организации единого здоровьесберегающего пространства ДОУ и семьи, используются разнообразные формы работы. Применение в работе здоровьесберегающих педагогических технологий повышает результативность психологического, воспитательно-образовательного процесса, формирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников, а у ребёнка - стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.

## **ФОРМИРОВАНИЕ ВАЛЕОЛОГИЧЕСКИХ ЗНАНИЙ У УЧАЩИХСЯ НА УРОКАХ ХИМИИ**

*Пирогова Татьяна Валентиновна, учитель химии  
МБОУ «Куженерская средняя общеобразовательная школа №2»  
Республика Марий Эл*

Формирование здорового образа жизни у подрастающего поколения - одна из важных задач школьного образования. Выпускник школы должен иметь не только хороший уровень знаний, но и хорошее здоровье и потребность в его сохранении. В формировании представлений о здоровом образе жизни, о здоровье мы можем участвовать не только через воспитательную работу, но и через образовательный процесс. Содержание каждого учебного предмета позволяет вести работу по данному направлению, но для достижения поставленных целей необходим новый творческий подход к обучению детей основам здорового образа жизни. Один из путей формирования здоровья учащихся – это валеологизация учебного процесса.

Содержание предмета «Химия» имеет большие возможности для формирования валеологических знаний у учащихся.

Ученик запомнит материал только в том случае, если ему было интересно. Для достижения поставленной цели - формирование знаний о здоровом образе жизни, на помощь педагогу приходят современные образовательные технологии.

Использование различных приёмов и методов в педагогической практике позволяет через содержание предмета донести до детей информацию следующей направленности:

- 1) профилактика детского травматизма, несчастных случаев в связи с неправильным использованием веществ в быту;
- 2) профилактика различных заболеваний в связи с недостаточным или избыточным поступлением химических элементов в организм человека;
- 3) влияние некоторых органических и органических веществ на окружающую среду и здоровье человека;
- 4) использование бытовых химических средств в повседневной жизни, их влияние на здоровье человека;
- 5) формирование знаний о составе пищевых продуктов и влияние ингредиентов пищи на здоровье;
- 6) влияние отходов разных отраслей промышленности на окружающую среду и все живое.

Здоровьесберегающие предметные уроки можно подразделить на несколько видов:

#### 1. Урок здоровья.

Образовательная программа по химии содержит такие разделы, которые позволяют подробно рассматривать вопросы, затрагивающие влияние разных веществ на организм человека и его здоровье. Например:

- 9 класс – «Металлы» (Металлы, их роль в сохранении здоровья человека), «Неметаллы» («Неметаллы, их влияние на организм человека»).
- 10 класс - «Биологически активные вещества. Химия и жизнь» (Витамины, ферменты, гормоны, лекарства: особенности строения и их роль в жизни человека).
- 11 класс – «Химия и общество» (Химия и пища. Химия и экология. Химия и сельское хозяйство. Химия и аптечка»).

#### 2. Урок-практикум, урок-исследование.

Химия – наука экспериментальная. На уроках и во внеурочной деятельности использую экспериментальные задачи и практические работы с валеологической направленностью.

Например, для подтверждения отрицательного влияния алкоголя на организм человека, предлагаю ученикам провести ряд опытов, позволяющих выяснить, как продукты питания ведут себя при контакте с этиловым спиртом. Проводим три исследования: влияние воды и этилового спирта на сахар, белок и хлеб. Опыты показывают, что сахар в воде растворяется хорошо, значит, будет легко расщепляться и всасываться в организме. Растворимость сахара в алкоголе плохая.

Хлеб в воде разбух, стал мягким, следовательно, переваривание будет проходить хорошо. Хлеб в спирте уплотнился, значит, перевариваться в организме будет с трудом. Яичный белок в воде растворился, в алкоголе свернулся, произошла денатурация. Эти простые исследования позволяют доступно показать, как этиловый спирт влияет на продукты питания и процесс пищеварения.

При изучении темы «Мыло. Моющие средства» ученики с интересом выполняют задание: рН кожи близко к значению 5,5. Раствор мыла должен иметь близкое значение к этому числу. Определите рН растворов хозяйственного, детского, туалетного мыла. Какое из используемых образцов мыла не принесет большого вреда вашей коже?

### 3. Урок-конференция.

Данный вид урока использую для защиты творческих проектов. Темы проектов предлагаю такие, которые могут заинтересовать ученика, например: «Умные продукты», «Внимание, метанол!», «Ионы натрия на службе здоровья человека» и другие.

### 4. Урок-проблема.

Проблема, которую необходимо решать на уроке, должна быть понятна детям и актуальна для них. На уроках такого типа одним из эффективных методов формирования валеологических знаний учащихся является метод решения задач. Решая такие задачи, ученик невольно становится сопричастным к проблеме формирования здорового образа жизни, знания становятся осознанными.

Повышенная кислотность желудка вызывает изжогу и боли в желудке. Для снятия неприятных симптомов используют средство «Маалокс», содержащее в 100 мл суспензии 3,5г гидроксида алюминия и 3,9г гидроксида магния. Объясните действие этого лекарства, составьте уравнения реакций.

В подростковом возрасте у детей появляется интерес к курению. Предлагаю задания с целью профилактики появления этой вредной привычки: табачный дым содержит: цианистый водород, угарный газ, азот, ацетон, аммиак, бензол, бутиламин, диметиламин, этиламин, формальдегид, водород, аргон, сероводород, метанол, пиридин, метиламин. Выясните, какие вещества являются ядовитыми, приведите формулы веществ. Какой вред данные вещества могут нанести здоровью человека?

### 5. Урок-игра.

Уроки такого типа обычно проводятся в ходе обобщения раздела или темы. Они являются актуальными и во внеурочной деятельности. Урок-викторина, урок-путешествие, урок-аукцион, урок-сказка включают в себя различные занимательные вопросы, загадки, задания, которые дети с удовольствием решают в любом возрасте, как в младшем, так и старшем. Вопросы, используемые для проведения таких

мероприятий, не только развивают любознательность и расширяют кругозор, но и учат детей быть внимательными и грамотными при обращении с веществами.

В ходе ремонта в квартире встает вопрос о выборе покрытия для пола. Что выбрать: ковролин, линолеум, паркет? Объясните свой выбор. Дети анализируя, приходят к выводу, что ковровое покрытие накапливает пыль, линолеум выделяет вредные вещества и самое безопасное для здоровья покрытие из древесных материалов.

Во времена, когда обеззараживающие средства еще не применялись, для перевязки ран использовали мёд. Объясните, почему мёд обладает бактерицидными свойствами. Вопрос такого плана детям интересен, так как вещество упоминается хорошо знакомое и при необходимости они смогут использовать его как бактерицидное средство.

Используя в своей работе указанные выше методы и приемы, я убедилась, что это способствует повышению интереса к предмету, появляется осознанность получения знаний у детей. Формирование валеологических знаний через рассмотрение практических заданий, проблемных вопросов заставляет школьников невольно обращать внимание на состояние своего здоровья в более раннем возрасте.

Формирование валеологической культуры у детей по силам каждому учителю-предметнику. И если все учителя будут использовать это как систему, то результат будет очевиден.

## **РИТМИКА В ДЕТСКОМ САДУ**

*Прозорова Анастасия Валерьевна, воспитатель  
МБДОУ «Детский сад № 18 г. Йошкар-Олы «Изюминка»  
Йошкар-Ола, Республика Марий Эл*

Внимание детей всегда привлекало хореографическое искусство. Дошкольники любят танцевать, проявляют настойчивость и усердие в приобретении двигательных навыков.

В танце ребенок проявляет активность, развивается его фантазия, творческие способности. Занятия танцем хорошо снимают напряжение, активируют внимание, усиливают эмоциональную реакцию и в целом повышают жизненный тонус ребенка. [2].

В настоящее время существует много ритмопластических направлений, и одно из наиболее доступных, эффективных и эмоциональных – это танцевально-игровая ритмика.

Ритмика — вид деятельности, в основе которого лежит музыка, а движения выражают музыкальный образ. Она доступна детям, начиная с раннего возраста, и

дает выход повышенной двигательной энергии ребенка, создает ощущение радости, свободы движения, вызывает радостный отклик на музыку, дает детям творческий импульс, возможность высвободить их энергию.

Значимость ритмического воздействия на человека отмечалась в работах многих исследователей (В.М. Бехтерева, И.М. Сеченова, В.А. Гиляровского, К. Орфа и др.), однако основоположником музыкально-ритмического направления (в системе музыкального воспитания) был швейцарский педагог и музыкант Эмиль Жак-Далькроз.(1912г)

Его *«метод ритмической пластики»* основывался на том, что именно музыка является идеальным регулятором движения человека, помогает устанавливать соотношение между временем, пространством и движением.

Большой вклад в развитие музыкально-ритмического воспитания детей дошкольного возраста внесли Н.А. Ветлугина, А.Н. Зимина, Е.В. Конорова, Н.А. Метлов, Т.Н. Сауко и А.И. Буренина, которые раскрывают возможности использования ритмики в работе с детьми раннего возраста. [4].

Ритмика закладывает надежный фундамент для дальнейшего физического совершенствования ребенка, для укрепления здоровья, умения контролировать свое тело, положительно влияет не только на физическую подготовку ребенка, но и развивает у него восприятие музыки и основные психологические функции детей (память, внимание, мышление, речь и воображение). Поэтому в дальнейшем ребенок сможет успешно осваивать и другие виды художественно-творческих и спортивных видов деятельности: хореография, гимнастика, а также занятия в музыкальных школах, секциях, театральных студиях.

Для реализации поставленных задач в нашем детском саду разработана Программа дополнительного образования «Ритмика для малышей» для детей младшего дошкольного возраста, с учетом возрастных и физиологических особенностей характерных для детей данного возраста. Программа разработана на основе Федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного образования (имеет развивающий характер, учтён оздоровительный компонент, базируется на игровых методах, музыкальная деятельность происходит в разнообразных формах). [5]

Основу занятий составляют комплексы упражнений, различные по своему характеру, выполняемые под ритмичную музыку преимущественно поточным способом и оформленные танцевальным характером [6].

Для реализации поставленных целей и задач используются разнообразные средства и методы, основанные на личностно - ориентированном обучении. Одним из приемов проведения занятий является разговорно-игровой метод, позволяющий естественному проникновению ребенка в художественный замысел, настраивающий

его на эмоциональное освоение движения и помогающий ему скоординировать движения своего тела с музыкальным и речевым сопровождением [1].

На занятиях ведется работа над формированием физической и эмоционально - художественной культуры танца, непрерывно подчеркивается связь движений с музыкой. Для того чтобы объединить физкультурный, танцевальный и образный виды движений на одной музыкальной основе, подбирается музыкальный репертуар, соответствующий эстетическому уровню восприятия дошкольников.

Культуру танцевальных способностей у воспитанников необходимо повышать через постановку игровых танцев, которые направлены на формирование танцевальных движений. В этот раздел входят танцевальные шаги, позиции рук, движения рук, ног, корпуса, хлопки, прыжки, построения и перестроения. Осваиваются виды движений различных танцев. [4]

Для развития мышечной силы и гибкости детей можно применять методику игровой пластики, которая основана на элементах гимнастических движений и упражнений в игровой и сюжетной форме. Значительное место в работе занимают упражнения, передающие воображаемые действия и изобразительные движения, при выполнении которых детям приходится активизировать свою зрительную память, наблюдательность, воображение «срывать цветы», «полоскать платок». В этом разделе используются как правило изученные танцевальные движения. Помогают созданию образа и атрибуты. Использование данных упражнений дает возможность ребенку свободно выражать свои эмоции, открытость и внутреннюю свободу.

Ведущим видом деятельности на занятиях могут служить подвижные игры с музыкальным сопровождением. Для достижения целей, при проведении хореографических занятий, используются такие приемы, как имитация, подражание, образные сравнения, ролевые ситуации, например, «идем как цапля», «летим как птички», «прыгаем как зайчики». [2]

Эффективно применять в работе с детьми театрализованные композиции. Художественное слово, элементы сказок, загадки помогают «разбудить» воображение детей, обострить восприятие, повысить интерес к процессу и результату. Дети с удовольствием перевоплощаются в сказочных персонажей, используют мимику, характерные жесты, действия, проявляют фантазию, выдумку и инициативу. Сюжетно-образные движения связаны с элементами подражательства. Для веселого и бодрого настроения их можно использовать в музыкальных играх. [3]

Развивая мелкую моторику рук у детей дошкольного возраста необходимо на занятиях использовать пальчиковую гимнастику с музыкальным сопровождением и без него.



Выполнение упражнений поточным способом с большим количеством повторений дает возможность соединить преимущество циклических видов деятельности с аэробными возможностями и эмоциональностью гимнастических упражнений. Такие занятия воздействуют на сердечно-сосудистую, нервно-мышечную, эндокринную системы организма.

Комплексное сочетание упражнений превращают учебный процесс в увлекательную игру, обогащают внутренний мир ребенка, оказывают положительное воздействие на улучшение памяти, мышления, развивают фантазию и пластику движений.

Чтобы приобщить детей к удивительному миру музыки и танца, способствовать их эстетическому развитию, оздоровлению и сохранению их здоровья, педагогу надо приложить все усилия и практические навыки, чтобы музыкальные впечатления, полученные от движения на занятиях по ритмике, остались надолго в памяти воспитанников.

В современном мире наиболее интересные открытия и проявления разнообразных форм интеграции происходят на пересечениях различных наук и специальностей. Это не чуждо и искусству, где на слиянии и интеграции музыки, пластики, ритмики, хореографии, гимнастики и аутотренинге рождаются современные идеи формирования музыкально-ритмических приемов педагогической деятельности.

### **Литература:**

1. Буренина А.И. Ритмическая мозаика: Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего дошкольного возраста. – Изд. 3-е, перераб. и доп. – СПб.: РЖ «Музыкальная палитра», 2012. С. 66-190.
2. Елисеева Е.И. , Родионова Ю.Н. Ритмика в детском саду. Методическое пособие для педагогов ДОУ. – М.: УЦ «Перспектива», 2012. С. 76-85.
3. Зимина А.Н. Образные упражнения и игры в музыкально-ритмическом развитии детей. М., 1998.
4. «Музыкально-двигательные упражнения в детском саду» книга для воспитателя и музыкального руководителя детского сада Раевская Е.П. 3 издание, дораб. – М.: «Просвещение», 1991г
5. ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ. Примерная основная образовательная программа дошкольного образования. Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой, 2015
6. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец. «ФИТНЕС-ДАНС». Учебное пособие – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2014. С. 108-124.

## ФОРМИРОВАНИЕ УЧЕБНОЙ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ СПО

*Пучкина Елена Вячеславовна, преподаватель  
ГАПОУ «Набережночелнинский медицинский колледж»  
Набережные Челны, Республика Татарстан*

«... на свете есть только один способ  
побудить людей что-то сделать -  
заставить человека захотеть это сделать».

Дейл Карнеги

Современный выпускник профессионального образовательного учреждения должен не только владеть специальными знаниями, умениями и навыками, но и ощущать потребность в достижениях и успехе; знать, что он будет востребован на рынке труда, что способствует сохранению его духовного здоровья. Необходимо прививать учащимся профессиональных образовательных учреждений интерес к накоплению знаний, самостоятельной деятельности, непрерывному самообразованию. Для достижения данных целей у студентов необходимо формировать учебную мотивацию.

Дейл Карнеги утверждал: «Скажите кому-либо, что у него нет способности к чему-то, и что он делает всё совершенно неправильно, и вы лишите его почти всяких стимулов для самосовершенствования. Но примените противоположный метод: будьте щедры в своём поощрении; создайте впечатление, что в стоящей перед вашим собеседником задаче нет ничего трудного; дайте ему понять, что вы верите в его способность справиться с ней, что у него имеется необходимое для этого внутреннее чутьё, - и он всю ночь до рассвета будет практиковаться, чтобы добиться успеха».

Мотивация - это совокупность движущих сил, которые побуждают человека к деятельности, имеющей определенную целевую направленность.

Основные мотивы в деятельности студентов СПО: учебно-познавательные, широкие социальные, прагматические, профессионально-ценностные, эстетические, статусно-позиционные, коммуникативные, социального и личного престижа, неосознанные, традиционно-исторические, утилитарно-практические. Они сливаются, образуя общую мотивацию обучения.

При формировании мотивации нужно учитывать психологические особенности студентов: самооценку, уровень притязаний, локус контроля.

Формирование мотивационного процесса включает в себя:

- оценку неудовлетворенных потребностей - конкретизация проблемы («правильно сформулированная проблема – это 50% решения проблемы»);
- формулирование целей, направленных на удовлетворение потребностей («кто не знает, куда направляется, тот очень удивится, попав не туда»);
- определение действий, необходимых для удовлетворения потребностей. («Лидер

прошлого знал, что и как сказать. Лидер будущего знает, что и как спросить»).

В практической деятельности показывает хорошие результаты использование следующих упражнений по формированию мотивации учебной деятельности:

1. «Поедание лягушек». Лягушка в тайм-менеджменте означает мелкую, но неприятную задачу. Если с самого утра сделать самую неприятную задачу, то весь оставшийся день будет намного легче.
2. «Швейцарский сыр». Суть метода в том, чтобы в день как бы выгрызть кусочек из огромного дела.
3. Промежуточные радости: при достижении определенной цели следует себя побаловать.

Методы мотивирования студентов:

- Первый принудительный метод мотивирования, его основа - использование власти, угрозы плохих оценок. В данном случае студент выполнит задание, без особого творчества и энтузиазма, так сказать, «для галочки».
- Второй тип мотивирования – положительное стимулирование внешними благами и обстоятельствами с помощью оценок.
- Третий тип - идейное мотивирование, основанное на убеждении, внушении, психологическом «заражении», обращении к личным интересам и потребностям студента.

Основные психологические приемы формирования учебной мотивации студентов СПО по Т. Какуниной:

1. Мотивация личным примером, сдерживание своих обещаний.
2. Формирование положительного отношения к профессии, акцент на непосредственную сферу применения полученных знаний.
3. Предоставление максимальной свободы студентам, заинтересованность их личным опытом, практическими знаниями по предмету.
4. Д. Карнеги советует: «...не скупитесь на комплименты, признавайте достоинства (даже не существующие), авансируйте положительные сдвиги. Тогда у вашего воспитанника будет больше возможностей стать таким, каким вы хотите его видеть. Дайте другому то, что вы хотите получить от него».
5. Работа в интерактивном режиме, использование современных методов обучения, дифференцированная система заданий, система контроля, информирование студентов о результатах их деятельности.

Используя эти формы и методы в совокупности, чередуя их, преподаватель СПО может создать такие условия, при которых студенты за короткие сроки смогут усвоить максимально возможное количество знаний вместе с приобретением навыков их эффективного применения на практике.

### **Список использованной литературы**

1. Какунина Т. Формирование учебной мотивации студентов СПО // Методист. - 2011
2. Мельник Н.Г. Психологические особенности мотивации учебно-познавательной деятельности студентов // Социальная сеть работников образования
3. Мормужева Н. В. Мотивация обучения студентов профессиональных учреждений [Текст] // Педагогика: традиции и инновации: материалы IV междунар. науч. конф. – Челябинск: Два комсомольца, 2013. — С. 160-163.
4. Смирнов А.В., Семенова И.В., Габдреев Р.В. Мотивы учебной деятельности студентов // НОП молодежи в системе профессионального образования как основной ресурс нации. – Казань: РИЦ «Школа», 2007. – С.164-167.

## **РОЛЬ ПОДВИЖНЫХ ИГР В РАЗВИТИИ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ**

*Рябова Светлана Васильевна, учитель физической культуры  
МБОУ гимназия № 4 им А. С. Пушкина г. Йошкар-Ола*

Игровой метод в силу присущих ему особенностей является методом комплексного совершенствования двигательной деятельности. В наибольшей мере он позволяет совершенствовать такие двигательные качества, как сила, быстрота, ловкость и др.

В учебном процессе следует применять подвижные игры, преимущественно направленные на воспитание силы (из числа приведенных в программе и методических пособиях): «Бой петухов», «Тяни в круг», «Кто сильнее?», «Выталкивание из круга», «Регби на коленях», «Перемена мест», «Пушкари» и т. д. В играх, способствующих развитию силы, занимающиеся преодолевают собственный вес, вес отягощения, сопротивление противника. В таких играх используются предметы (набивные мячи, гантели, скамейка, и др.) или партнер по тренировке. Для проведения игр с преодолением собственного веса используется гимнастическая стенка, вертикальный канат. Нередко такие игры требуют инвентаря и связаны с перемещением по площадке в упоре лежа, в упоре сзади, с выпрыгиванием и т. п.

Многие из перечисленных выше игр можно проводить в виде контрольных упражнений (тестов), характеризующих сдвиги в силовой подготовке.

Во время выполнения упражнений отягощение может быть либо постоянным, либо меняющимся. При целенаправленном развитии скоростно – силовых способностей необходимо руководствоваться методическим правилом: все упражнения независимо от величины и характера отягощения нужно выполнять в

максимально возможном темпе. Примерные игры, направленные на развитие скоростно – силовых способностей, следующее: «Прыгающие воробушки», «Волк во рву», «Зайцы в огороде», «Парашютисты», «Вызов номеров», «Салки» и др.

В играх выносливость проявляется не в статических, а в динамических условиях работы, когда чередуются моменты напряжения и расслабления. В одних играх, применяемых с этой целью, движения циклические (например, «Гонка с выбыванием», «Сумей догнать»), в других – продолжительные усилия не связаны с определенным ритмом (игры с мячом). Существует немало игр, где развитие быстроты и выносливости при мышечной работе высокой интенсивности. Такие игры, как «Мяч ловцу», «Ловля парами», «Борьба за мяч», обычно включают для общей физической подготовки.

Ловкость выражается через совокупность координационных способностей, а также способностей выполнять двигательные действия с необходимой амплитудой движений (подвижностью в суставах). Ловкость воспитывают посредством обучения двигательным действиям и решения двигательных задач, требующих постоянного изменения структуры действий. При обучении обязательным требованием является новизна разучиваемого упражнения и условий его применения. Элемент новизны поддерживается координационной трудностью действия и созданием внешних условий, затрудняющих выполнение упражнения. Решение двигательных задач предполагает выполнение освоенных двигательных действий в незнакомых ситуациях. Элемент новизны поддерживается координационной трудностью действия и созданием внешних условий, затрудняющих выполнение движения.

Большое влияние на развитие координационных способностей оказывает освоение правильной техники естественных движений: бега, различных прыжков (в длину, в высоту, опорных прыжков), лазанья, метаний.

Играм, направленным на развитие гибкости, надо предварять соответствующую разминку, чтобы избежать растяжений связок и разрывов мышечных волокон. Примерные игры для развития гибкости следующие: «Передача мяча», «Регби на коленях», «Палку за спину», «Мостик и кошка», «Парашютисты», «Увертывайся от мяча», «Гонки мячей по кругу», «Салки с ленточками», «Стрелки». Ни одна подвижная игра не может служить средством развития какого-то одного физического качества. Игра, как вид деятельности, предоставляет огромные возможности для развития физических качеств в комплексе.

Среди большого количества разнообразных средств физического воспитания широко используются подвижные игры, которые способствуют решению образовательных, воспитательных и оздоровительных задач.

Методика проведения подвижных игр в младших классах специфична. Сложные движения, которые включают игру, осваиваются предварительно с помощью специальных упражнений. После сложных по координации упражнений следует давать более простые задания, не требующие концентрированного внимания учащихся. Мышцы, которые были интенсивно задействованы, в следующем упражнении (игре) должны выполнять работу иного характера. Если основная часть урока посвящена играм, то они чередуются – менее подвижные с более подвижными. В подготовительную часть урока следует включать малоподвижные и несложные игры, а также игры со средней подвижностью и упражнения общеразвивающего характера.

## **ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ПРИВЫЧКИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

*Сагирова Лариса Олеговна, воспитатель*

*МБДОУ № 61 «Теремок»*

В настоящее время одной из приоритетных задач, стоящих перед педагогами ДОУ, является сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения, о чем свидетельствуют психолого-педагогические исследования О.И.Давыдовой, В.Г. Жданова, О.Л. Зверевой, Л.А. Парамоновой, Т.И. Алиевой, М. Руновой, В.Г. Алямовской и др.

Под здоровым образом жизни Ю.Ф. Змановский понимает «типичные формы и способы повседневной жизнедеятельности человека, которые укрепляют и совершенствуют резервные возможности организма, обеспечивая тем самым успешное выполнение человеком своих социальных и профессиональных функций независимо от политических, экономических и социально-психологических ситуаций. ЗОЖ выражает направленность личности на формирование, сохранение и укрепление, как и индивидуального, так и общественного здоровья. Поэтому важно, начиная с самого раннего возраста, воспитывать у детей активное отношение к собственному здоровью, понимание того, что здоровье - самая величайшая ценность, дарованная человеку природой» [1, С.34].

Дошкольный возраст считается важным в формировании фундамента физического и психического здоровья. Т.Г. Кареева отмечает, что «именно в этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, отношение к себе и окружающим. Важно на этом этапе сформировать детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом» [2, С.15].

Мы считаем, что формирование здорового образа жизни должно начинаться уже в детском саду и поэтому полностью поддерживаем мнение А.В. Юматовой о том, что «Вся жизнедеятельность ребенка в дошкольном учреждении должна быть направлена на сохранение и укрепление здоровья. Основой являются еженедельные познавательные, физкультурные и интегрированные занятия, партнерская совместная деятельность педагога и ребенка в течение дня. Целью оздоровительной работы в ДООУ является создание устойчивой мотивации потребности в сохранении своего собственного здоровья и здоровья окружающих» [7, С.13].

Также, на взгляд Н.В. Нежиной, «очень важно правильно сконструировать содержание воспитательно-образовательного процесса по всем направлениям развития ребенка дошкольного возраста, отобрать современные программы, обеспечивающие приобщение к ценностям, и прежде всего, к ценностям здорового образа жизни» [5, С.17].

Основные компоненты здорового образа жизни детей дошкольного возраста, на взгляд И.М. Новиковой, «включают в себя: рациональный режим, правильное питание, рациональная двигательная активность, закаливание организма, сохранение стабильного психоэмоционального состояния» [6, С.22].

При проведении режимных процессов с дошкольниками мы стараемся учитывать рекомендации:

- Полнота и своевременность удовлетворения физиологических потребностей дошкольников (а именно сна, питания).
- Тщательность гигиенического ухода, поддержание тела, одежды, постели дошкольника в чистоте.
- Посильное участие детей в режимных процессах.
- Развитие культурно-гигиенических навыков дошкольников.
- Поддержание психологического контакта и эмоционального общения во время выполнения детьми режимных процессов.
- Учет потребностей детей, индивидуальных особенностей каждого ребенка.

Культура ЗОЖ и двигательная культура это взаимосвязанные составляющие в жизни дошкольника. Интенсивная двигательная работа, кроме позитивного действия на самочувствие и физическое становление, обеспечивает психоэмоциональный комфорт дошкольника. Для формирования культуры движений нужна организация целенаправленной системы воспитания и образования в условиях взаимодействия ДООУ и семьи. В ходе организованной педагогом ежедневной деятельности по формированию ЗОЖ дошкольники овладевают познаниями, нужными для собственного двигательного опыта.

Ты также отмечаем эффективность закаливания, которое способно решить целый спектр оздоровительных задач. Закаливание увеличивает стабильность,

способность к развитию компенсаторных многофункциональных возможностей организма, увеличению его работоспособности. Для формирования процессов закаливания организма ребенка нужно повторное либо долгое действие на организм различных метеорологических принципов: мороз, тепло, атмосферное давление. Ю.Ф. Змановский отмечал «если закаливание проводить систематически и планомерно, оно положительно влияет на организм ребенка раннего возраста: улучшается деятельность его систем и органов, увеличивается сопротивляемость к различным заболеваниям, и, в первую очередь, простудного характера, вырабатывается способность без вреда для здоровья переносить резкие колебания различных факторов внешней среды, в частности, метеорологических, повышается выносливость организма» [1, С.34].

Ученые Т.Г. Кареева, Ю.В. Коновалова свидетельствуют, что «психофизическое здоровье и эмоциональное благополучие дошкольника во многом зависит от среды, в которой он живет и воспитывается. Психическое здоровье является составным элементом здоровья и рассматривается как совокупность психических характеристик, обеспечивающих динамическое равновесие и возможность выполнения ребенком социальных функций» [2, С.15]. Вследствие этого мы создаем условия, формирующие эмоционально комфортное психологическое самочувствие дошкольников, разумное отношение к детям, занимательную и содержательную жизнь в ДОУ.

Формирование культуры ЗОЖ, укрепление психоэмоционального самочувствия считаются ежедневной задачей педагога ДОУ и родителей. В нашей группе, с учетом данных научно-практических воззрений, нами организована многоплановая работа, нацеленную на сбережение здоровья дошкольников, решение ряда воспитательно-образовательных, оздоровительных и лечебно-профилактических видов и форм деятельности.

В нашей деятельности ежедневное систематическое формирование культуры ЗОЖ, укрепление психоэмоционального самочувствия дошкольников организовано следующим образом (с учетом преимущественных видов и форм деятельности, мероприятий):

1. Лечебно-профилактическое (профилактика заболеваний, национальный календарь профилактических прививок, витаминизация и др.).
2. Обеспечение психологической безопасности личности ребенка (психологически комфортная организация режимных моментов, оптимальный двигательный режим, правильное распределение физических и интеллектуальных нагрузок, использование приемов релаксации в режиме дня, применение необходимых средств и методов: элементы аутотренинга, психогимнастика, музыкотерапия).



3. Оздоровительная направленность воспитательно-образовательного процесса (учет гигиенических требований к максимальной нагрузке на детей раннего возраста в организованных формах обучения, создание условий для оздоровительных режимов, валеологизация образовательного пространства для детей, бережное отношение к нервной системе ребенка: учет его индивидуальных способностей и интересов; предоставление свободы выбора, создание условий для самореализации; ориентация на зону ближайшего развития ребенка и т.п.)

4. Формирование валеологической культуры ребенка, основ валеологического сознания (знания о здоровье, умение беречь, поддерживать и сохранять его, воспитание осознанного отношения к здоровью и жизни).

Таким образом, формирование культуры ЗОЖ, укрепление психоэмоционального самочувствия считаются ежедневной задачей педагога ДОУ и родителей. Культура ЗОЖ и двигательная культура это взаимосвязанные составляющие в жизни дошкольника. В нашей группе, с учетом данных научно-практических воззрений, нами организована многоплановая работа, нацеленную на сбережение здоровья дошкольников, решение ряда воспитательно-образовательных, оздоровительных и лечебно-профилактических видов и форм деятельности.

#### **Список использованных источников**

1. Змановский, Ю.Ф. Воспитание здорового ребенка: физиологический аспект / Ю.Ф. Змановский // Дошкольное воспитание. – 2013. – № 9. – С. 34-36.
2. Кареева, Т.Г. Формирование здорового образа жизни у дошкольников: планирование, система работы / Т.Г. Кареева. – Волгоград: Учитель, 2010. – 170 с.
3. Коновалова, Ю.В. Реализация метода беседы в процессе формирования у дошкольников представлений о здоровом образе жизни / Ю.В. Коновалова [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http:// e-koncept.ru / 2015/65016.htm](http://e-koncept.ru/2015/65016.htm).
4. Маханева, М.Д. Новые подходы к организации физического воспитания детей / М. Д. Маханева // Дошкольное воспитание. – 2017. – № 2. – С. 22 – 24.
5. Нежина, Н.В. Охрана здоровья детей дошкольного возраста / Н.В. Нежина // Дошкольное воспитание. – 2014. – № 4. – С. 14-17.
6. Новикова, И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников / И.М. Новикова. – М.: Мозаика-Синтез, 2015. – 96 с.
7. Юматова, А.В. Формирование здорового образа жизни дошкольников / А.В. Юматова // Дошкольное воспитание. – 2016. – № 3. – С. 12 - 14.

## **КОМПЬЮТЕР И ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА**

*Сарвио Людмила Петровна, преподаватель*

*Алёшина О.Г., преподаватель*

*Филиал ГБПОУ РМЭ «Йошкар-Олинский медицинский колледж» в г.Волжске*

### **Введение**

Всеобщая компьютеризация значительно облегчает работу человека, повышает КПД и позволяет концентрироваться на более важных задачах. На Международном конгрессе по кибербезопасности в Москве, проводившемся 06.07.2018, Президент Российской Федерации Путин В.В. сказал: «Мы занимаем первое место сегодня в Европе по числу пользователей глобальной сети. Их в России уже более 90 млн. человек». Практически в каждой семье имеется персональный компьютер.

В связи с этим мы решили изучить, как влияет компьютер на здоровье человека, и дать рекомендации его пользователям, базируясь на результаты исследования. Участниками эксперимента стали обучающиеся нашего колледжа, а также преподавательский состав.

*Актуальность проекта* заключается в том, что все наши студенты и преподаватели активно используют компьютер для учебного процесса – готовят доклады и рефераты, презентации, курсовые и дипломные работы, материалы для работы с населением и многое другое.

*Цель работы:* изучить влияние компьютера на здоровье человека и дать рекомендации по коррекции неблагоприятных последствий.

Поставленная цель определила *задачи:*

1. Ознакомиться с литературой по теме.
2. Провести собственное исследование.
3. Интерпретировать и проанализировать полученные результаты.
4. Дать эффективные рекомендации пользователям компьютера по предотвращению неблагоприятных последствий и снижению их интенсивности.

*Методы исследования:* анализ, индукция, анкетирование, эксперимент.

База исследования: филиал ГБПОУ РМЭ «Йошкар-Олинский медицинский колледж» в г. Волжске.

### **I этап. Исследование**

На первом этапе нашего исследования мы провели субъективную и объективную оценку состояния здоровья обучающихся нашего колледжа, а также его преподавателей.

#### ***Субъективная оценка***

Для этого была разработана анкета, на которую участники отвечали анонимно. Всего опрошено 35 человек, из них 25 – студенты, а 10 – преподаватели.

Результаты анкетирования: средняя продолжительность работы за компьютером составляет 3-5 часов. При этом большая часть опрошенных основное время посвящает учебе (профессиональной деятельности), но периодически отвлекается на медиа-контент, социальные сети и т.д.

Больше половины опрошенных не делает перерывы при работе за компьютером, но при этом информированы об их необходимости. Более 70% респондентов не знакомы с особенностями выбора правильного положения за ПК.

Более 60% опрошенных не выполняет упражнений для зрения и имеет жалобы на его периодические нарушения – сухость, ощущение инородного тела в глазах и т.д. Средняя продолжительность сна у участников опроса составляет 6-8 часов, при этом у некоторых анкетированных имеются жалобы на регулярные нарушения сна.

### ***Объективная оценка***

Мы провели обследование всех участников опроса. К базовым параметрам определения ИМТ, измерения артериального давления и т.д. добавили диагностические мероприятия по модулям «Зрение» и «Осанка».

В рамках модуля «Зрение» проведено определение остроты зрения и цветовосприятия участников, по результатам при необходимости даны рекомендации специалиста. У 60% обследованных выявлены нарушения осанки (сколиоз) различной степени выраженности.

### **II этап. Решение проблем**

Проанализировав результаты анкетирования и объективного обследования, мы выявили наиболее актуальные направления деятельности:

1. Профилактика и коррекция нарушений зрения у обучающихся и преподавателей.
2. Предупреждение нарушений осанки, ее исправление.

По каждому модулю разработаны методические рекомендации, которые мы внедрили в деятельность своего образовательного учреждения.

#### ***Модуль 1. Влияние компьютера на зрение***

Во время занятий информатики преподаватель строго следит за положением обучающихся при работе за компьютером согласно рекомендациям из Приложения 3. Также каждые 45 минут проводится комплексная гимнастика для глаз.

Преподаватели установили на рабочие компьютеры специальное программное обеспечение - таймер, оповещающий каждые 40 минут о необходимости перерыва и выполнения комплексной гимнастики для глаз.

Работа в данном направлении обусловлена тем, что влияние компьютера на зрение человека связано с особенностями восприятия неестественного для наших глаз изображения. Картинка на мониторе состоит из пикселей - отдельных мерцающих и светящихся точек, не имеющих четких границ, из-за чего она менее

контрастна, чем печатная.

Глаза вынуждены напрягаться, постоянно менять положение хрусталика, чтобы сохранить целостное видение объектов на экране. Мерцание изображения приводит к перегрузке зрительного тракта и редкому морганию, что нередко вызывает синдром «сухого глаза».

Еще одно отклонение в работе зрительного органа называется спазмом аккомодации - способности качественно различать предметы на разных расстояниях. В норме при фокусировке взгляда на объектах разной удаленности глазная мышца, контролирующая хрусталик, расслабляется и напрягается.

При работе на близком расстоянии к монитору возникает патологическое напряжение цилиарной мышцы и предпосылки для формирования миопии.

### ***Модуль 2. Влияние компьютера на осанку***

В кабинете информатики и на рабочем месте каждого преподавателя размещена памятка по выбору правильного положения при работе с ПК.

Во время занятий информатики каждые 45 минут после гимнастики для зрения проводится «физкультминутка», включающая в себя упражнения для разных групп мышц .

Актуальность данного модуля обусловлена тем, что особенно негативно компьютер влияет на позвоночник, если человек проводит за монитором по несколько часов в день и не уделяет достаточно времени физической активности и спорту.

Если человек сидит перед компьютером, расположившись в кресле, или напротив постоянно сутулится и нагибается вперед, его позвоночник деформируется. Это в свою очередь приводит к болям в спине, головным болям, неправильному формированию позвоночника и развитию сколиоза.

### **Заключение**

Таким образом, длительная работа за компьютером негативно влияет на здоровье человека, особенно на его зрение и осанку. Выраженность побочных эффектов зависит не только от времени, проводимого за работой с ПК, но и положения человека, его наследственной предрасположенности, наличия сопутствующих патологий и других факторов.

Профилактика неблагоприятных последствий – соблюдение режима труда и отдыха, регулярные перерывы, выполнение физических упражнений и гимнастики для зрения, выбор правильного положения при работе за компьютером. Большое значение имеет и образ жизни человека, продолжительность и качество его сна.

Была достигнута цель работы - изучено влияние компьютера на здоровье человека и даны рекомендации по коррекции неблагоприятных последствий.

Во время работы над проектом решены задачи:

1. Мы ознакомились с литературой по теме.
2. Проведено собственное исследование – анкетирование 25 учащихся и 10 преподавателей.
3. Интерпретированы и проанализированы полученные результаты.
4. Даны рекомендации пользователям компьютера по предупреждению неблагоприятных последствий и снижению их интенсивности, которые внедрены в практику образовательного учреждения.

### **Список литературы**

1. Гунн Г.Е. Компьютер: как сохранить здоровье: Рекомендации для детей и взрослых, СПб.: Нева; М.: Олма-Пресс, 2011
2. Жураковская А.Л. Влияние компьютерных технологий на здоровье пользователя.– 2006, № 2. – С.169-173.
3. Степанова М. Как обеспечить безопасное общение с компьютером.– 2007, № 2. – С.145-151.
4. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии: школьник и компьютер. - М.: ВАКО, 2007.-125с.
5. СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03. « Гигиенические требования к персональным электронно-вычислительным машинам и организация работы»
6. Электронное издание на основе: Гигиена и экология человека: учебник / В. И. Архангельский, В. Ф. Кириллов. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2016. - 176 с. : ил. - ISBN 978-5-9704-3731-5.
7. Электронное издание на основе: Анатомия человека: учебник для медицинских училищ и колледжей / З.Г. Брыксина, М.Р. Сапин, С.В. Чава. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2016. - 424 с. : ил. - ISBN 978-5-9704-3774-2.
8. Электронное издание на основе: Нормальная физиология: учебник / Л. З. Тель [и др.] ; под ред. Л. З. Теля, Н. А. Агаджаняна. - М.: Литтерра, 2015. - 768 с.: ил. - ISBN 978-5-4235-0167-9.
9. <http://comp-doctor.ru/>
10. <http://elsmog.ru/index.php/vliaynieemi/vredkomp.html>

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРИЧИНЫ ОЖИРЕНИЯ**

*Семенова Альбина Геннадьевна, педагог-психолог  
ГБПОУ Республики Марий Эл «Марийский лесохозяйственный техникум»*

Интерес к проблеме ожирения повсеместно усиливается. Во всех средствах информации мы часто встречаем - «Ожирение - эпидемия 21 века», «Ожирение - глобальная катастрофа»... Во всех газетах, сайтах, журналах, рекламах мы видим

средства для похудения, описание различных диет, методы похудения... Многие фитнес-центры организуют различные программы для желающих похудеть, да и не плохо зарабатывают на этом, так как клиентов подобного формата всегда предостаточно.

По оценкам Всемирной организации здравоохранения, во всем мире лишний вес имеют более миллиарда человека. Эта проблема касается всех слоев населения, независимо от социальной и профессиональной принадлежности, возраста, места проживания и пола. Значимость проблемы ожирения определяется угрозой инвалидизации людей даже молодого возраста и снижением общей продолжительности жизни в связи с частым развитием тяжелых сопутствующих заболеваний. К ним можно отнести: сахарный диабет 2 типа, артериальную гипертонию, атеросклероз и связанные с ним заболевания, репродуктивную дисфункцию, желчекаменную болезнь, остеохондроз. Ожирение снижает устойчивость к простудным и инфекционным заболеваниям, кроме того, резко увеличивает риск осложнений при оперативных вмешательствах и травме. Больше всего тучных людей в США: в этой стране ожирением страдают 70% населения. Россия находится на третьем месте, более 30% трудоспособного населения страдает избыточной массой тела и ожирением. Представители общества по изучению ожирения признались, что проблема ожирения по всему миру приобретает характер цунами, угрожая здоровью нации. Эксперты ВОЗ полагают, что к 2025 г. число больных ожирением в мире составит 300 млн. Повсеместно наблюдается рост случаев ожирения у детей и подростков.

Причин возникновения ожирения великое множество, но главной причиной избыточной массы тела является элементарное переедание и неправильное питание. Полный человек является жертвой своего неумеренного аппетита и малоподвижного образа жизни, а значит и лечение - это его личное дело. А как часто мы задумываемся о самой причине переедания? Что заставляет человека потреблять пищу в огромных количествах и с годами все больше и больше накапливать лишние килограммы?

В. Д. Менделевич определил: «Пищевое поведение – это ценностное отношение к пище и ее приему, это некий стереотип питания в обыденных условиях и в ситуации стресса, это поведение, ориентированное на образ собственного тела и деятельность по формированию этого образа». Психологи говорят, что на особенности пищевого поведения влияют наши установки, формы поведения, привычки и эмоции. На стереотипы пищевого поведения влияют этнокультурные факторы. Ценностное отношение к пище с годами у каждого человека складывается свое. Каждый сам для себя решает «есть, чтобы жить, или жить, чтобы есть». Безусловно, потребность в пище является биологической потребностью

необходимой для гомеостаза. Но очень часто случается так, что потребность в пище возникает как средство разрядки накопившегося напряжения, получения чувственного наслаждения, как компенсация неудовлетворенных потребностей. Безусловно, причины такого неправильного пищевого поведения кроются в неумении правильно переживать негативные эмоции и неосознанной трапезе. Создается порочный круг. Зачастую человек едой заменяет положительные чувства и эмоции, с помощью еды пытается выбраться из стресса, перекусывая на бегу и не осознавая количество и качество съеденного.

Быть стройным легко, когда человек берет ответственность за качество своей жизни и перестает себя обманывать или поощрять с помощью еды. Начните привыкать к стройности! Помните, то, что вы едите, очень скоро станет частью вас. Научитесь различать голод и аппетит. Еда по аппетиту – это еда с непищевыми целями. Главный секрет стройности – потребление пищи по голоду. Еда по голоду сгорает, а еда по аппетиту откладывается про запас. Если у человека есть лишний вес, значит, он ест по аппетиту. Как различить, голодны вы или к вам «пришел» аппетит? Критерии очень просты. Прежде чем потребить очередную порцию еды, задайте себе следующие вопросы: «Когда был последний прием пищи? Что я кушал? Сколько кушал?»

Если рука сама тянется за булочкой или тортиком, сначала подумайте: «Зачем я это делаю?». Постарайтесь осознать, какие мотивы вами движут в этот момент: привычка, желание себя поощрить, а может просто безделье и лень? Вспомните события дня. Возможно, они были негативными и вы до настоящего момента мысленно находитесь в них, словно жуете жвачку негативных эмоций прошлых событий. Помните о том, что иногда еда становится средством излечения душевной боли. Наш организм «помнит», как ему становится хорошо после съеденного кусочка торта, нашему организму начинает казаться, что именно сладенькое излечит боль и изменит ситуацию к лучшему. По мнению психологов люди обычно «заедают» следующие эмоции: злость, страх, грусть, неприязнь. Как же научиться излечить себя от них без обращения к большой порции еды? Как бы парадоксально это не звучало, но чтобы справиться с этой привычкой, нужно ее разрешить. Проговорить про себя, что в данный момент еда помогает справиться с негативной эмоцией. При этом спросить себя: «Для чего мне сейчас нужна эта эмоция? Как и когда она возникла?». Затем нужно сконцентрироваться на этой эмоции, постараться ее определить, почувствовать ее всем телом. Можно постараться определить, в какой части тела эта эмоция находится. Полезно даже пофантазировать: представить ее себе в виде какого-то образа, определить какой она формы, какого цвета. Возможно нарисовать или слепить эту эмоцию, возможно даже поговорить с ней. Перестаньте подавлять эмоции! Расскажите о ней, напишите, нарисуйте! Чтобы

совладать со своими эмоциями, прежде всего, нужно принять их как данность и осознать, что вы живой человек и можете их испытывать. Далее нужно постараться эту эмоцию отделить от самого себя, понять и осознать, что между нашей эмоцией и нами нет знака равенства.

Таким образом, снижается градус наших переживаний. Эмоция грамотно проживается, а не заедается, создавая еще больше психологических проблем в дальнейшем и принося нам лишние килограммы. Учитесь распознавать эмоции, чувства, потребности. Задавайте себе вопросы: «Что я сейчас чувствую? Чего я хочу? Какие потребности я пытаюсь удовлетворить переедая?».

Сложно эту информацию обработать и понять в мыслях – ведите пищевой дневник. Записывайте все, что вы съели за день, в какое время, в каком количестве, какого качества. А самое важное, какие эмоции испытывали вы в этот момент. Посмотрите на эти записи, которые у вас получились. Через некоторое время картинка ваших психологических проблем переедания прояснится, все будет видно на бумаге и понятно.

Как же себя накормить, чтобы не накопить лишние килограммы? Включаем разум! Вспоминаем принципы и правила правильного питания, учитываем калорийность пищи, выбираем полезные продукты. При виде вредной еды говорим себе: «Стройные девушки такое не едят!». Спросим себя: «Я сегодня буду стройной или не стройной?». Пользуемся правилом «Трех П»: прежде чем съесть – Посмотри, Понюхай, Попробуй. При этом мило улыбаемся и хвалим себя за то, что осознали это прежде, чем закинуть в себя. Также не забываем о физической активности и спорте, что тоже очень благотворно влияет на наш организм.

Коррекция лишнего веса кроется в осознанном питании. В психологии и житейской практике все чаще говорят о том или ином явлении, добавляя слово «осознанный» - осознанное сновидение, осознанное дыхание, осознанное проживание. Осознанное питание предполагает, что человек обладает достаточным уровнем осознанности, чтобы присутствовать в своей жизни, быть в контакте с потребностями тела и пищей. Осознанному питанию предшествует осознанный выбор и приготовление еды. Осознанность означает способность человека отвечать на ряд вопросов психологического порядка. Серию таких вопросов в плане питания мы рассмотрели выше. Осознанное питание должно стать общей практикой в коррекции лишнего веса.

Таким образом, работая над собой, вы постепенно научитесь отличать свои истинные пищевые потребности от ложных и давать себе именно то, чего вы хотите на самом деле. Не бойтесь на этом пути чувствовать душевную боль, грусть, огорчение и даже отчаяние! Еда, которая от вас скрывает эти чувства, не дает пережить их, действует на вас куда разрушительнее. Конечной целью вашей



внутренней работы над собой будет принятие себя, своего тела, его желаний, потребностей и правильное проживание и осознание эмоций. Именно это позволит вам наладить гармоничные отношения не только с едой, но и с собой, и с окружающим миром.

## **ЗДОРОВЬЕ С ДЕТСТВА**

*Семенова Галина Алексеевна, воспитатель  
МБДОУ «Детский сад № 11 «Гнездышко» г. Йошкар-Олы»*

Болеет без конца ребенок.  
Мать в панике, в слезах:  
И страх, и грусть,  
Ведь я его с пеленок  
Всегда в тепле держать стремлюсь,  
В квартире окна даже летом  
Открыть боится – вдруг сквозняк.  
С ним то в больницу, то в аптеку,  
Лекарств и перечесть нельзя.  
Не мальчик словом, а страданье.  
Вот так, порой, мы из детей  
Растим тепличное создание,  
А не бойцов богатырей.

Это стихотворение обращает наше внимание на актуальную сейчас проблему – большое количество болеющих детей среди дошкольников.

И конечно, все мы хотим, чтобы наши дети год от года становились сильнее, вырастали и входили в большую жизнь не только знающими и образованными, но и закаленными и здоровыми.

Поэтому девиз здоровьесберегающей деятельности: «Если хочешь быть здоров – закаляйся!», так как закаливание совершенствует и мобилизует резервные возможности адаптационных систем человека, является важным средством профилактики простудных и других заболеваний.

А цель – формирование у детей основ здорового образа жизни и осознанной привычки выполнять элементарные правила здоровьесбережения.

При закаливании дошкольников придерживаюсь следующих правил:

постепенность, систематичность выполнения методов оздоровительных мероприятий с учетом состояния здоровья и индивидуальных особенностей ребенка, температуры воздуха;

поддерживание интереса детей при выполнении движений;

соблюдение режима проветривания группы и гигиенических требований.

В игровой форме эффективно применяю следующие методы здоровьесбережения и закаливания дошкольников:

- Пальчиковая, зрительная, дыхательная гимнастика
- Психогимнастика
- Самомассаж и массаж
- Минуты покоя
- Музыкотерапия
- Физкультминутки во время занятий
- Динамические паузы между занятиями
- Гимнастика после сна

Более подробно раскрою технологию проведения гимнастики после сна, в основе которой принцип следования логике природы Н. Н. Ефименко

(чередование упражнений, начиная с позы лежа и заканчивая позой «стоя», с постепенным увеличением нагрузки), которую дети выполняют под тихую, спокойную музыку.

Первую серию упражнений дети выполняют лежа на кровати: потягиваются, поднимают вверх руки, ноги и т.п.

Затем выполняют самомассаж рук, который начинается с упражнений, воздействующих на кончики пальцев, и упражнения с массажными шариками, стимулирующие активные точки рук и ног;

-следующую серию упражнений дети выполняют стоя возле кроватей (их виды и последовательность выбираю в соответствии с возрастом детей);

-в следующей части гимнастики использую босохождение по массажным коврикам в сочетании с гимнастикой для ног, способствующие профилактике и коррекции плоскостопия. Эффект массажа в процессе «босохождения» основан на стимуляции активных точек, расположенных на подошвах ног.

Систематичное проведение этих упражнений способствует оздоровлению детского организма, повышению иммунитета ребенка, поднимает его настроение.

Эффективным методом приобщения детей к здоровому образу жизни является и **«Гимнастика маленьких гномиков»**, которую тоже провожу ежедневно. В форме игровых упражнений, «превратившись в маленьких гномиков», дети с удовольствием делают самомассаж живота, шеи, головы, рук, ушных раковин, который положительно воздействует на весь организм в целом.

«Ребята, я буду волшебницей и превращаю вас в маленьких гномиков. Гномики очень не любят болеть и поэтому каждый день делают веселую гимнастику».

Сильно сжимаем пальчиками голову и покажем, как гномики моют голову. А теперь с любовью и лаской расчесываем пальцами, словно расческой и представим, что ваша прическа самая красивая. Вот теперь наша умная головушка светла как солнышко.

-А теперь погладим наш «лобик-бобик». Пальчики ставим на лоб и ведем по лбу пальчиками, словно граблями сено сгребаем в стог (эти упражнения повышают функциональную деятельность головного мозга).

А сейчас открываем глаза широко и посмотрим на мир, любуясь его красотой. Посмотрим направо, налево. Поморгаем «ресничками-сестричками» (эти упражнения тренируют двигательные мышцы глаз, дает хороший отдых глазам, усиливает их кровоснабжение).

Погладим, поласкаем наш «носик – абрикосик». Поиграем с носиком – повернем вправо, влево, вверх, вниз. Поиграем с «щечками-комочками» – помнем пальчиками, а теперь пожалеем – погладим их ладонями (эти упражнения - для укрепления дыхательных путей).

Наши «губки-голубки» вытянулись в трубочку, «зубки – дубочки» постучали тихонько. А «бородушка-молодушка» захотела, чтобы погладили. Ставим пальчики на подбородок и ведем пальчиками вверх.

-А «ушки – непослушки» слушали и тоже захотели, чтобы их погладили (закрыли уши ладошками и открыли); нажимаем тремя пальчиками на мочки ушей – «вешаем на них красивые сережки» (эти упражнения основаны на стимуляции биологически активных точек, расположенных на ушной раковине и связанных с рефлекторно почти со всеми органами тела. Массаж этих точек полезен для улучшения работы органов дыхания и для простудных заболеваний).

Тут и «шейка-индейка» вытянула шейку, посмотрела влево, вправо. И запрыгали «плечики-кузнечики» вверх-вниз. А «ручки-хватушки» стали хватать, «мальчики-пальчики» заплясали.

-А сейчас попрошу встать и поиграть с «пузиком – арбузиком»: погладить его по часовой стрелке. Вот так, молодцы. «Спинка-тростинка» загордилась, стала такая прямая. Вот какая прямая (эта серия упражнений способствует профилактике нарушений осанки).

Пошли в пляс наши коленки (поочередно поднимаем согнутые в колене ноги вверх или приседаем).

-Вот и «ножки-сапожки» затопали весело.

Вот какие веселые и здоровые гномики! Спасибо. Как здорово все получилось!»

Можно поиграть с ручками:

«Разотру ладошки сильно» (растираем ладони до приятного тепла).

«Каждый пальчик покручу» (большим и указательным пальцами одной руки массируем – растираем каждый палец, начиная с ногтевой фаланги мизинца другой руки).

«Поздороваюсь со всеми, никого не обойду» (кончиками пальцев одной руки достаем кончики пальцев другой руки).

«С ноготками поиграю, друг о друга их потру».

«Потом руки я помою» (имитируем мытье рук).

«Пальчик в пальчик я вложу, на замочек их закрою и тепло поберегу» (переплетаем пальцы обеих рук).

«Вытяну я пальчики, пусть бегут, как зайчики. Раз-два, раз-два, вот и кончилась игра» (переплетенные пальцы вытягиваем верх и шевелим ими).

Массаж рук – интенсивное воздействие на кончики пальцев стимулирует прилив крови к рукам. Это благоприятствует психоэмоциональной устойчивости и физическому здоровью, повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм.

Использование данных методов, которые показаны на мастер-классе, способствуют оздоровлению детского организма, повышению иммунитета ребенка, при этом дети получают удовольствие от совместной с педагогом оздоровительно-игровой деятельности.

Провожу с детьми упражнение «Подари тепло». Давайте найдём своё сердце, прижмём обе руки к груди, и прислушаемся, как оно стучит: «тук, тук, тук». А теперь представьте, что у вас в груди вместо сердца кусочек ласкового солнышка. Яркий и теплый свет его разливается по телу, рукам, ногам. Его столько, что он уже не вмещается в нас. Давайте улыбнёмся и подарим друг другу немного света и тепла своего сердца.

А теперь давайте одновременно хлопнем в ладоши и скажем друг другу СПАСИБО!

## **ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ К ЗДОРОВЬЮ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

*Смирнова Елена Александровна, заведующий*

*МБДОУ «Детский сад №41 «Василинка»*

*Йошкар-Ола, Республика Марий Эл*

Наиболее важным и благоприятным для развития периодом в жизни человека является – период дошкольного детства. В это время активно закладывается фундамент личности ребенка, а также происходит формирование у него ценностных ориентаций. Именно поэтому так важно уже в дошкольном возрасте воспитывать у

детей ценностное, бережное отношение к своему здоровью и формировать умения и навыки соблюдения здорового образа жизни.

На сегодняшний день приходится констатировать, что здоровье детей дошкольного возраста вызывает поистине большую озабоченность. Уже на протяжении многих лет сохраняется тенденция ухудшения состояния здоровья детей.

Причины заболеваемости детей могут быть различны. Ведущим фактором, оказывающим влияние на здоровье человека, являются условия и образ жизни людей. То есть здоровье человека в большей степени зависит от того, насколько правильно он подберет для себя режим двигательной активности, питания, сна, проведения гигиенических процедур, эмоциональный настрой и т.д.

Одной из главных причин нарушения здоровья детей является несоблюдение режима дня и малоподвижный образ жизни. Это связано с тем, что дети, в свободное от посещения ДОО, время все чаще предоставляют сами себе и большую часть этого времени проводят за компьютером и телевизором. Кроме того, современные родители обеспокоены процессом подготовки ребенка к школе, в результате чего дети посещают дополнительные кружки, в которых содержание деятельности носит в основном статический характер.

В связи с этим очевидна необходимость повышения двигательной активности, сохранения и укрепления здоровья дошкольников, воспитания у них ценностное отношение к здоровью, формирование привычки здорового образа жизни и бережного отношения к себе и другим, а также повышения уровня здоровьесберегающих компетенций современных родителей.

Данная цель конкретизируется в Федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования №1155 от 17 октября 2013 г., одной из задач которого является «охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия». Также одна из реализуемых областей ФГОС ДО «Физическое развитие» включает в себя такую задачу как «становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)».

Рассматривая понятие «ценностное отношение к здоровью» педагоги обращают внимание на его составляющие компоненты – это «ценность», «отношение» и «здоровье».

В нашем случае понятие «ценность», относительно здоровья, трактуется именно как личностная цель отдельного человека.

Отношение можно представить как движущий фактор, под влиянием которого человек выбирает для себя тот или иной характер поведения, способ действия.

Соответственно «ценностное отношение» полностью направлено в сторону достижения и сохранения человеком тех вещей, которые представляют для него ценность. В нашем случае это «здоровье».

По определению Всемирной организации здравоохранения – «здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни и физических дефектов».

Составляющие здоровья человека (физическое, духовное, социальное и др.) должны находиться в гармонии, благодаря чему он сможет удовлетворять все свои потребности.

Обобщая все вышеизложенное, мы можем перейти к целостному рассмотрению понятия «ценностное отношение к здоровью».

Ценностное отношение к здоровью имеет свою структуру. В ней выделяют следующие компоненты:

- ✓ когнитивный компонент
- ✓ эмоционально-оценочный компонент
- ✓ поведенческо-деятельностный компонент

Каждый из этих компонентов включает определенные показатели и критерии. На их основе можно определить, какой компонент наиболее сформирован у ребенка, а какой еще требует внимания. Таким образом, мы можем судить о сформированности у ребенка ценностного отношения к здоровью в целом.

Итак, к показателям когнитивного компонента относятся: представления о сущности здоровья и факторах его формирующих; знания о ценности здоровья как необходимой предпосылки для полноценной жизни человека; суждения о необходимости быть здоровым с целью удовлетворения различных потребностей человека и активного участия в социальной жизни.

Показателями эмоционально-оценочного компонента выступают: эмоциональная окрашенность при выполнении действий, направленных на сохранении и укреплении здоровья; оценочная деятельность в соответствии со знаниями о том, что здоровье – это ценность.

Поведенческо-деятельностный компонент ценностного отношения к здоровью включает: оперирование знаниями о том, что здоровье – это ценность в различных видах деятельности; реализация здоровьесформирующего поведения.

Формирование ценностного отношения к здоровью у детей старшего дошкольного возраста, как и любой воспитательно-образовательный процесс, имеет ряд педагогических условий, соблюдая которые, мы можем говорить о:

- повышение образовательного уровня педагогов в области здоровья;
- просвещение родителей воспитанников детского сада в вопросах формирования ценностного отношения к здоровью у детей;

- здоровьесберегающее сопровождение образовательного процесса в дошкольном учреждении.

Повышение образовательного уровня педагогов в области здоровья выступает одним из основных факторов, влияющих на воспитание у дошкольников ценностного отношения к здоровью. Именно личный пример и поступки педагога оказывают наиболее сильное влияние на детей, поэтому педагог должен в первую очередь сам знать основы здорового образа жизни и стремиться применять эти знания на практике.

Следующим направлением в системе работы ДОО по формированию ценностного отношения к здоровью у детей является просвещение родителей. Согласно ФГОС ДО одной из задач, стоящих перед детским садом, является «обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей». Семья является главным социальным институтом, где ребенок приобретает свой первый жизненный опыт, знания и представления об окружающей его действительности, в том числе и представления о здоровом образе жизни. Именно поэтому перед педагогами ДОО стоит задача по совершенствованию и поиску новых и эффективных форм работы с семьей с целью просвещения родителей в вопросах сохранения, укрепления и формирования здоровья детей.

Одним из важных педагогических условий, обеспечивающих формирование здоровья детей, является здоровьесберегающее сопровождение образовательного процесса в дошкольном учреждении, в основе которого лежат следующие задачи:

- обеспечение благоприятной гигиенической обстановки;
- осуществление оздоровительных мероприятий;
- создание условий для обеспечения оптимального двигательного режима;
- создание атмосферы психологического комфорта;
- обеспечение безопасности детей.

Эффективность формирования ценностного отношения к здоровью у детей при соблюдении комплекса организационно-педагогических условий, к которым относится:

- формирование в дошкольном учреждении валеологически целесообразной образовательной среды;
- формирование осознанности знаний о здоровье у детей;
- сотрудничество педагогов и родителей, включающее целенаправленное просвещение родителей по вопросам здоровья и здорового образа жизни;
- работа с педагогическим коллективом, ориентированная на осмысление специфики воспитания культуры здоровья детей и сущности преемственности в воспитании здорового ребенка.

Для активизации внимания родителей к проблеме здоровьесбережения педагоги нашего ДОО используют формы работы такие как педагогическая мастерская, диспуты по обсуждению проблемных вопросов, физкультурно-оздоровительные праздники, выставки книг по проблеме воспитания здорового ребенка и т.д.

Таким образом, мы можем сделать вывод, что разработка здоровьесберегающей системы, которая бы оказывала эффективное влияние на формирование ценностного отношения к здоровью у детей дошкольного возраста является одной из актуальных задач. Такая система должна привлекать ребенка своим деятельностным, игровым и тренирующим содержанием, включать в работу родителей, педагогов. И только в этом случае, возможно довести до сознания воспитанников значимость и необходимость выполнения определенных мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья и сформировать ценностное отношение не только к собственному здоровью, но и здоровью окружающих людей.

### **Список литературы**

1. Воднева, Е.В. Педагогические условия формирования ценностного отношения к здоровью у детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста : автореф. дис. канд. пед. наук : 13.00.01 / Воднева Елена Викторовна. – Смоленск, 2003. – 28 с.
2. Попова, Е.И. Формирование ценностного отношения к здоровью у детей старшего дошкольного возраста в условиях ДООУ / Е.И. Попова // Сборник материалов Ежегодной международной научно-практической конференции «Воспитание и обучение детей младшего возраста». – 2013. – №2.
3. Хакимова, Г.А. Формирование ценностного отношения к здоровью у детей : монография / Г.А. Хакимова, Г.Н. Гребенюк. – Нижневартовск : Изд-во Нижневарт. гуманит. ун-та, 2010. – 175 с.
4. Храмцов, П.И. Состояние здоровья и образ жизни современных дошкольников / П.И. Храмцов, Н.О. Березина // Сборник материалов Ежегодной международной научно-практической конференции «Воспитание и обучение детей младшего возраста». – 2014. – 3 с.



## **ДОБРОВОЛЬЧЕСТВО КАК МЕХАНИЗМ СОЦИАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ (ИЗ ОПЫТА РАБОТЫ)**

*Смирнова Елена Михайловна, педагог-психолог  
ГБПОУ РМЭ «Строительно-промышленный техникум»  
Йошкар-Ола, Республика Марий Эл*

Социализация человека проходит на протяжении всей его жизни. Большую роль в становлении человека играют подростковый, юношеский возраст. На этих этапах развития усваиваются ценности, нормы, нравственные ориентиры.

Юношескому возрасту свойственно стремление постичь что-то новое, необычное, рискованное, что иногда приводит к асоциальным формам поведения. Поэтому поддержка социальных инициатив является действенным инструментом в профилактике и коррекции этих форм поведения.

В связи с этим добровольческое движение со своими идеалами, ценностями и установками будет стимулировать молодых людей к положительному развитию.

Добровольчество – это осознанный выбор, который отражает личные взгляды и позиции человека, его активное участие в жизни общества. И как это проявляется, хочу показать на примере нашей добровольческой команды «Импульс».

Добровольческое движение в техникуме существует с 2010 года. С 2013 – сформирована команда «Импульс», постоянный состав которой включает в себя 10-12 человек.

На уровне техникума данный вид деятельности регулируется: Уставом техникума; Положением об организации волонтерского (добровольческого) движения; Планом работы добровольческой команды на каждый учебный год.

Основными направлениями деятельности нашего движения являются: просветительское; спортивное; шефское; информационное

В рамках информационной деятельности проводятся: - агитация обучающихся к участию в добровольческом движении техникума в форме классных часов, бесед, демонстрации фото-и видеороликов с участием студентов – действующих добровольцев; - акция «Конфета за сигарету»; - акция «Красная ленточка», приуроченная к 1 декабря – Всемирному дню борьбы со СПИДом – включает в себя раздачу красных ленточек, информационных листов, демонстрацию профилактических клипов; - акция «Подари жизнь – стань донором».

Спортивное направление деятельности волонтеров осуществляется через участие в различных спортивных, досуговых и оздоровительных мероприятиях.

В рамках недели здоровья силами добровольцев была проведена «Зарядка-подзарядка» для студентов и сотрудников техникума, организован квест «Девиз по жизни – здоровый образ жизни».

Так же 1 июня в Международный день защиты детей в ГБУ ДО РМЭ «Дворец

творчества детей и молодежи» добровольцы команды «Импульс» совместно с сотрудниками УНК МВД России по РМЭ проводили площадку по пропаганде ЗОЖ и профилактике употребления ПАВ.

В мае волонтеры помогли в проведении Слета дошкольников, и ставшей уже традиционной «Йошкиной зарядки».

Не первый год в день борьбы с наркоманией и наркобизнесом добровольцы техникума задействованы в проведении многочисленных акций по антинаркотической пропаганде. Также ребята являются активными участниками акции «Лагерь – территория здоровья», организованной УНК МВД России по РМЭ.

Команда «Импульс» осуществляет шефство над Савинским детским домом для умственно отсталых детей: помогаем в благоустройстве территории, выступаем перед воспитанниками с новогодним концертом. В техникуме перед Новым годом проходит акция «Подарки деда Мороза», благодаря которой мы собираем необходимые канцтовары для воспитанников.

В течение года студенты и сотрудники техникума участвуют в сборе вещей, обуви, игрушек для Республиканского центра помощи малоимущему населению «Надежда», Православного центра г.Йошкар-Ола.

Ежегодно проходит акция «Вахта памяти» - благоустройство места захоронения мичмана АПК «Курск» - Шаблатова Владимира, выпускника техникума.

Студенты-волонтеры проходят обучение в Республиканской школе добровольца, посвященной здоровому образу жизни и профилактике употребления ПАВ, приняли участие в I Республиканском физкультурно-спортивном слете добровольцев по пропаганде здорового образа жизни и профилактике наркомании, в городском фестивале волонтерских отрядов образовательных организаций города Йошкар-Олы «Город добрых дел».

В 2018 году наш техникум стал одной из площадок, где проводился II региональный чемпионат по профессиональному мастерству среди инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья «Абилимпикс 2018». Наши студенты выступали в качестве добровольцев, оказывающих помощь в организации питания, сопровождении участников чемпионата.

Также волонтеры техникума принимают активное участие в различных конкурсах и конференциях: в региональном этапе всероссийского конкурса социальной рекламы антинаркотической направленности и пропаганды ЗОЖ «Спасем жизнь вместе»; в восьмом республиканском конкурсе проектов «Здоровым быть здорово» среди студентов ПОО РМЭ», на котором ребята с проектом танцевального конкурса «ПРОдвижение» заняли 3 место. С этим же проектом Москвина Светлана, обучающаяся 2 курса, выступила на региональном этапе

Всероссийского конкурса «Доброволец года 2018».

В 2018 году студентами организован танцевальный кружок, результатами которого можно считать участие в танцевальном конкурсе «ПРОдвижение» и творческом конкурсе «Я вхожу в мир искусств».

Итак, к результатам деятельности добровольческой команды «Импульс» можно отнести: повышение интереса и значимости добровольческой деятельности среди студентов техникума – сегодня быть волонтером не только модно, но, и в первую очередь, интересно; активность и инициативность ребят в организации и проведения различных мероприятий; применение в работе команды проектной деятельности; получение личных книжек волонтера.

Информация о деятельности команды «Импульс» доступна на сайте техникума, также ведется постоянный обзор проводимых мероприятий в формате стенгазет и выступлений.

В заключении нужно отметить, что участие в добровольческом движении способствует формированию у обучающихся активной жизненной позиции, ребята становятся более самостоятельными, уверенными, инициативными и целеустремленными.

## **ФОРМИРОВАНИЕ ДУХОВНО-НРАВСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ В РАМКАХ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ «ИСТОКИ» И «ВОСПИТАНИЕ НА СОЦИОКУЛЬТУРНОМ ОПЫТЕ**

*Степанова Светлана Константиновна, воспитатель  
МБДОУ «Детский сад № 64 «Колобок» г. Йошкар-Олы»*

Большая доля нарушений в развитии и поведении детей имеет духовно-нравственные корни. Практика показывает, что с самого раннего детства происходит перекося в воспитании в пользу интеллекта. Родители соревнуются, чей ребёнок раньше научится читать и считать, рассуждать и аргументировать. Но мало кто соревнуется в милосердии, отзывчивости и понимании другого человека, мало кто воспитывает сердце.

Известно, что основой духовно-нравственного воспитания является духовная культура общества, семьи и образовательного учреждения – той среды, в которой живёт ребёнок, в которой происходит его становление и развитие. Дух, царящий в семье и детском саду, которым живут родители и воспитатели – люди, составляющие ближайшее социальное окружение ребёнка – оказывается определяющим в формировании внутреннего мира ребёнка.

Здоровье нравственное и духовное можно воспитать лишь на основе уважения к старшим, ко всем членам своей семьи, близким, друзьям, соблюдения и

следования установленному порядку в доме, в группе детского сада, бережного отношения к окружающему. Всё это заложено в культурной традиции, которая ярко выражает духовный опыт человечества.

Формирование духовно-нравственного здоровья детей предусматривает особые требования к профессиональной компетентности всех участников педагогического процесса, в первую очередь воспитателей. Педагог, имея дело с детскими душами, должен постоянно совершенствовать собственный духовный мир, чтобы всегда и во всём быть идеалом человечности для своих воспитанников, созидателем важнейших ценностей жизни – Истины, Добра, Красоты. Ведь ребёнок принимает всё от Воспитателя - и благожелательность, и добросердечие, и все другие качества. Любой наш промах без осуждения и оценки примет в своё сердце малыш, возьмёт в свой арсенал качеств.

Работу по формированию духовно-нравственного здоровья мы, воспитатели, должны строить на основе приобщения как взрослых, так и детей к духовным ценностям. Нужно воспитывать понятия о необходимости следовать лучшим традициям своей семьи, своего народа, этическое отношение к природе, своим соотечественникам, уважение к другим народам, формировать представление о добре и зле, о прекрасном и безобразном, о гармоничной и добродетельной жизни, так как в их основу положена любовь к ближнему.

Именно поэтому мы с сентября 2013г. начали работать по программе «Истоки. Воспитание на социокультурном опыте».

Программа духовно-нравственного воспитания "Социокультурные истоки", направлена на приобщение детей и их родителей к базовым духовно-нравственным и социокультурным ценностям России. Авторами программы являются И.А. Кузьмин, профессор, член-корреспондент Российской академии естественных наук и А.В. Камкин, профессор Волгоградского государственного педагогического университета, член-корреспондент Российской Академии естественных наук.

Содержание программы составляют ценности культуры: мудрые пословицы и умные с хитрецей загадки, хороводные игры, песенки и потешки, торжественные былины, поучительные сказы и сказки, лучшие образцы литературных текстов классиков русской литературы, картины наших выдающихся художников, музыкальные произведения русских композиторов, родная песня и народная игрушка, помогают дошкольникам лучше понять и принять ценности родной культуры.

Поэтому на первом этапе реализации программы для родителей было проведено анкетирование «Выявление мнения о программе "Социокультурные истоки"».

Результаты анкетирования показали, что большинство родителей считают

нравственное воспитание, началом формирования личности, но им не хватает опыта и знаний в вопросах духовно-нравственного воспитания. На первом групповом собрании познакомили родителей с содержанием программы, планом мероприятий на год, с темами на каждый месяц и предстоящими домашними заданиями.

- Для родителей в соответствии с планированием проводим консультации например, такие как: «Наша дружная семья, «Воспитание на социокультурном опыте - эффективное средство духовно-нравственного развития дошкольников», «Напутственное слово в семье» и др.

- В рамках программы «Социокультурные истоки», работа осуществлялась воспитателем в основном во второй половине дня через разные виды деятельности: игровую, продуктивную, музыкальную, театрализованную, трудовую.

В подготовительной группе был проведен музыкально-литературный вечер «Наша дружная семья». На этот вечер были приглашены мамы, папы, бабушки и дедушки. Дети и родители рассказывали стихотворения о семье, о своих близких, о дружбе, о заботе, играли в русские народные игры, пальчиковые игры, разделившись на команды, собирали пазлы «Моя семья». Итогом мероприятия стало создание семейного альбома «Наша дружная семья».

Одной из форм совместной деятельности воспитателя с детьми старшей группы является моделирование проблемных ситуаций на темы вежливости и общения.

Развитие эмоционально-нравственной сферы ребенка осуществляется через проведение тренингов «Что мне в тебе нравится», «Передай улыбку», «Твое имя», а так же проведение психологических игр «Позови ласково», «Волшебный стул», «Свеча» и др.

- Итоговое мероприятие по данной программе в средней группе стало мероприятие «Добрая, любимая книга». Родители знакомились с пословицами русского народа, размышляли над смыслом и делились своими мыслями. Вместе с родителями мы совершили путешествие в первые сказки детей «Курочка ряба», «Репка», «Маша и медведь». Ребята читали стихи о доброте, о книгах, играли в хороводные игры «На лугу», «Репка», отгадывали загадки по сказкам, играли в пальчиковые игры. В конце занятия называли свои любимые сказки, выделяли главную мысль сказки.

- В старшей группе мы проводили познавательное мероприятие «Образ света». Дети с большим удовольствием рассказывали о солнце, какое оно, для чего оно нам необходимо, отгадывали загадки о солнце, водили хоровод «Есть у солнышка дружок». Совместно с родителями дети выучили и рассказывали потешки про солнышко. Особенно ребятам понравилась песенка-инсценировка «Солнышкино платьице». В конце занятия ребята рисовали солнце и объясняли, за

что они благодарны солнышку.

- В МБДОУ каждый год проводим мероприятие посвященное Дню матери. Это событие, важный праздник в жизни не только самих дошколят, но и их близких людей. Поэтому в такой день рядом с детьми находятся те, кто им особенно дорог - мамы. Для мам с детьми разучиваем стихи, песни, танцы, дарим подарки сделанные своими руками.

Ежегодно проводим мероприятие «Неделя добра», «Неделя здоровья». Для проведения этого мероприятия составляется план работы. В рамках недели проводится различная работа. Например, беседы «Что такое добро», «Как сохранить свое здоровье», читаем пословицы, играем в игры: с мячом «Добрые и вежливые слова», «Волшебный стул», в игре «Теплые ладошки», дети на цветной бумаге обводят свои ладошки, вырезают их, а потом из них делают лучики солнца с их добрыми поступками и пожеланиями дарят друг другу.

- Согласно плану работы, в группе каждый год проводим тематические выставки: «Пасхальные яйца», «Моя семья», «Добрый друг», «Любимая книга», выставки стенгазет «Спорт-это здоровье» и др.

В этом году мы продолжаем работу по программе "Социокультурные истоки" в средней группе. В группе, с согласия родителей, создан уголок по духовно-нравственному воспитанию, в который вошли книги духовно-нравственного воспитания, репродукции картин русских художников И.И. Шишкина, Ф.А. Васильева; дидактические игры «Ангелочки», «Пасхальные яички», «Подбери Ангела», «Доброе дело», «Птица счастья», иллюстрированный православный календарь для самых маленьких.

Изготовлены лэпбуки по темам: «Доброе слово», «Ласковое имя», «Добрые дела», «Полезные продукты». Составлены картотеки: «Колыбельные песни», «Дидактические игры по духовно-нравственному воспитанию», «Хороводные игры», «Подвижные игры», «Пальчиковые игры», «Речевые игры». Ежегодно наши воспитанники совместно с родителями принимают активное участие в конкурсах: «Краски Осени», «Мастерская Деда Мороза», в акции «Подарок ко дню пожилого работника», изготовлении открыток для ветеранов ко дню Великой Победы.

Таким образом, прослеживается положительная динамика в освоении с детьми знаний в кружковой деятельности по духовно-нравственному воспитанию.

Дети имеют представления о культуре поведения и выполняют их в привычной обстановке. Внимательны к эмоциональному состоянию других, проявляют сочувствие. Охотно вступают в общение, умеют сами выдвигать идеи и план действий. Проявляют активный интерес к миру, к своему будущему положению школьника. Ребята научились слушать друг друга, выразить свое

мнение, договариваться, приходиться к согласию.

Но наряду с положительными результатами, в ходе реализации программы была выявлена одна общая проблема - не все родители активно включились в сотрудничество по решению задач духовно-нравственного воспитания. Поэтому, перспективной задачей для педагога является - то, чтобы постараться помочь каждому родителю осознать, что именно в семье закладываются такие нравственные качества, как ответственность за порученное дело, совместная деятельность, сохраняются и передаются духовные обычаи и ценности, и что семья для ребёнка - это мир, в котором закладываются основы духовно-нравственной личности.

В перспективе также планируем создать мини-музей «Наши Истоки» посвященный народной культуре и традициям; проводить православные праздники: Рождество, Пасха, конкурсы православных стихотворений, выставки.

В качестве благотворительной помощи дети нашей группы участвовали в акции «Дари добро», где самые активные посетили в Дом престарелых теплыми подарками и концертом.

Непременное условие успешности формирования духовно-нравственных ценностных ориентаций – любовь педагога к детям. Без этого, понятие нравственного здоровья не появиться, так как дети не научатся любить окружающих и заботиться о них. Дефицит любви к ребёнку часто приводит к проявлению у него черствости, негативного поведения. Недостаток тепла и ласки в отношениях между воспитанником и педагогом, а также с близкими ему людьми приведет к искажению у ребёнка способности эмоционально откликаться на другого человека. Ведь не случайно В.Г. Белинский отмечал: «Слово, проникнутое любовью, горит огнем неотразимого убеждения и согревает теплотою умиления сердце, услышавшее его, и дает ему мир и счастье; но слово, лишённое любви, и святые истины делает холодным и мертвым нравоучением, и потому бессильно над умом и сердцем».

Таким образом, создавая условия для формирования духовно-нравственного здоровья у дошкольников, важно, чтобы у людей, которые становятся отправной точкой в этом процессе, были достаточно развиты нравственные ценностные ориентации, которые являются основными составляющими в понятии нравственного здоровья.

## **КАЧЕСТВО ВОДЫ – КАЧЕСТВО ЖИЗНИ**

*Ю.Е. Сторожниченко, студентка группы 292 «Сестринское дело»*

*Е.В. Пинаева, студентка группы 491 «Фармация»*

*Е.А. Вахнина, студентка группы 292 «Сестринское дело»*

*руководитель Е.Г. Антонов*

*ГБПОУ «Курганский базовый медицинский колледж»*

*г. Курган*

Вода – это формула жизни, бесценный дар природы. Без неё не может обойтись ни человек, ни растения, ни животные

Почему же иногда источник жизни превращается в источник болезней?

Известный русский геолог и горный инженер Александр Карпинский писал: «Вода – это самое драгоценное ископаемое. Вода - это не просто минеральное сырьё, это не только средство для развития промышленности, сельского хозяйства; вода – это действенный проводник культуры, это живая кровь, которая создаёт жизнь там, где её раньше не было».

На состояние нашего здоровья влияет не только количество, но и качество выпитой воды.

«Так что же пить?!» — вопрос, который мучает каждого человека.

### **Цель:**

1. Выявить наиболее экологичные источники использования воды.

### **Задачи:**

- 1) Проанализировать информацию о роли воды в жизни человека
- 2) Проанализировать пробы воды из разных источников (водопровод, родник, бутилированная, дистиллированная, кипяченая)
- 3) Выявить на основании полученных результатов, влияние воды на организм человека.
- 4) Оценить уровень знаний студентов о качестве воды на тему «Качество воды - качество жизни»
- 5) Определить выводы по результатам работы.

### **Единицы исследования:**

150 Студентов Курганского базового медицинского колледжа

### **1. Роль воды для организма.**

О роли воды в жизни человека можно судить очень просто – сам человек в большинстве своем состоит из воды. Мозг человека на 75 % содержит воду, а мышечная ткань — приблизительно на 70 %. Вода является основной средой для протекания биохимических реакций. Роль воды в природе и жизни человека сводится к выводу из организма токсинов и прочих отходов. Вода служит в качестве смазки для наших суставов, а также регулирует и поддерживает



температуру нашего тела.

Около 60% воды выходит из организма благодаря работе почек и мочевыводящих путей. Если потеря влаги составляет около 6-8% выше нормы (700 мл/сут), то у нас наблюдается повышение температуры тела, дыхание и сердцебиение становится чаще, может появиться слабость в мышцах и головокружение.

### **Влияние химического состава воды на здоровье населения**

**Факторы**, определяющие химический состав воды:

1. **биоэлементы** (йод, фтор, медь, кобальт)
2. **индифферентные** или даже полезные **химические вещества** (кальций, магний, марганец, железо, карбонаты, бикарбонаты, хлориды).
3. **химические элементы, вредные для здоровья** (свинец, ртуть, селен, мышьяк).

**В зависимости** от содержания и видов ионов вода делится на: мягкую, умеренно жесткую, жесткую. Наиболее вредная для организма жесткая вода.

Под жесткостью воды понимают, образование соединений способных выпадать в осадок. Установлено, что, повышенная жесткость один из значимых факторов развития мочекаменной болезни.

**Виды жесткости:**

1. Карбонатная жесткость (временная или устранимая). Обусловлена наличием в воде гидрокарбонатов и карбонатов кальция и магния. Данный тип жесткости почти полностью устраняется при кипячении воды.
2. Некарбонатная жесткость (постоянная). Обусловлена присутствием в воде кальциевых и магниевых солей сильных кислот и при кипячении не устраняется.
3. Общая жесткость. Представляет собой сумму карбонатной (временной) и некарбонатной (постоянной) жесткости

**Имеется мнение**, что мягкая вода способна вызывать хрупкость костей из-за малого содержания в ней ионов кальция.

Влияние воды с низкой минерализацией (опресненная, дистиллированная) вызывает:

- 1) нарушение водно-солевого обмена (снижение обмена хлора в тканях);
- 2) изменение функционального состояния эндокринной и ЦНС
- 3) отставание прироста и привеса тела.

### **2. Практическая часть**

Можно ли пить воду из-под крана? Стоит ли тратить деньги на бутилированную воду в магазинах? Пригодна ли для питья в «сыром» виде вода из родников?

Был проведен органолептический анализ пяти образцов воды, и по показателю

«мутность и цветность» не удовлетворяет образец - кипяченая водопроводная (данный образец имеет желтый оттенок, немного мутный при взбалтывании.) Это связано с избыточным содержанием ионов кальция и присутствием иона железа.

Образец - родниковая вода имеет желтоватый оттенок, это говорит о присутствии ионов железа. Запах во всех образцах отсутствует.

Исследуемые источники воды для химического анализа:

- 1- родниковая вода,
- 2- водопроводная некипяченая вода,
- 3- водопроводная кипяченая вода,
- 4- бутилированная вода
- 5- дистиллированная вода,

Эталоном для сравнения являлась дистиллированная вода

#### **Для определения ионов кальция (оксалат аммония)**

Во всех образцах, кроме образца с дистиллированной водой – наблюдается помутнение, более интенсивное помутнение в водопроводной воде, это говорит о большем содержании кальция, чем в остальных пробах. Помутнение является следствием образования нерастворимого соединения- оксалата кальция.

Повышенное содержание кальция может привести к сухости кожи, ночным судорогам, а также появляется риск мочекаменной болезни. Недостаток этого иона может привести к развитию кариеса, хрупкости костей, а также к нарушению сердечной деятельности.

#### **Определение присутствия ионов железа (III). (гексацианоферрат калия)**

В пробах с родниковой и водопроводной кипяченной водой- окраска изменилась. Более интенсивное голубое окрашивание наблюдается у образца с родниковой водой. Такая окраска раствора, обусловлена наличием ионов железа в воде.

Пониженное содержание данного иона может привести к развитию железодефицитной анемии, а повышенное содержание иона железа может стать одной из причин развития заболеваний печени и поджелудочной железы.

#### **Определение присутствия ионов хлора (нитрат серебра)**

Во всех пробах, кроме пробы с дистиллированной водой, наблюдалось сильное помутнение, в отличие от бутилированной воды, где помутнение было слабое. Это связано с избытком ионов хлора в воде, особенно в водопроводной. Помутнение связано с образованием нерастворимого соединения- хлорида серебра.

Повышенное содержание ионов хлора в организме может привести к обострению, усугублению, а так же стать одной из причин возникновения гипертонической болезни и других заболеваний сердечно сосудистой системы. Пониженное содержание хлора в организме наблюдается при нарушении

метаболизма

**Проведен контроль на присутствие ионов свинца, ртути и алюминия. Во всех пробах данные ионы отсутствовали. Это говорит о положительных качествах всех проб воды, поскольку данные металлы обладают токсическими свойствами.**

Результаты химического анализа воды:

1. В родниковой воде повышенное содержание железа, присутствуют также ионы хлора. Наличие ионов кальция в небольшом количестве, делает воду умеренно жесткой.

Данный образец безвреден для питья и приготовления пищи при условии использования специального фильтра

2. В водопроводной воде кипяченой и некипяченой содержится большое количество ионов хлора и кальция, ионы железа в достаточной концентрации.

Данные образцы относятся к категории жесткой воды.

Перед употреблением водопроводной воды целесообразней использовать фильтр, т.к. именно он способствует адсорбции ионов железа и хлора.

3. В воде бутилированной, содержались ионы кальция, хлора в малом количестве. Ионы железа отсутствовали полностью, относится к воде умеренной жесткости.

Употребление бутилированной воды допускается без предварительной фильтрации.

Все образцы воды безопасны для приготовления пищи и питья, по нашему мнению наиболее целесообразна для употребления родниковая вода т.к. в данном образце оптимальное содержание ионов хлора, кальция, по сравнению с водопроводной водой, но немного завышено содержание железа, от которого избавляемся применением специального фильтра.

Помимо качественного анализа воды поведён мониторинг информированности студентов КБМК на тему «Качество воды - качество жизни».

На вопрос сколько жидкости должен употреблять человек в сутки 42% студентов считают что это 2,5 литра, 17% уверены что 1,5 литра, 31% думают что 500-1000 мл.и 3,5 литра.

Среди самих респондентов 56% употребляют от одного до полутора литров жидкости, 40% - 2-2,5 литра, остальные студенты более 3 литров. Такие результаты связаны с информированностью студентов об объёме употребляемой жидкости в сутки.

Среди проблем вызванных нехваткой жидкости, 64% анкетированных назвали накопление в организме продуктов распада, 11% считает, что это может привести к снижению секреции пищеварительных желез. 14 % думают что это сгущение крови,

11% не смогли ответить на вопрос. Не ответившие на данный вопрос респонденты – являлись студентами нового набора, что же касается старших курсов - затруднений с ответами не возникало.

Большие затруднения вызвал вопрос о пользе воды, то есть о содержащихся в ней химических элементах и их свойствах, это связано с поверхностными знаниями студентов о роли ионов в воде и организме.

87% студентов задумываются, о том какую воду они употребляют, остальные не делают этого.

15% анкетированных предпочитают пить отфильтрованную воду, 37% употребляют бутилированную, 7% воду из скважины. Предпочтения в питьевой воде связаны с местом жительства студентов.

#### Выводы

1. Вода участвует во всех процессах в организме.
2. Все образцы безопасны для употребления, но целесообразнее использовать фильтр.
3. Состав воды немаловажная вещь при выборе источника воды для употребления.
4. Малая информированность студентов о биологической роли воды, её химическом составе и качестве.

#### Рекомендации.

1. Одним из способов улучшения качества воды является ее отстаивание не более 12 часов.
2. Для эффективной очистки воды от избыточного содержания определённых ионов лучше применять угольные фильтры. Они наиболее эффективны и экономичны для очистки воды от разных запахов и ионов.
3. Если все-таки вы решили кипятить воду с целью очистки воды, то стоит помнить, что долго кипятить воду нельзя, т.к. концентрация солей возрастает и такую воду лучше не использовать.
4. Различают три стадии кипячения: начальная (образуются первые пузырьки), белое кипячение (из глубины появляется большое количество пузырьков), третье кипячение – воды бурлит вовсю. В последней стадии вода считается перекипевшей, поэтому воду лучше кипятить до второй стадии.
5. Бутилированную воду лучше брать из стекла

## МУЧЕНИЧЕСКИЙ ПОДВИГ ЕПИСКОПА МАРИЙСКОГО ЛЕОНИДА КАК ПРИМЕР ПРАВДСТВЕННОГО ВЫБОРА

*Алексеева Мария Эдуардовна, студентка группы ФМ-21*

*Карасёва Наталья Эдуардовна, студентка группы ФМ-21*

*Тетерин Дмитрий Вячеславович, преподаватель*

*ГБПОУ РМЭ «Йошкар-Олинский медколледж»*

*Йошкар-Ола, Республика Марий Эл*

В этом году исполняется восемьдесят лет со дня упокоения и десять лет со дня канонизации епископа Марийского Леонида (Антощенко), святого заступника перед Господом, священномученика, показавшего пример твердости духа в годы гонений.

Актуальность изучения жизненного пути преподобного епископа Леонида не вызывает сомнения. Такие примеры укрепляют в трудные минуты сомнений, ясно указывают путь, по которому следует идти христианину, и цель, к которой следует стремиться. Несмотря на то, что времена изменились, и гонения на Православную Церковь перестали, борьба за души людей не прекратилась. Поэтому всегда будут востребованы примеры святых, наполнивших свою жизнь добром, истиной и верой.

### *1. Служение в дореволюционные годы*

Лаврентий Евтихиевич Антощенко родился 6 августа 1872 г. в деревне Мало-Николаевка Бахмутского уезда Екатеринославской губернии в семье крестьян. После окончания городского училища в 1896 г. он поступил в Свято-Троицкую Сергиеву Лавру. Через шесть лет, в 1904 г., Лаврентий Антощенко был переведен в Московский кафедральный Чудов монастырь, где пострижен в монашество с именем Леонид.

В марте 1910 г. Леонид был назначен заведующим Петербургским подворьем Пекинской Духовной миссии. Вскоре он был рукоположен в сан иеромонаха и приступил к исполнению своих обязанностей. В 1911 году отцу Леониду было поручено строительство храма миссии в Петербурге. С этим послушанием батюшка справился успешно: к 1914 году постройка церкви и прилегающих к ней строений была завершена полностью.

С 1912 года при Петербургском подворье действовала церковно-приходская школа, где иеромонах Леонид проводил с людьми пастырские беседы, занимался с ними церковным пением. При подворье были устроены также приют для китайских детей, обучавшихся в Петербурге, школа певчих, книжный склад и библиотека. Здесь же располагалось «Общество трезвости». К 1914 году Общество насчитывало более 30 тысяч человек, по заведенному обычаю каждодневно за богослужением утром и вечером происходила запись желающих дать обет трезвости. Труды иеромонаха Леонида получили признание: батюшка был возведен в сан архимандрита.

Октябрьская революция 1917 г. и последующая гражданская война сопровождались гонениями на духовенство. В 1919 г. Петроградское подворье Пекинской Духовной миссии было закрыто. Храм миссии стал приходской церковью, а отец Леонид его настоятелем.

## *2. Деятельность Леонида (Антощенко) в годы гонений*

Быть настоятелем прихода в условиях жестоких гонений на Церковь было нелегко: в 1922 г. Леонид был арестован первый раз и провел в заключении 1 месяц.

В 1927 г. архимандрит Леонид был рукоположен во епископа Переславль-Залесского. К 1930 году под его началом в Переяславле действовало 18 церквей, в городе находились мощи святых Ярославских чудотворцев. Храмы, где пребывали святыни, служили местом паломничества, тысячи прихожан собирались здесь в праздники. Такое оживление религиозной жизни не устраивало советскую власть. В 1930 г. епископ Леонид был арестован по обвинению в антисоветской деятельности и осужден на 5 лет лишения свободы.

Наказание Леонид отбывал Пинюгском лагере, располагавшемся в Кировской области. Заключенные строили здесь земляное полотно для железной дороги Пинюг-Сыктывкар. Работать приходилось вручную, с помощью лопат, землю возили на тачках, трудились при сильнейших морозах, легко одетые. Работая на строительстве железной дороги, Владыка духовно окормлял христиан, находящихся в лагере: исповедовал, причащал и даже совершил монашеский постриг. По воспоминаниям очевидцев «худенький, с небольшим чуть продолговатым лицом, с большой открытой улыбкой в сочетании с искрящимися радостью глазами, он ободрял верующих, вызывал у общающихся с ним людей ответную духовную радость».

По досрочном освобождении из заключения, в сентябре 1932 года, владыка Леонид был назначен епископом Александровским, викарием Владимирской епархии. Но вскоре его вновь арестовали и сослали в город Балахну Нижегородского края. В 1933 году последовала новая ссылка — в город Сэнгилей близ Ульяновска. Отсюда святитель посылал письма-утешения своим духовным чадам. Из этих посланий мы можем составить представление о жизни Владыки в тот период, о его духовном руководстве своими чадами. Вот фрагмент из письма, датированного 1 сентября 1934 года: «Предстоящая жизнь пусть тебя не смущает. Пусть бояться и дрожат за свою будущность те, которые не имеют упования. Наша же будущность ясна, как на ладони. Дорога, по которой нам надлежит идти, уже прекрасно проторена. Конечная цель ясна, и хорошие результаты обеспечены. Будем благодушны и верны». Эти слова говорят о готовности Леонида совершить мученический подвиг.

## *3. Мученический подвиг епископа Леонида*

Срок данной ссылки закончился 10 декабря 1934 года и епископ Леонид получил назначение сначала на Кунгурскую кафедру, а в июле 1936 года, в Свердловск. Последней кафедрой Владыки стала Марийская, куда он был назначен в марте 1937 года. «Уже из вагона епископ Леонид благословил провожающих и тут же пророчески указал на себя в грудь и в землю», — вспоминал архимандрит Сергей (Савельев) о проводах Владыки в Марийскую область. Епископ Леонид служил в храме Рождества Пресвятой Богородицы в селе Семеновка, сюда стекались верующие со всей округи. Владыка Леонид управлял Марийской епархией, совершал рукоположения во священник и назначал священнослужителей на приходы.

Согласно документам государственных и партийных органов того времени, с приходом епископа Леонида на марийскую кафедру религиозная жизнь населения республики активизировалась. Это не осталась без внимания властей. Епископ Леонид был арестован 21 декабря 1937 года и помещен в Йошкар-Олинскую тюрьму. На допросах, состоявшихся 22 и 27 декабря, виновным в контрреволюционной деятельности Владыка себя не признал. 29 декабря 1937 года он был приговорен к расстрелу. Приговор приведен в исполнение 7 января 1938 года, в день праздника Рождества Христова.

Определением Святейшего Патриарха и Священного Синода РПЦ в 2002 году епископ Леонид был причислен к лику Новомучеников и исповедников Российских. Чин прославления святого был совершен 19 сентября 2002 года в Мироносицком монастыре близ Йошкар-Олы.

Десять лет назад в 2008 г. в Йошкар-Оле на площади Оболенского Ноготкова был установлен памятник Леониду, Марийскому епископу. Символично, что скульптура святого стоит на кресте, выложенном из гранитной брусчатки. Это говорит о мученическом венце святого, который он заслужил не только своей кончиной, но и всей жизнью, пройдя тяжелые испытания за веру Христову. Подвергнутый гонениям, ссылке, неоднократным арестам и заключению, лишениям и непосильному труду в лагерях и наконец, расстрелу, Леонид не на словах только, а на своем примере показал, что такое твердость духа в суровых жизненных испытаниях.

Такие примеры особенно важны в связи с выбранной нами профессией медицинского работника. Она требует от нас готовности посвятить свои силы, время и внимание нуждающимся в помощи, неразрывно связана с терпением и усилием над собой. Бывают минуты, когда кажется, что все усилия были напрасными. Утешением в такие мгновения могут быть слова, сказанные епископом Леонидом: «Наша будущность ясна, как на ладони. Дорога, по которой нам надлежит идти, уже прекрасно проторена. Конечная цель ясна, и хорошие результаты обеспечены. Будем благодущны и верны». Сможем ли мы также пройти

по избранному пути, сохраняя веру в свое дело? Помоги нам, отче Леонид!

### **Список использованной литературы**

1. Выписка из акта постановления тройки НКВД по Марийской МАССР «О расстреле Антощенко Леонида Евтихеевича» // Новомученики земли Марийской. - Йошкар-Ола: Йошкар-Олинская и Марийская епархия, 2013. - С. 88.
2. Епископ Леонид Антощенко. Личная анкета Епископа Леонида (Антощенко) Переславского // Новомученики земли Марийской. - Йошкар-Ола: Йошкар-Олинская и Марийская епархия, 2013. - С. 71.
3. Ерошкин, Ю.В. Священномученик Леонид (Антощенко) // Новомученики земли Марийской. - Йошкар-Ола: Йошкар-Олинская и Марийская епархия, 2013. - С. 7-19.
4. Иеромонах Леонид. Корреспонденция из Петроградского подворья // Новомученики земли Марийской. - Йошкар-Ола: Йошкар-Олинская и Марийская епархия, 2013. - С. 65-67.
5. Из переписки в связи с назначением иеродиакона Леонида (Антощенко) настоятелем Санкт-Петербургского подворья Пекинской миссии // Новомученики земли Марийской. - Йошкар-Ола: Йошкар-Олинская и Марийская епархия, 2013. - С. 52.
6. Из послужного списка братии московского Чудова монастыря // Новомученики земли Марийской. - Йошкар-Ола: Йошкар-Олинская и Марийская епархия, 2013. - С. 51.
7. Письма священномученика Леонида (Антощенко) к духовным чадам // Новомученики земли Марийской. - Йошкар-Ола: Йошкар-Олинская и Марийская епархия, 2013. - С. 74-78.

### **КРЕСТНЫЙ ХОД С ИКОНОЙ БОЖИЕЙ МАТЕРИ «ТРОЕРУЧИЦА» ПО УЛИЦАМ ЙОШКАР-ОЛЫ**

*Егорова Юлия Сергеевна, студентка группы ФМ-21*

*Тетерин Дмитрий Вячеславович, преподаватель*

*ГБПОУ РМЭ «Йошкар-Олинский медколледж»*

*Йошкар-Ола, Республика Марий Эл*

О, гостеприимный и прекрасно украшенный град Йошкар-Ола! По заслугам назвали тебя Красный город (именно так с марийского на русский язык переводится название столицы Республики Марий Эл). Всем ты преисполнен: театрами, музеями, спортивными дворцами, но более всего церквями златоглавыми! Словно девушки в праздничных нарядах на день Ивана Купалы, выстроились храмы вдоль берега реки



Малая Кокшага: Воскресенский, Вознесенский, Троицкий, Благовещенский...

Колокольный звон над землей плывет, а по улице крестный ход идет. Впереди священники несут икону Божией Матери «Троеручицы», за ними хор поет «славу» Заступнице! Следом люд православный идет, радуется! В городе праздник – 25 июля – годовщина образования Йошкар-Олинской и Марийской епархии и день почитания чудотворной иконы «Троеручицы», список которой был привезен со Святой Горы Афон, из обители Хиландар.

Давайте и мы пройдем по пути крестного хода, да полюбуемся на наш город!

Движение крестного хода начинается у старинного особняка – «дома купца Пчелина» по ул. Вознесенской, в котором сейчас располагается Епархиальное управление и домовый храм, освященный в честь иконы Божией Матери «Троеручица». Список этой иконы, ставшей небесной покровительницей города, священники бережно выносят для крестного хода.

В одной ограде с «домом купца Пчелина» стоит другой храм – Воскресенский. Многие из тех, кто собрался на крестный ход, кланяются в его сторону. Они помнят, что на рубеже 80-90-х годов XX века, когда Православие вновь стало возрождаться на марийской земле, в Йошкар-Оле не было ни одного действующего храма. Тогда и был построен Воскресенский храм в традициях русского деревянного зодчества с шатровой колокольной. В 1990-е годы это была первая действующая церковь в Йошкар-Оле!

Владыка благословил собравшихся, и крестный ход вышел на ул. Вознесенскую, названную так в честь Вознесенского кафедрального собора Йошкар-Олы. Он был построен в 1756 году на средства купца Ивана Андреевича Пчелина. Храм привлекает своей наружной декоративной отделкой; особенно роскошны белокаменные резные наличники окон, выполненные в виде кружева гирлянд и колонок с перехватом. Церковь трехпрестольная: на втором этаже – главный престол в честь Вознесения Христова с приделом в левой стороне во имя Казанской иконы Божией Матери; в нижнем этаже – престол в честь Воздвижения Креста Господня.

Крестный ход с «Троеручицей» идет дальше по ул. Вознесенской к вновь отстроенному храму Воскресения Христова. Церковь выглядит особенно нарядной благодаря красному фону стен, на котором выделяются белые колонны, карнизы и наличники окон. Раньше храм выглядел иначе. Он был построен в 1759 г. на средства купца Василия Федоровича Бульгина. В 20-е годы прошлого века его лишили куполов и превратили в кинотеатр. В 1944 г. в нем возобновили богослужения, но в 60-е годы храм был разрушен. В новом облике он возродился в 2010 г.

Мы проходим несколько шагов по той же улице, и перед нами открывается вид на красивейшую церковь Пресвятой Троицы. Построенная в 1736 г. она была

самой первой каменной церковью нашего города. В 1939 году здание храма было разобрано до первого этажа, поэтому современный вид Троицкой церкви далек от облика той, которая два столетия украшала город. Среди святынь храма наибольшую известность получил вырезанный из дерева образ Спасителя в терновом венце, сидящего в темнице. На деревянной колодке видна надпись: «От стрельца 1695 год». Марийское население испытывало к этому образу особое благоговение. Иные из богомольцев, страдающие от болезней, надевали на изображение Спасителя нитку на те части тела, которые у них болели. Потом эти нитки увозились домой и носились больными до тех пор, пока они не получали исцеления. Сейчас этот образ хранится в церкви Рождества Пресвятой Богородицы в селе Семёновка близ Йошкар-Олы.

Крестный ход поворачивает на проспект Ленина и выходит к площади Оболенского-Ноготкова. Здесь некоторые из его участников кладут цветы к памятнику священномученику епископу Леониду (Антощенко), который возглавил Марийскую кафедру в марте 1937 года в самый тяжелый для Православной церкви период гонений и репрессий. С приездом епископа Леонида религиозная жизнь населения республики активизировалась. Это не осталась без внимания властей: 21 декабря 1937 года владыка был арестован, обвинен в контрреволюционной деятельности и приговорен к расстрелу, который состоялся в день Рождества Христова 7 января 1938 г. Сейчас епископ Леонид причислен к лику «Новомучеников Российских».

Наше шествие проходит мимо Национальной художественной галереи, на фасаде которой установлены удивительные часы-куранты. В начале каждого часа они оживают: появляется ослик, на спине которого... – Кто бы мог подумать? – нас встречает икона Божией Матери «Троеручица»! Этот сюжет не случаен; он описывает реальное событие из истории. Во время турецкого нашествия на Сербию икону во избежание надругательства положили на осла, спрятав между навьюченными тюками и мешками, и пустили животное на волю Божию. Со своей чудесной ношей ослик беспрепятственно дошёл до Афонского Хиландарского монастыря. Сейчас эта икона вместе с часами-курантами стала символом Йошкар-Олы.

На часах видно, что икона выезжает из ворот этого монастыря и отправляется в новое путешествие, конечным пунктом которого является храм Успения Пресвятой Богородицы в Йошкар-Оле. Мы тоже идем к этому храму, который находится на соседней Первомайской улице. Успенская церковь уникальна: изображения на её фасаде выложены мозаикой. Удивительно, что архитектура этого храма, построенного в 2006 г., повторяет традиции древней Византии!

Здесь мы и закончим наш крестный ход с иконой Божией Матери «Троеручицы».

Она вновь помогла нам почувствовать единство с историей своего города, увидеть его красоту!

### **Список использованной литературы**

1. Собор Вознесения Господня / Йошкар-Олинская Епархия Московского Патриархата РПЦ [электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.mari-eparhia.ru/churches/town/y-ola/vozneshenie/>
2. Собор Воскресения Христова / Йошкар-Олинская Епархия Московского Патриархата РПЦ [электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.mari-eparhia.ru/churches/town/y-ola/reserectionsobor/>
3. Стариков С.В., Левенштейн О.Г. Православные храмы и монастыри Марийского края. – Йошкар-Ола: Периодика Марий Эл, 2001. – 159 с.
4. Храм иконы Божией Матери «Троеручица» / Йошкар-Олинская Епархия Московского Патриархата РПЦ [электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.mari-eparhia.ru/churches/town/y-ola/domhramtroeruch/>
5. Храм Успения Пресвятой Богородицы / Йошкар-Олинская Епархия Московского Патриархата РПЦ [электронный ресурс]. - Режим доступа: [http://www.mari-eparhia.ru/churches/town/y-ola/church\\_uspeniya/](http://www.mari-eparhia.ru/churches/town/y-ola/church_uspeniya/)
6. Церковь Воскресения Христова / Йошкар-Олинская Епархия Московского Патриархата РПЦ [электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.mari-eparhia.ru/churches/town/y-ola/reserectionchurch/>
7. Церковь Пресвятой Троицы / Йошкар-Олинская Епархия Московского Патриархата РПЦ [электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.mari-eparhia.ru/churches/town/y-ola/trinitychurch/>

## **ПАТРИАРХ АЛЕКСИЙ II – ЖИЗНЬ И СЛУЖЕНИЕ НА РУБЕЖЕ ЭПОХ**

*Крашениникова Елизавета Сергеевна, студентка группы ФМ-21*

*Николаева Ольга Сергеевна, студентка группы ФМ-21*

*Тетерин Дмитрий Вячеславович, преподаватель*

*ГБПОУ РМЭ «Йошкар-Олинский медколледж»*

*Йошкар-Ола, Республика Марий Эл*

В 2018 г. исполнилось 10 лет со дня кончины святейшего Патриарха Алексия II, возглавившего Русскую Православную церковь в период испытаний, накануне распада Советского Союза, и сумевшего положить начало возрождению Православия в нашем Отечестве после долгих десятилетий гонений. Давайте рассмотрим основные этапы жизненного пути и пастырского служения Патриарха Алексия.

Алексий (в миру — Алексей Михайлович Ридигер) родился 23 февраля 1929

года в городе Таллине (Эстония). Отец его был настоятелем Таллинской Рождества Богородицы Казанской церкви. Мать Святейшего Патриарха — Елена Иосифовна Писарева тоже была уроженкой Таллина. С раннего детства Алексей прислуживал в церкви; с 1944 по 1947 год был старшим иподиаконом у архиепископа Таллинского и Эстонского. Обучался в русской средней школе в Таллине.

В 1947 году Алексей поступил в Ленинградскую Духовную семинарию, которую окончил в 1949 году. 15 апреля 1950 года Алексей был рукоположен в сан диакона, а 17 апреля 1950 года — в сан священника и назначен настоятелем Богоявленской церкви города Йыхви Таллинской епархии. В 1953 году отец Алексей окончил Духовную академию и был удостоен степени кандидата богословия.

В 1957 г. отец Алексей назначен настоятелем Успенского собора города Тарту и благочинным Тартуского округа. В 1961 г. в Троицком соборе Троице-Сергиевой Лавры пострижен в монашество. В том же 1961 г. иеромонах Алексей стал епископом Таллинским и Эстонским. Следует сказать, что находясь на этом посту Алексею удалось отстоять от закрытия ряд церквей и монастырей, например, собор Александра Невского в Таллине и Пюхтицкий монастырь.

Оставаясь главой Таллинской и Эстонской епархии, владыка Алексей начинает работу в центральном аппарате Московского патриархата: в 1961 г. он был назначен заместителем председателя Отдела внешних церковных сношений Московского Патриархата, а с 1964 г. архиепископ Алексей назначен управляющим делами Московской Патриархии и стал постоянным членом Священного синода. В 1986 года Алексей назначен митрополитом Ленинградским и Новгородским.

Избрание митрополита Алексея на Московский Патриарший престол в 1990 г. произошло в период, когда кризис Советского государства вступил в завершающую фазу. Для Русской Православной Церкви важно было в быстро менявшихся условиях вернуть себе необходимый правовой статус, и успех в этом деле в значительной мере зависел от инициативы Патриарха, от его умения построить так отношения с государственной властью и политиками, чтобы утвердить достоинство Церкви. Спустя годы официальное издание Московской патриархии писало о времени избрания нового предстоятеля Церкви: «Наступало время церковного возрождения. Святейший Патриарх Алексей II первым из предстоятелей Русской церкви XX века получил свободу действий — теперь можно было начинать церковное созидание».

В течение всего периода патриаршества Алексея (с 1990 по 2008 г.) продолжался неуклонный рост числа приходов, монастырей, учебных заведений, а также епархий, состоящих в ведении Московского Патриархата. Так, на момент интронизации Алексея в июне 1990 года в Русской Православной Церкви было 92 архиерея; в 2008 г. их число составило 196. Общее количество приходов возросло с

9 тыс. до 29 тыс., монастырей — с 35 до 769, священников и диаконов — с 8 тыс. до 30 тыс.

Крупным достижением патриарха Алексия стало воссоединение Русской Православной Церкви в самой России и за границей, расколотой в советские годы. В 2007 г. был подписан Акт о каноническом общении, согласно которому «Русская Православная Церковь Заграницей пребывает неотъемлемой самоуправляемой частью Русской Православной церкви».

Именно при патриархе Алексии произошло важнейшее событие в развитии православия на территории Марийского края – создание в 1993 г. отдельной Йошкар-Олинской и Марийской епархии. 24 июля 1993 года Патриарх Алексий II совершил в храме Рождества Пресвятой Богородицы села Семёновка чин наречения архимандрита Иоанна во епископа Йошкар-Олинского и Марийского, а 25 июля 1993 года в том же храме совершил хиротонию Иоанна во епископа Йошкар-Олинского и Марийского.

О том, в каком плачевном состоянии находились тогда дела Церкви в нашей Республике, можно судить по следующим словам владыки Иоанна: «Когда я прибыл сюда, в Йошкар-Оле был только один молитвенный дом — ныне Воскресенский храм, поэтому служение начал в храме села Семёновка. Я и рукоположен был в этом сельском храме. Патриарх Алексий всегда меня называл сельским епископом и часто говорил окружающим, что впервые тогда он совершил хиротонию во епископа в селе!».

В Республике не было ни одного действующего монастыря, а храмы можно было пересчитать на пальцах. Постепенно ситуация стала улучшаться, в том числе благодаря проводившейся в общенациональном масштабе политике патриарха Алексия по восстановлению храмов и монастырей, разрушенных и закрытых при Советской власти.

Другой стороной деятельности патриарха Алексия стало самоопределение Церкви в современном обществе и налаживание партнерских отношений с государством. В своём последнем интервью, данном 1 ноября 2008 года, сам Алексий так оценил свою историческую роль: «Мне пришлось установить совершенно новые отношения между государством и Церковью, каких не было в истории России, потому что Церковь была не отделена от государства, император был главой Церкви, и все решения, которые принимались по церковным вопросам, исходили из его кабинета. А сейчас устанавливались совершенно новые отношения, когда Церковь сама принимает решения и сама отвечает за свои действия перед своей совестью, историей, народом».

Но не только великие дела как предстоятеля всей Русской Православной церкви характеризуют патриарха Алексия. По свидетельству очевидцев его отличали

предельное внимание к собеседнику, чудесное качество большой личной теплоты и чуткости. В общении с людьми Святейший Владыка неизменно придерживался принципа, о котором позднее сказал публично: «Самое важное в жизни дело - то, которое Господь посылает сейчас, а самый важный человек - тот, кто встретился теперь». Давайте и мы будем руководствоваться этим принципом, особенно в общении с будущими пациентами!

### **Список использованной литературы**

1. Карпифаве, А. Святейший Патриарх Алексей II: беседы о Церкви в мире / А. Карпифаве; пер. с итал. И. Выжанова. – М.: Эксмо, 2014. – 445 с.
2. Коновалов, В.И. Патриарх Алексей II. Жизнь и служение: на переломе тысячелетий / В.И. Коновалов, М.В. Сердюков. – М.: ЭКСМО, 2012. – 317 с.
3. Кононенко, В.С. Утро патриарха: детские годы Алексея II / В.С. Кононенко, М.В. Сердюков. - 2-е изд. – М.: Эксмо: Никея, 2009. – 383 с.
4. Лукичев, Б.М. Патриарх Алексей II: неизвестные страницы / Б.М. Лукичев. – М.: ФИВ, 2018. – 483 с.
5. Никитин, В.А. Святейший Патриарх Алексей II: жизнь и деяния во славу Божию / В.А. Никитин. – М.: Астрель: Олимп, 2009. – 635 с.
6. Патриарх Алексей II (Ридигер) / Сост. О.Л. Рожнева. – М.: Изд-во Сретенского монастыря, 2016. – 174 с.
7. Патриаршество в России: к 75-летию Святейшего Патриарха Московского и всея Руси Алексея II / Авт.-сост. А. Парменов. – М.: Международный православно-просветительский центр при Московской патриархии, 2004. – 243 с.
8. Путем Христовым: жизненный путь святейшего Патриарха Московского и всея Руси Алексея II / Авт.-сост. О. Л. Климашевская. – М.: Институт изучения реформ и предпринимательства, 2009. – 695 с.
9. Сегень, А.Ю. Предстоятель: жизнеописание Алексея Михайловича Ридигера – Святейшего Патриарха Московского и всея Руси Алексея II / А.Ю. Сегень. – М.: Благовест, 2017. – 953 с.

## **ИННОВАЦИОННЫЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ДЕТСКОМ САДУ**

*Тимакова Марина Анатольевна, музыкальный руководитель*

*Герасимец Юлия Евгеньевна, воспитатель*

*Андреева Алевтина Валерьевна, старший воспитатель*

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

*Йошкар-Ола, Республика Марий Эл*

В последние годы происходит неуклонное снижение уровня здоровья взрослого и особенно детского населения страны. В соответствии с этим особую актуальность приобретает поиск новых средств и методов повышения эффективности оздоровительной работы на всем протяжении дошкольного детства. Одной из главных задач, которую ставят педагоги нашего дошкольного учреждения, является забота о сохранении и укреплении здоровья детей, формирование у них элементарных представлений о здоровом образе жизни, воспитании полезных привычек. Одним из путей решения данной задачи является комплексный подход к оздоровлению детей через использование здоровьесберегающих технологий.

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.

Растить детей здоровыми, сильными - задача каждого дошкольного учреждения, поэтому в современных условиях особо актуальным является внедрение в работу ДОУ нетрадиционных форм здоровьесберегающих технологий.

В современной педагогике появилось большое количество нетрадиционных здоровьесберегающих технологий. Мы рассмотрим самые подходящие для условий нашего дошкольного образовательного учреждения.

**Релаксация.** Для психического здоровья детей необходима сбалансированность положительных и отрицательных эмоций, обеспечивающая поддержание душевного равновесия и жизнеутверждающего поведения.

Релаксация является действенной формой оздоровления, которая необходима и эффективна на занятиях, она помогает восстановить дыхание, снять напряжение, снизить утомление, подготовить ребенка к дальнейшему восприятию материала. Слушая музыку природы: звон ручейка, пение птиц, завывание ветра, стрекотание кузнечиков, шум морского прибоя, шелест листвы и ветра, ребёнок расслабляется, получает удовольствие, отвлекается от посторонних мыслей и успокаивается.

**Пальчиковая гимнастика.** «Ум ребёнка находится на кончиках его пальцев» - В. А. Сухомлинский. Пальчиковая гимнастика - это весёлое, увлекательное и полезное занятие! Игры с пальчиками развивают мозг ребёнка, стимулируют развитие речи, творческие способности, фантазию. Тренирует мелкую моторику,

пространственное мышление, внимание, кровообращение, воображение, быстроту реакции. Простые движения помогают убрать не только напряжение самих рук, но и ослабить мышцы всего тела. Они способны улучшить произношения многих звуков, чем лучше работают пальцы и вся кисть в целом, тем лучше ребёнок говорит! Пальчиковая гимнастика проводится индивидуально, либо с подгруппой детей ежедневно. Проводится в любой удобный отрезок времени. Полезна она не только детям, но и взрослым.

Гимнастика для глаз проводится ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки, способствует снятию статического напряжения мышц глаз, кровообращения. Во время её проведения используется наглядный материал, показ педагога.

Гимнастические упражнения для развития подвижности моторного аппарата глаз проводятся под музыкальное сопровождение: это может быть лёгкая, спокойная музыка, которая регулирует движение взора. Для поддержания интереса детей используются гимнастики с предметами, яркими игрушками (солнышко, птички, фигурки животных и т. д., которые крепятся на палочке - указке или даются ребёнку в руку, одеваются на пальчик. Гимнастику можно включать в занятия и режимные моменты.

«Письмо носом» (Закрывать глаза и, используя нос как кисточку, рисовать им в воздухе). Упражнение уменьшает напряжение, даёт возможность для вибрации глаз.

«Далеко - близко» (Поочередно смотреть на предмет, выбранный за окном и на предмет в группе).

Дыхательная гимнастика стала неотъемлемой частью оздоровительной работы. Комплексы дыхательной гимнастики способствуют выработке правильного дыхания, предупреждению простудных заболеваний. От правильного дыхания в значительной степени зависит здоровье детей.

Для дыхательных упражнений используются воображаемые предметы (понюхать цветок, попыхтеть, как паровоз) и раздаточный материал (перышки, снежинки, бабочки и т. д.) Правильное дыхание приводит к резкому повышению всех резервных возможностей человека. Использование дыхательной гимнастики приносит ощутимый результат в снижении заболеваний детей.

Итак, дыхательная гимнастика - Подуй на вертушку. Дети держат в руках вертушку. Взрослый предлагает им подуть на вертушку так, чтобы она начала вращаться. Следует обратить внимание малышей на то, чем сильнее они дуют на вертушку. Тем быстрее она вращается.

Самомассаж. самомассаж - это массаж, выполняемый самим ребёнком. 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 проводится в игровой форме в виде пятиминутного занятия или в виде динамической паузы на занятиях. Весёлые стихи, яркие образы, обыгрывающие массажные движения, их простота, доступность, возможность использования в различной обстановке и в любое время дают гарантию успеха развивающей работы.

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.

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 используем кукольный театр, ролевые игры, в которых дети перевоплощаются в разных сказочных героев. Детям старшего дошкольного возраста необходимо давать задания на сочинения сказки, ведь придуманная сказка ребёнком, открывающая суть проблемы - основа сказкотерапии. Через сказку можно узнать о таких переживаниях детей, которые они сами толком не осознают, или стесняются обсуждать их со взрослыми.

Валеологические песни-распевки. Несложные, добрые тексты и мелодия, состоящая из звуков мажорной гаммы, поднимают настроение, задают позитивный тон к восприятию окружающего мира, улучшают эмоциональный климат на занятии, подготавливают голос к пению.

Стретчинг - регулярные упражнения на гибкость и растяжку. Рассмотрим положительное воздействие растяжки на детей.

Во-первых, дошкольники на занятиях разрабатывают и укрепляют суставы, защищая их от опасного отложения солей.

Во-вторых, растяжка помогает качественно развить гибкость позвоночника.

В-третьих, необходимо отметить, что у поклонников стретчинга выше качество жизни, их не покидает жизненный тонус, они всегда бодры, веселы и пребывают в отличном настроении.

В-четвертых, увеличивается гибкость всего тела, что обеспечивает не только физическую силу и выносливость, но и эстетическую привлекательность тела человека, что при взрослении будет однозначно полезным.

В-пятых, улучшается состояние иммунной системы.

В-шестых, дети приобретают артистичность, приобретают адекватную

самооценку и двигаются более раскованно и непринужденно.

**Фитбол-гимнастика.** Оказывает положительное влияние на развитие у детей двигательных умений и навыков, заставляет работать пассивные мышцы, дает возможность задействовать в выполнении упражнений глубокие мышечные группы, не оказывая при этом чрезмерной осевой нагрузки на позвоночник.

Занятия с мячом укрепляют мышцы спины и брюшного пресса, создают хороший мышечный корсет, способствуют формированию правильного дыхания, моторных функций, но главное – формируют сложно и длительно вырабатываемый в обычных условиях навык правильной осанки.

**Ритмопластика.** Основу ритмической гимнастики составляют физические и танцевальные упражнения различной направленности, выполняемые в согласовании и взаимосвязи с музыкой, передавая её ритм, темп, характер с помощью движений. Занятия ритмической гимнастикой в нашем учреждении организовано в форме кружковой работы. Обучение на занятиях независимо от формы его организации отличается, прежде всего, программой. Повышает иммунитет детей, снимает напряжение и раздражительность, снимает головную боль, восстанавливает спокойное дыхание.

**Песочная терапия** позволяет развить фантазию ребёнка, нормализовать психоэмоциональное состояние, активировать адаптационные функции в любом возрасте. Развивает мелкую моторику кисти, стимулирует кровообращение в головном мозге, ускоряет умственные процессы, нормализует психологические реакции.

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

## **МАТЕМАТИКА В ДВИЖЕНИИ**

*Тихонова Ирина Аркадьевна, воспитатель  
МБДОУ «Детский сад №8 «Дружная семейка» г. Йошкар-Олы»*

Здоровье – это бесценное достояние не только каждого отдельно взятого человека, но и всего общества. Сейчас много говорят о здоровье и здоровом образе жизни. Нас убеждают в том, что спорт и физическая культура – это залог здоровья, что это ключ к успеху.

Одной из основных задач не только школ, но и детских садов является пропаганда здорового образа жизни детей. На состояние их здоровья, в период обучения, оказывают не только условия обучения и физическая культура, но и то, как и чему учат на занятиях, в том числе на таких, как развитие элементарных

математических представлений.

Дошкольный возраст – это особая пора жизнедеятельности ребенка, когда происходит перестроение его психической жизни и отношения к окружающему миру, происходит интенсивное развитие интеллектуальной, нравственно-волевой и эмоциональной сфер. Ребенок должен полноценно развиваться, получая, как физическое, так и интеллектуальное развитие. И поэтому основной нашей целью является создание условий для того, чтобы максимально раскрыть индивидуальный возрастной потенциал каждого ребенка. Для этого в детском саду необходимо синхронизировать процессы обучения и воспитания, сделать их взаимодополняющими, обогащающими развитие детей.

В возрасте 3-4 лет, многие родители отдают своих детей в спорт, и примерно в это же время дети в детских садах знакомятся с таким понятием, как математика. Но причем здесь математика? Какие же у нее точки соприкосновения с физкультурой и спортом? Многие считают что спорт и математика – это две разные вещи, которые не зависят друг от друга. И на первый взгляд это убеждение кажется верным, так как математика – это наука, изучающая величины, количественные отношения и пространственные формы, а спорт- это физические упражнения для развития и укрепления организма, а также система организации и проведения соревнований в различных областях физической культуры. Но это лишь на первый взгляд.

Общеобразовательное значение курса математики, как и любого другого предмета, состоит прежде всего в тех общих понятиях, которые он даёт и которые расширяют кругозор и способы подхода человека к явлениям жизни. С этой точки зрения математика важна, во-первых, своей логикой, последовательностью и точностью выводов. Во-вторых, математика полезна тем, что она трудна. Её абстрактные строгие рассуждения требуют больших и длительных умственных усилий, требуют не столько памяти, сколько понимания и соображения.

Спорт - неотъемлемая часть нашей жизни, которая не только оказывают особое влияние на развитие физических способностей у каждого из нас, но и является решающим фактором в формировании и становлении внутреннего «стержня», а также затрагивает различные стороны нашей жизни. Очень многое зависит от правильного математического расчёта нагрузок на человека при занятиях спортом.

Мы так часто спешим дать ребенку набор знаний, однако, по мнению специалистов в области образования, основное усилие и педагогов и родителей должно быть направлено на то чтобы воспитать у дошкольника потребность испытывать интерес к самому процессу познания, к преодолению трудностей, стоящих на этом пути, к самостоятельному поиску решений и достижению поставленной цели. Обучение будет протекать более успешно, если оно будет идти

на основе практической и игровой деятельности, когда будут создаваться условия, при которых знания, полученные детьми ранее, становятся для них жизненно необходимыми, и потому усваиваются легче и быстрее. Дидактические подвижные игры и игровые упражнения с математическим содержанием, способствующие закреплению знаний и навыков у детей, помогают проявить свою сообразительность, смекалку, учат вести самостоятельный поиск решения задачи. Дидактические подвижные игры способствуют развитию приёмов умственной деятельности. Это своеобразное средство воспитания и обучения, отвечающее особенностям и возможностям маленького ребёнка. Их основу составляет взаимосвязь игры, двигательной деятельности и доступного, продуманного процесса усвоения знаний.

Младший дошкольный возраст – это время, когда у ребенка начинает складываться интерес к средствам и способам практических действий, что представляет для педагогов уникальные возможности для обучения дошкольников через включение их в продуктивную деятельность. Дети, например, рисуют, лепят и выполняют одновременно задания по математике или развитию речи. Но продуктивная деятельность, как правило, выполняется, когда ребенок сидит за столом. Долго находясь в таком положении, дети быстро устают, их внимание рассеивается. В настоящее время специалисты дошкольных учреждений используют различные варианты организации обучения детей математике вместе с физическим развитием:

- наполнение математическим содержанием занятий по физкультуре;
- увеличение двигательной активности детей на занятиях по математике за счет включения в их содержание динамических пауз;
- совмещение физической и умственной нагрузки в ходе физкультурно-математических развлечений.

При проведении занятий по математике и логике предлагается сделать акцент на оздоровительно-развивающую их направленность, интегрировав в содержание материал по физической культуре. В этом случае усвоение дидактической информации и решение воспитательных задач будет осуществляться не на фоне подавления двигательной активности детей, а, наоборот, как ее результат. То есть средства и методы физической культуры в младшем дошкольном возрасте можно использовать не только для развития двигательных способностей, но и для совершенствования познавательной и преобразующей деятельности детей.

В старшем дошкольном возрасте в структуру подвижных дидактических игр включаются логические задачи, в которых надо найти, например, недостающую в ряду фигуру или признак отличия одной фигуры от другой. При решении таких задач используются приемы сравнения, обобщения, абстрагирования. Педагог, при

этом, становится организатором групповых обсуждений какого-либо вопроса. Важно, что дети в этом возрасте учатся ставить вопросы сами, а педагог для этого создает проблемы и провоцирует ситуации, намеренно допуская ошибки, приучая мыслить самостоятельно. Все занятия – это игры, но игры познавательные, влияющие на развитие любознательности, познавательных интересов и двигательных способностей дошкольников.

Таким образом, в ходе формирования у дошкольников элементарных математических представлений, происходит воспитание настойчивости и находчивости, самостоятельности и стремления к достижению положительного результата деятельности. Математика наилучшим образом формирует приемы мыслительной деятельности и качества ума, ее изучение способствует развитию памяти, речи, воображения, эмоций, формирует настойчивость, терпение, творческий потенциал, что так необходимо будущему школьнику.

#### **Библиографический список:**

1. Математика в движении: планирование, оздоровительно-развивающие занятия, подвижно-дидактические игры. Вторая младшая группа / авт.-сост. Н. В. Финогенова, М. Ю. Рыбина, Е. В. Ремизенко. – Волгоград: Учитель, 2011. – 110 с.
2. Математика и спорт. / Садовский Л. Е., Садовский А. Л. - Москва: Наука. Главная редакция физико-математической литературы, 1985. Как анализ данных победил в спорте//.
3. Соловьева О. Э., Мархасин В. С. Математическое моделирование в физиологии // Физиологический журнал. - 2011. - Т. 57, - С. 77-79.
4. Федотов О.В., Осипов Д.О. Математические методы и модели в области спорта// Естественные и математические науки в современном мире: сб. ст. по матер. XI междунар. науч.-практ. конф. № 3(38). – Новосибирск: СибАК, 2016. – С. 53-59.

### **УСТОЙЧИВЫЙ ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЙ ИНТЕРЕС К ИЗУЧЕНИЮ ПРЕДМЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ШКОЛЕ – ПЕРВЫЙ ШАГ НА ПУТИ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ И ДОЛГОЛЕТИЮ**

*Торбина Наталья Геннадьевна, преподаватель  
Ахметсафина Светлана Николаевна, преподаватель  
МАОУ «Медведевская гимназия»  
п.г.т. Медведево, Республика Марий Эл*

Самой большой ценностью для человека является его здоровье. Всемирной организацией здравоохранения принято следующее определение: «Здоровье – это не

только отсутствие болезней и повреждений, а состояние полного телесного, душевного и социального благополучия». Социальное здоровье – это способность жить и общаться с другими людьми в нашем мире. Физическое здоровье – это полное физическое благополучие, спокойное и счастливое, без каких-либо нарушений течение дел, жизни. Духовное здоровье – это свободная, гармоничная и практическая взаимосвязь знаний, религий, традиций и истории своего народа в себе.

В соответствии с законом РФ "Об образовании" здоровье школьников относится к приоритетным направлениям государственной политики в сфере образования, но результаты работы в этом направлении в массовой общеобразовательной школе пока не радуют. В последнее время состояние здоровья детей вызывает у специалистов большую тревогу. По данным Минздрава России, лишь 15% детей практически здоровы, более 50% имеют различные функциональные отклонения, 35 % - хронические заболевания.

Каковы же причины повышения заболеваний у школьников? Причины нарушений следует искать в образе жизни, режиме учебных занятий, степени умственной нагрузки и объеме информации, воспринимаемой школьниками. Во многом это связано с дефицитом двигательной активности. С первых лет обучения она снижается на 50 % и в дальнейшем продолжает неуклонно падать. Повышенный объем образовательной нагрузки в условиях дефицита учебного времени вызывает у школьников значительное психоэмоциональное напряжение, в то время как продолжительность сна, объем двигательной активности и время пребывания на свежем воздухе резко сокращаются. Многочисленные исследования показали, что самый благоприятный период для освоения техники спортивных движений – возраст до 14-15 лет.

Чаще всего здоровье зависит от самого человека. Бережное отношение к своему здоровью, а, следовательно, и установка на здоровый образ жизни не появляются у детей сами собой. Здоровье – это не подарок, который человек получает один раз и на всю жизнь, а результат сознательного поведения каждого человека и всех в обществе. Приобщение детей к здоровому образу жизни предполагает вооружение школьников знаниями, умениями и даже определёнными навыками организации режима дня, двигательной активности, закаливания, рационального питания; снятия напряжения, соблюдения личной гигиены, участия в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной работы, а также использования эффективных здоровьесберегающих педагогических технологий.

В процессе образования здоровье участников учебно-воспитательной деятельности – важнейшая составляющая. Содержание и методы обучения, воспитания и развития в современной школе немыслимы без применения здоровьесберегающих технологий.

сберегающих технологий. Учителя и учащиеся выступают партнерами в процессе сбережения здоровья, действуют в одном образовательном пространстве и их деятельность в этом пространстве имеет единую цель – научить и научиться тому, что выработано предыдущими поколениями. Это долговременный и нелегкий труд, требующий совершенствования и развития интеллектуальных и моральных качеств ученика и его физических возможностей.

Физическая нагрузка – главный компонент физического воспитания. Оптимальное нормирование нагрузки на уроках физической культуры предполагает, что число повторений упражнений в серии и продолжительность каждой серии упражнений реально выполнимы для большинства учащихся класса. Значительное снижение числа абсолютно здоровых детей (среди учащихся их число не превышает 10-12%, а половина школьников 7-9 лет и более 60% старшеклассников имеют хронические заболевания) и методика обучения, рассчитанная на так называемого “среднего” ученика, не позволяют учащимся с высоким и низким уровнями физического развития и физической подготовленности реализовать свои возможности в полной мере на каждом уроке, что не соответствует требованиям современной школы. Только тщательно продуманный и хорошо организованный дифференцированный подход к планированию и реализации процесса обучения физической культуре на каждом уроке способен принести наибольшую пользу каждому ученику.

Исключительно важным фактором в образовании является мотивация учащихся. Самая трудная задача педагога – создание условий, при которых ребенок заинтересуется тем, как нужно заботиться о своем здоровье. Прямые призывы к ведению здорового образа жизни и запреты так называемых вредных привычек, угрозы и запугивание не только безрезультативны, но и вредны, так как вызывают скрытые противодействия у детей. Формирование ценностных ориентаций, убеждений, активной жизненной позиции возможно при использовании педагогом таких методов и приемов, которые способствуют вовлечению воспитанников в активный процесс получения и переработки знаний. Происходить это должно в обстановке доверительных отношений между участниками образовательного процесса. Учитель, как правило, выступает в роли ведущего источника внешней мотивации деятельности своих учеников на уроках и во всевозможной разнообразной внеурочной спортивно-организационной работе как в школе так вне её. Личность учителя в значительной степени способствует зарождению и начальному формированию внутренней мотивации учебной деятельности своих учеников, которая приведёт к появлению у них интереса к изучению физкультуры. Особенно важным будет создание ситуаций успеха у школьников, испытывающих определённые затруднения в учёбе. Это осуществляется в первую очередь при

обучении движениям., а затем при сдаче контрольных тестов.

Результатом такой работы учителя должен стать устойчивый познавательный интерес к изучению предмета физической культуры конкретными школьниками, интерес сформированный реальным осмысленным взаимодействием учителя и его учеников. И, если к созданию такой продуктивной мотивационной сферы будет причастен каждый участник процесса образования в школе, тогда успех однозначно обеспечен.

Существует великое множество факторов, способствующих формированию у школьников устойчивого интереса к занятиям физической культурой. Каждый учитель выбирает наиболее подходящие ему формы способы методы педагогического взаимодействия со своими учениками. Ниже приведены некоторые схемы такого взаимодействия.

**Факторы, определяющие мотивационно-ценностное отношение учащихся к физической культуре**

<b>Внешние Объективные</b>	<b>Внутренние Субъективные</b>
Существующие независимо от воли и сознания школьника	Направляют, регулируют, стимулируют активность учеников и, наоборот, «тормозят», заглушают действия негативных факторов, вызывающих пассивное отношение к физкультурно-спортивной деятельности
Материально-бытовые условия, наличие свободного времени, качество постановки ф. в. в ОУ, общественные отношения, материально-техническая оснащенность учебного процесса, педагогический состав, условия жизнедеятельности учащегося, социальное обеспечение	Особенности индивидуального сознания ученика: морально-волевые качества личности, интересы, потребности, мотивы деятельности

Проблема формирования положительных мотивов к урокам физической культуры у детей младшего школьного возраста будет решена, если будут применяться следующие средства:

- задания и их оценка должны быть дифференцированы относительно принадлежности учащихся к определенной медицинской группе и улучшения личностного результата по нормативным требованиям программы под девизом «Победи свой рекорд!»;
- использование в обучении ситуации «Успеха»;
- воспитание у учащихся потребности к самостоятельным и систематическим занятиям физической культурой;
- включение в урочную и внеклассную работу преимущественно игр, упражнений и конкурсов соревновательного характера;



- преподавание теоретического материала по физической культуре и здоровому образу жизни с использованием ИКТ (только обоснованно);
- проведение для учащихся начальных классов всероссийский спортивно-оздоровительных «Президентские состязания» (автор Ю.В. Вавилов);
- вовлечение учащихся в проектно-исследовательскую деятельность;
- вовлечение учащихся для занятий в спортивных секциях;
- освещение достижений учащихся в соревнованиях и конкурсах по физической культуре публично.

### **От чего зависит мотивация учащихся к занятиям физической культуры**

Мотивация – это желание учащегося без принуждения (с удовольствием) выполнять какую-либо деятельность: в данном случае – учиться.

Мотивация:

- способности учащегося (когда ребенок усваивает программный материал и у него все получается);
- условия пребывания (ребенку комфортно, его ничего не отвлекает и не мешает работать);
- здоровье учащегося (нет хронических заболеваний и дефектов, мешающих усвоению учебного материала);
- семья (родители не ругают за неудачи, а, наоборот, поддерживают ребенка и стараются помочь в преодолении трудностей);
- отношение в коллективе (влияние друзей, правильная позиция при общении с педагогом, безопасное общение в коллективе).

При всём многообразии средств, форм способов и методов обучения физической культуре в школе главное – это сохранение и укрепление здоровья детей во время их учёбы на уроках, пребывании на переменах, на занятиях спортивных кружков и секций, во время участия в спортивных мероприятиях, как в школе, так и вне её. Надлежащий уровень сохранения и укрепления здоровья школьников определяет хорошо пропорционально организованный врачебный и врачебно-педагогический контроль и умелый, доведённый до навыка, ежедневный самоконтроль учащихся.

Врачебный контроль осуществляется согласно нормативным документам примерно одинаково во всех общеобразовательных школах. Качество врачебного контроля существенно зависит от материально-технической базы врачебных кабинетов и профессионализма медицинского персонала школ.

Врачебно-педагогический контроль более разнообразен и в значительной степени зависит от глубины взаимопонимания и взаимодействия медработников и учителей физкультуры. Обычно, врач периодически контролирует уровень физической нагрузки на уроках, моторную плотность урока, предлагает исходя из

санитарно- гигиенической обстановки оптимальный режим работы с учащимися в различных классах школы, выборочно присутствует на тестировании при сдаче учебных нормативов и норм ГТО и наблюдает за наиболее масштабными спортивно-оздоровительными мероприятиями в школе. Всю организационно-подготовительную и текущую работу на уроках и прочих проводимых в школе физкультурно- оздоровительных занятиях выполняет, как правило, учитель и физкультурный актив школы из учеников и их родителей, спортсменов – профессионалов.

Результаты врачебного и врачебно-педагогического контроля оглашаются на педсоветах для корректирования текущего состояния и выбора наиболее актуальных в ближайшей перспективе направлений физического образования в школе.

Самоконтроль учащихся – это систематические самостоятельные наблюдения занимающегося физическими упражнениями и спортом за изменениями своего здоровья, физического развития и физической подготовленности. Хорошо организованный постоянный самоконтроль служит существенным дополнением врачебного и врачебно- педагогического контроля. Он позволяет своевременно установить наличие отклонений в состоянии здоровья и принять необходимые меры для устранения возникших отклонений. Самоконтроль позволяет учителю корректировать занятия непосредственно во время их проведения. Самоконтроль необходим и при самостоятельных занятиях физической культурой.

Главное в том, что осуществляя повседневные самонаблюдения, учащиеся могут наглядно понять и ощутить благотворное действие физических упражнений на состояние своего здоровья.

Показателями самоконтроля служат субъективные и объективные признаки функционального состояния организма, проявляющиеся под влиянием физических нагрузок. К субъективным показателям относят самочувствие, настроение, неприятные ощущения, аппетит, а частота сердечных сокращений (ЧСС), масса тела, длина тела, функция желудочно- кишечного тракта, потоотделение, жизненная емкость легких (ЖЕЛ), сила мышц, динамика развития двигательных качеств, спортивные результаты - к объективным. Контролировать состояние своего организма можно по внешним и внутренним признакам. К внешним признакам относятся выделение пота, изменение цвета кожи, нарушения координации и ритма дыхания. Если нагрузка очень большая, то наблюдается обильное потоотделение, чрезмерное покраснение тела, посинение кожи вокруг губ, появляется отдышка, нарушается координация движений.

Учителю бывает сложно выбрать, с чего начать эффективное формирование устойчивого познавательного интереса к изучению физкультуры. Одним из приемов такой работы может стать пульсометрия. Систематическое ее применение для

объективного контроля за состоянием деятельности сердечно-сосудистой системы на разных стадиях урока приводит к появлению навыка определять ЧСС с минимальной потерей времени урока. При этом учитель взаимодействует практически с каждым учеником. Освоив этот прием, дети привыкают к системному его применению.

Дневник самоконтроля является видом деятельности школьников, наиболее полно анализирующим состояние их организма во время занятий физической культурой. Это очень сложно, так как требует постоянного взаимодействия учителя, детей и родителей. И именно это взаимодействие является залогом ценностного отношения учеников к своему здоровью.

## **РУССКАЯ НАРОДНАЯ ИГРА – ОСНОВА ДУХОВНОГО РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА**

*Фаизова Елена Михайловна, воспитатель  
МБДОУ «Детский сад №27 «Светлячок» г. Йошкар-Олы»  
Республика Марий Эл*

Давайте детям больше и больше  
содержания общего, мирового,  
но преимущественного  
старайтесь знакомить их с этим  
через родные и национальные явления  
В.Белинский

Забота о здоровье ребенка и взрослого человека занимать всем мире приоритетные позиции. Поскольку любой стране нужны личности творческие, гармонично развитые, актуальные и здоровые. Сегодня важно нам, взрослым, формировать и поддерживать интерес к оздоровлению, как самих себя, так и своих детей.

Быть здоровым – естественное стремление человека. Здоровье означает не только отсутствие болезней, но и психическое и социальное благополучие.

Как укрепить и сохранить здоровье детей? Ответ волнует как педагогов, так и родителей. Известно, что дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до семи лет человек проходит огромный путь развития, неповторимый на протяжении всей последующей жизни.

Именно в этот период идет интенсивное развитие органов, становление фундамента систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и окружающим.

Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических

навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Дети в современных реалиях жизни страдают недостаточным физическим здоровьем и развитием. Малоподвижный образ жизни ребенка- потребителя видео-компьютерной продукции, влияет на биологическое здоровье и приводит к дисгармоничному развитию личности. Особую тревогу вызывает большой рост расстройств и недоразвитий, связанных с психо-эмоциональной сферой.

Говоря же о физическом воспитании дошкольников необходимо отметить, что на сегодняшний день в ДОО нехватает педагогам знаний и умений традиционной этнопедагогике, простота и эффективность которой проверены временем.

В разработке новой технологии физического воспитания дошкольников я обратилась к опыту традиционной культуры, и, в частности, к русским народным играм. Существует известное высказывание, ставшее народным «Если вы хотите узнать душу народа, приглядитесь, как и во что играют ваши дети».

Народные игры, уходящие корнями в древность забавы, в основе которых лежат этнические традиции. Эти традиции-источники мудрости, помогающие подрастающим поколениям усваивать общечеловеческие ценности, воспитание в детях почитания Родины и преданности своему народу.

В течение долгого времени игры по традиции передавались в устной форме. Тем самым народы России, передавая от поколения к поколению игровой фольклор, сохранили неразрывной ту нить времен, которая связывает прошлое с настоящим и будущим.

Русская народная игра-это наша историческая память. «Игра в значительной степени является основой всей человеческой культуры»,-к этой оценке А. Луначарского трудно что-либо добавить.

В жизни Древней Руси различные игры и игрища, как составные части народных и храмовых праздников, занимали видное место. В празднествах участвовали люди всех возрастов, но особенная роль отводилась детям, они были самыми активными их участниками.

На Святках они ходили славить Христа, поздравляли соседей колядной песней, и в конце зимы встречали и провожали Масленицу. Ребятишек посылали с первовыпеченными блинами на огород, где они, скача верхом на кочерге, кричали «Прощай, зима счастливая! Приходи, лето красное!» Вместе со взрослыми дети взбирались на крыши построек, на деревья и заклинали птиц. Наблюдая жизнь взрослых, дети в своих играх часто имитировали календарные и семейные обряды, исполняли при этом соответствующие песни.

Мальчишки и девчонки любили вместе со взрослыми приходить на вечеринки, собирались на деревенской улице, за околицей, водили хороводы, пели песни, без

устали бегали, играя в горелки, салочки, состязались в ловкости, играя в лапту. Зимой развлечения носили иной характер: устраивались катания с гор, игры в снежки. Во всех народных играх проявлялась любовь русского человека к веселью, удалству.

Однако игру не следует рассматривать только как средство развлечения. Игра – это школа воспитания. В ней свои «учебные предметы». Одни из них развивают у детей ловкость, меткость, быстроту и силу; другие учат премудростям жизни, добру и справедливости, чести и порядочности, любви и долгу. Игра формирует высокую нравственность.

В каждой игре есть установка на достижение результата. Даже в такой незамысловатой игре, как пятнашки, дети бегают не ради простого удовольствия от процесса бегания. У каждого играющего есть своя цель. Она-то и ориентирует его на достижение определенных результатов.

Игры отличаются богатством интеллектуального содержания, требуют от играющих внимания, сообразительности, волевого напряжения. А сколько новых впечатлений черпают дети в народной игре!

Дети спрятались, а ищет их «палочка-забука», играя, они узнают, кто же такие кум и кума. Да и водящих, оказывается, называют по-разному. В одной игре – это «юлушка-юла»; в другой – «квасик-торгасик», а в третьей – «огарышек».

В играх есть дразнилки, считалки и песенки, которые отличаются ритмичностью.

Затейливость игр всегда зависела от самих играющих, они могли вносить в содержание изменения, прикладывать фантазию. Так, в зависимости от местности, у одной и той же игры появлялись разные названия: «Соседи», «В углы», «Уголки», «Кумушки».

Воспитание у детей активности, смелости, сообразительности, инициативы вполне может основываться на разнообразных играх. В игре удовлетворяется потребность в действии, предоставляется обильная пища для ума и сердца; закладывается стремление преодолевать неудачи, радоваться успеху, умение постоять за себя, чувство справедливости.

В играх заключен залог полноценной духовной жизни в будущем. Не играющий в детстве ребенок, став взрослым, не сможет полностью реализовать свой человеческий потенциал.

Главная забота педагога заключается в том, чтобы игры развивали в детях не простое стремление к получению удовольствия, а помогали ему ощущать, воспринимать и творчески отображать мир в своей игровой деятельности, учили ребенка всматриваться в жизнь.

## **ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ПЕРВОКУРСНИКОВ КАК ФАКТОР, СПОСОБСТВУЮЩИЙ АДАПТАЦИИ К УСЛОВИЯМ ОБУЧЕНИЯ В КБМК**

*И.С.Федорова, студентка группы 311 ЛД  
руководитель Т.В. Зубарева, преподаватель  
ГБПОУ «Курганский базовый медицинский колледж»  
г. Курган*

Переход от обучения в школе к новой ступени образования является для многих первокурсников переломным моментом в жизни. Для преодоления стрессового состояния и достижения высоких результатов в учебной деятельности крайне необходима хорошая физическая подготовка будущего студента. При успешной адаптации первокурсника к новым условиям обучения происходит дальнейшее развитие каждого студента как личности и как будущего специалиста.

Мы предполагаем, что чем лучше физическое здоровье студента 1 курса, тем более благоприятно проходит для него процесс адаптации к обучению.

Целью нашей работы является выявление взаимосвязи между физическим здоровьем студентов 1 курса и их адаптацией к обучению в колледже.

Исследование проводилось на базе Курганского базового медицинского колледжа. Объектом исследования стали 150 студентов на базе 9 и 11 классов, обучающихся по специальностям лечебное, сестринское и акушерское дело.

Адаптация – это динамичный процесс, благодаря которому происходит изменение характера связей, отношений студента к содержанию и организации учебного процесса в новом учебном заведении. В момент адаптации у студентов происходит смена деятельности и окружения, их внутренние установки претерпевают сильные изменения. В период адаптации для первокурсника возникает определенный ряд трудностей, среди которых неумение распределять свое время и подверженность девиантным увлечениям.

На процесс адаптации в КБМК огромное влияние оказывают следующие факторы: возраст начала обучения в колледже, уровень физической подготовленности, физическое и соматическое здоровье, рациональный режим питания студента.

Подробнее рассмотрим физическое здоровье первокурсника - это состояние, при котором у человека отмечается совершенство саморегуляции функций, гармония физиологических процессов и максимальная адаптация к окружающей среде. Оно определяется антропометрическими, физиологическими и биохимическими показателями. Несомненно, здоровье и обучение молодых людей тесно взаимосвязано: чем крепче здоровье, тем продуктивнее обучение.

Большую роль в адаптации первокурсника играет физическая подготовленность - результат физической подготовки, достигнутый при выполнении

двигательных действий.

Еще один аспект определения процесса адаптации для первокурсников представляет их психологический комфорт.

Для формирования у будущих медиков осознанного отношения к своему здоровью, в колледже ведется дисциплина «Здоровый образ жизни и разработан дневник, в котором предоставлены методы оценки уровня физической подготовленности.

По результатам анкетирования мы выявили, что 13% студентов на базе 9 классов не имеют достаточный запас знаний о здоровом образе жизни, его составляющих, так как у специальностей сестринское и акушерское дело не ведется дисциплина «Здоровый образ жизни».

По состоянию соматического здоровья первокурсников 27% студентов на базе 9 классов и 14% на базе 11 классов имеют хроническое заболевание. Среди систем они выделили пищеварительную, сердечно-сосудистую, дыхательную, эндокринную и мочевыделительную. Для таких студентов ограничивается возможность заниматься физическими упражнениями и снижается уровень их физической подготовленности.

Тот факт, что 60% студентов не соблюдают определенный режим дня, может привести к снижению работоспособности и состояния соматического здоровья – нарушается чередование учебы и полноценного отдыха.

На вопрос «завтракаете ли вы по утрам» больше половины первокурсников ответили «да», но высок процент и тех, кто завтракает лишь иногда или вовсе не завтракает. Завтрак не только повышает работоспособность человека, но и положительно влияет на желудочно-кишечный тракт.

Режим питания в колледже показал, что 40% студентов берут еду из дома, и только 3% вообще не едят в колледже. Учебные занятия могут продолжаться с 9 утра до 6 вечера, поэтому следует скорректировать свой режим.

При анализе времени, затрачиваемом студентами на работу за компьютером и просмотр телевизора, мы обнаружили, что более половины опрошенных тратит на это от 2 часов и более. Длительная работа с гаджетами приводит к ухудшению зрения, гиподинамии и как следствие к появлению избыточной массы тела.

Наличие такой вредной привычки, как курение, подтвердило около 15% на базе 9 классов и 11% на базе 11. К счастью, в наше время молодые люди все чаще стараются избавиться от нее.

В среднем 3% употребляют энергетические напитки более 3 раз в неделю, соответственно 28 и 20% студентов на базе 9 и 11 классов употребляют их редко, 70% и 79% их не употребляют. Данная продукция наносит вред сердечно-сосудистой и иммунной системам организма.

67 и 59% студентов базы 9 и 11 классов занимаются спортом только в рамках занятий, проводимых в колледже. 2 и 7% студентов базы 9-го и 11-го класса соответственно занимаются физкультурой каждый день.

Данные индекса массы тела выявили, что у 78% пропорциональное отношение массы к росту, но так же имеются студенты, у которых есть предожирение и ожирение 1 степени. Среди студентов на базе 11 классов дефицит массы имеют 14% и только 2% предожирение. Данным студентам необходимо провести коррекцию своего питания и начать вести активный образ жизни.

Индекс Руфье необходим для определения функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем. На базе 9 классов 6% отмечают отличную приспособляемость, на базе 11 классов 10% , более, чем у половины опрошенных хорошая приспособляемость к физическим нагрузкам, только у 2% плохая, что свидетельствует о нетренированности организма обследуемого.

Время восстановления частоты сердечных сокращений после физической нагрузки на базе 9 классов составляет 1 минута – 38%, 11 классов – 40%. На базе 9 классов 2 минуты – 50%, на базе 11 классов - 52%

Частота сердечных сокращений восстанавливается к 3 минуте у 12 и 8% базы 9 и 11 классов соответственно, что говорит о слабом развитии сердечно-сосудистой системы.

При изучении уровня артериального давления мы обнаружили, что 44 и 55% студентов базы 9 и 11 классов соответственно имеют нормальный показатель. В связи с тем, что в возрасте 16-18 лет продолжается рост организма, у студентов на базе 9 классов отмечаются колебания артериального давления от гипотонии к гипертонии. Это может быть связано с нервным перенапряжением, недостаточным ночным отдыхом: вместо 8-9 часов, они спят по 5-6, а иногда даже меньше.

При исследовании пульса мы отметили, что более, чем у 90% он в пределах нормы, и лишь у 8% имеются отклонения, которые могут быть связаны с наследственностью.

Контрольный норматив, который развивает быстроту, и у юношей, и у девушек на базе 9 и 11 классов находится почти на одинаковом уровне.

12-минутный тест Купера позволяет оценить выносливость первокурсников. У девушек это качество находится на одном уровне: на базе 9 классов 53% имеют отличный результат, на базе 11 классов – 56%, у юношей на базе 9 классов 41%, на базе 11 – 56%

Прыжок в длину с места выявляет показатель ловкости. Скоростно-координационные качества, так же, как и быстрота, развиты практически одинаково, но на базе 11 классов показатели немного лучше. У юношей на базе 9 классов показатели ниже, чем на базе 11.



Контрольный норматив гибкость у юношей и у девушек лучше всего развит на базе 11 классов.

К закаливанию более серьезно относятся студенты на базе 11 классов.

В анкету были включены вопросы, позволяющие оценить процесс адаптации с точки зрения психологического комфорта первокурсников. 56% студентов на базе 11 классов ответили, что им не трудно было привыкнуть к новым условиям, тогда как 40% на базе 9 классов затрудняются дать утвердительный ответ.

Следующий вопрос показал, что большая часть студентов, обучающихся на базе 11 классов, полностью удовлетворены обучением в колледже, среди студентов на базе 9 классов, наоборот, 36% считают, что они скорее не удовлетворены и 11% полностью недовольны, что может быть обусловлено несамостоятельно принятым решением поступить в данное учебное заведение.

Среди мотивов к обучению 63% студентов на базе 11 классов отмечают интерес к профессии, на базе 9 классов так считают всего 30%. Огорчает тот факт, что 38 и 20% студентов базы 9 и 11 классов связывают свое поступление в колледж с желанием получить диплом и не важно, в каком учреждении.

На вопрос, кто или что помогает вам адаптироваться в новой социальной роли половина студентов на базе 11 классов ответили, что друзья и знакомые, 23% куратор и одногруппники. На базе 9 классов 23% студентов привыкают к обучению без чьей-либо помощи, а 30%-там помогает совместное участие в конкурсах и соревнованиях.

Около 70% студентов на базе 9 и 11 классов отмечают, что в их группе сложился дружный коллектив, и только 10 и 4% студентов соответственно считают, что имеются конфликтные ситуации.

Радует то, что 87% студентов на базе 11 классов ответили, что их устраивают сложившиеся отношения в группе. На базе 9 классов 48% считают, что не хватает дружбы, согласия, 33% - взаимной поддержки. Это связано с личностными особенностями взросления.

Почти половина студентов на базе 11 классов отмечают, что студенческая жизнь не вызывает у них проблем. На базе 9 классов 30%-там сложно привыкнуть к новой обстановке, 22% связывают проблемы с неумением организовывать себя.

На основании полученных данных мы пришли к выводу, что физическое здоровье студентов 1 курса на базе 11 классов лучше, чем на базе 9 классов. Таким образом, для этих студентов процесс адаптации протекает более благоприятно. По 5-балльной шкале уровень физической подготовленности среди девушек и юношей, обучающихся на базе 9 классов, по данным контрольных нормативов составляет 4 балла. Среди студентов на базе 11 классов у девушек хорошая физическая подготовленность, у юношей отличная.

По данным психологической обстановки среди первокурсников мы выяснили, что более мотивированы на обучение студенты на базе 11 классов. Они дружелюбны, сотрудничают в группе, привыкание к студенческой жизни для них менее болезненно, чем для студентов базы 9 классов. Во многом успешность адаптации зависит от характера взаимоотношений первокурсников. Организм первокурсников, пришедших после 9 класса, полностью не сформировался к возрасту 16-17 лет, следовательно более подвержен нервному перенапряжению, стрессам, что затрудняет адаптацию к обучению в колледже. Для дальнейшего формирования каждого студента как личности и как будущего специалиста необходимо пересмотреть свой образ жизни и придерживаться определенных рекомендаций.

Хотим напомнить студентам следующие рекомендации: соблюдайте режим дня, чередуя отдых, учебу и прогулки на свежем воздухе. Для предотвращения появления избыточного веса скорректируйте свое питание, ешьте небольшими порциями по 5-6 раз в день. Обязательно завтракайте по утрам. Он придаст вам бодрости и сил на предстоящий день. Сведите к минимуму работу за компьютером, при длительном зрительном напряжении делайте перерыв на 15 минут. Помните о двигательной активности. Для укрепления физического здоровья недостаточно одних занятий в колледже, возьмите за правило делать утреннюю зарядку. Закаляйтесь. Закаливание оказывает оздоровительное влияние на организм, способствуют повышению физической и умственной работоспособности. Проявляйте доброжелательность к одноклассникам и преподавателям. Будьте готовы помогать другим. Если вы видите, что у Вашего одноклассника есть проблемы, а у Вас есть свободное время, предложите ему помощь. Если вы заметили, что в коллективе есть деление на микрогруппы, старайтесь не входить в них и общаться со всеми. Таким образом, вы сможете быстрее адаптироваться к обучению в КБМК.

## **ДУХОВНО – ПРАВСТВЕННОЕ ВОСПИТАНИЕ ДОШКОЛЬНИКОВ ПОСРЕДСТВОМ ОЗНАКОМЛЕНИЯ С РОДНЫМ КРАЕМ**

*Федорова Лариса Валериевна, воспитатель*

*МОБУ «Азяковская начальная школа – детский сад имени Петухова Г.Н.»*

*Медведевский район, Республика Марий Эл*

Дошкольное детство - важнейший период в становлении и развитии личности дошкольника, его обогащения событиями и впечатлениями окружающей жизни, период формирования духовно – нравственных ценностей. Одним из основных принципов дошкольного образования, которые определены в ФГОС ДО,

является приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства [1, с. 2]. Таким образом, краеведение на сегодняшний день становится важным направлением в системе дошкольного образования.

Ознакомление детей с родным краем – процесс длительный и сложный. Достичь положительного результата в воспитании нравственных качеств можно только систематической работой. Изучение родного края в ДОУ начинается в младшем дошкольном возрасте. Усложняясь, продолжается в среднем и старшем. Углубленно проводится в нашей начальной школе. Для развития нравственных качеств личности дошкольника используются различные формы и методы. Так, с недавнего времени мы реализуем проект «Моя деревня Азяково». С младшими дошкольниками ознакомление с окружающим миром начинаем с экскурсий по близлежащим местам: опушка леса, луг, улицы деревни. С детьми среднего возраста продолжаем работу, дети знакомятся с окрестностями деревни, местоположением. Обращаем внимание детей на названия улиц - почему так названа та или иная улица. Совершаем экскурсии по объектам – значимым местам деревни Азяково: к памятному камню, установленному в честь основателей деревни Хозяково (первое название деревни); к обелиску, погибшим в Великой Отечественной войне; к стеле «Древо жизни» и т.д. Совершая целевые прогулки, любим красота улиц, домов, леса, лугов, озера. Проводя экскурсии, помогаем дошкольникам понять увиденное, стараемся вызвать интерес, эмоциональное отношение, стремимся развивать логическое мышление и грамматически правильную речь. В старшем дошкольном возрасте увеличивается объем знаний. Знакомим детей с историей возникновения деревни, его легендами, почетными людьми. В частности, приглашаем на встречи местного краеведа - Григория Леонтьевича Ласточкина. Огромный труд проделал Григорий Леонтьевич по изучению истории деревни Среднее Азяково. Он восстановил 500-летнюю историю поколений от основателей деревни до сегодняшних дней. Благодаря ему был открыт монумент «Древо жизни». Это пятисотлетнее древо рода основателя деревни Среднее Азяково. В него вошло более трех тысяч имен, семнадцать поколений. Каждый коренной житель деревни может найти и проследить свою родословную. Таким образом, закрепляются исторические знания о родном крае, каждый воспитанник проникается славой родного края, чувствует себя сопричастным к событиям, происходящим в нем, гордится тем, что здесь жили его предки.

В своей работе по воспитанию у дошкольников нравственных чувств часто используем художественное слово. Очень нравятся детям стихи о родном крае. Стихи запоминаются очень быстро, дети задумываются, размышляют, преображаются. Это объясняется тем, что стихотворения понятны и доступны для них. Важно, чтобы именно в дошкольном возрасте дети познакомились с такими

произведениями, на которых они учатся любить свою Родину, сопереживать. Знакомя детей с природой родного края, мы с ребятами побывали у озера, а затем рисовали свои впечатления на занятии «Природа родного края». В ходе проведения непосредственно образовательной деятельности с использованием фотографий, макетов, иллюстраций побуждаем детей делать выводы, давать нравственные оценки увиденному. Составляем творческие рассказы: «Какой была деревня в прошлом», «Каким я представляю деревню в будущем», «Как сделать село чистым»; познавательные рассказы: «Труженики совхоза – техникума», рассматривание фотографий, альбомов.

Наиболее эффективными формами работы в развитии нравственных качеств, являются экскурсии в музей, которые помогают воссоздать в сознании детей картины прошлого, а также знакомят с предметами быта, орудиями труда, одеждой наших предков. Богатство и глубина содержания развивают творческое воображение, расширяется жизненный опыт детей, развивается любознательность, коммуникативные навыки, интерес к окружающей действительности. Дети учатся делать выводы.

Неотъемлемой частью работы по духовно – нравственному воспитанию является сотрудничество с семьей. Прикосновение к истории своей семьи вызывает у ребенка сильные эмоции. Взаимодействие с родителями способствует бережному отношению к традициям, сохранению семейных связей. Для родителей были составлены рекомендации «Краеведение как средство духовно – нравственного воспитания детей», предложены консультации «Духовно-нравственное воспитание дошкольников в семье», «Воспитание нравственно-патриотических чувств детей к родному селу». Совместная деятельность с родителями стали основой для дальнейшего формирования духовно-нравственных чувств у детей. Занятия, беседы, оформление альбома на тему: «Моя семья» формирует представление о себе, о своей родословной, воспитывает гордость за принадлежность к своему роду, желание стать продолжателем лучших традиций своей семьи. Так, начиная со среднего дошкольного возраста, мы с детьми собираем материал о своей семье: маме, папе, об их профессии. В старшей группе дети с родителями готовят родословную своей семьи, древо жизни. Незабываемое впечатление на детей оказывает проведение праздников, таких как «Угинде», «День рождения Марий Эл», «У Ий Пайрем», «Шорыкйол», где дети знакомятся с традиционными обрядами этих праздников. Изучение родного края помогает видеть красоту природы, находить прекрасное в народном творчестве, знакомит с обычаями, культурными традициями народа.

Наблюдение за детьми в процессе обучения показали, что в результате работы отмечается их продвижение. Дети легко включаются в совместную деятельность с

взрослыми и сверстниками, ориентируются в новой обстановке. У дошкольников активно развиваются психические процессы: память (стала более устойчивой), внимание (могут внимательно выслушать рассказ, внести исправления, дополнить его), воображение (могут представить то, о чем рассказывает взрослый). Дети чаще задают вопросы, направленные на получение знаний, что говорит о развитии мышления. Повышается самостоятельный интерес к историческим событиям, личностям, дети способны проявлять интерес к истории и судьбе родного края.

Таким образом, можно сделать вывод, что проводимая работа в ДОУ по изучению родного края является эффективным средством, основой духовно – нравственного воспитания дошкольников.

### **Литература:**

1. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования. Приложение // Обруч. – 2014. – № 1. – 1–8 с.
2. Алешина Н.В. Патриотическое воспитание дошкольников. М.: ЦГЛ. 2005.
3. Левчук Д. Г., Потаповская, О. М. Духовно-нравственное воспитание детей и молодежи России: комплексное решение проблемы. - 2-е изд., доп. - М. : Планета, 2003. - 64 с.
4. Рыбалка И. Ознакомление с родным городом как средство патриотического воспитания // Дошкольное воспитание. – 2003. – №6. – 45–55 с.

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ НА УРОКАХ АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА**

*Федорова Снежана Юрьевна, преподаватель английского языка  
ГБПОУ РМЭ «Торгово-технологический колледж»  
Йошкар-Ола, Республика Марий Эл*

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

Поэтому одной из образовательных задач является бережение и укрепление здоровья студентов, выбор таких технологий, которые позволяют сохранять и физическое здоровье человека. Поэтому в каждом учебном заведении помимо педагогических задач должно соотносить учебную нагрузку с методами преподавания, учитывая возраст обучающихся, их индивидуальные особенности.

Внедрение в учебный процесс здоровьесберегающих технологий позволяет

добиться положительных изменений в состоянии здоровья студентов. Здоровьесберегающий подход в учебно-воспитательном процессе помогает студентам предоставлять реальную возможность сохранить здоровье и психику обучающихся, формирующегося на условиях роста различного вида информации, стрессовых ситуаций и т.д.

Понятие «здоровьесберегающие технологии» появилось в педагогическом разговоре последние несколько лет и очень активно идет процесс восприятия и установок преподавателя.

Итак, что же такое здоровьесберегающие технологии? Здоровьесберегающие технологии – это программы и 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.

**Выделяют несколько типов здоровьесберегающих технологий:**

Здоровьесберегающие (профилактические прививки, обеспечение двигательной активности, витаминизация, организация здорового питания);

Оздоровительные (физическая подготовка, физиотерапия, ароматерапия, закаливание, гимнастика, массаж, фитотерапия);

Технологии обучения здоровью (включение соответствующих тем в предметы общеобразовательного цикла);

Воспитание культуры здоровья (внеклассные и внешкольные мероприятия, фестивали, конкурсы.)

Здоровьесберегающие технологии реализуются на основе личностно-ориентированного подхода. На основе различных личностно-развивающих ситуаций осуществляются активное участие студентов в освоении культуры человеческих отношений, в формировании опыта здоровьесбережения, которое приобретает через постепенное расширение сферы общения и деятельности различного вида, становление самосознания и активной жизненной позиции на основании воспитания и самовоспитания, формирование ответственности за себя, за друзей, своих родных. Это очень большая ответственность и оно приходит со временем, казалось бы, зачем преподавателю и образовательному учреждению такая большая задача: во – первых, взрослые всегда несут ответственность за тех, кто с ними рядом (речь о студентах), во – вторых, большая часть воздействия на будущее поколение осуществляется нами, педагогам, в-третьих, современная медицина занимается не столько здоровьем, сколько болезнями, т.е. не профилактикой, а лечением. А перед образовательными учреждениями стоит иная задача – сохранять и укреплять здоровье своих воспитанников.

Так как я являюсь преподавателем английского языка, интересуюсь вопросами

«какие же приемы здоровьесбережения можно применять на уроках?». Это является моей первоочередной задачей, так как изучаемый предмет является сложным и серьезным предметом. На уроках приходится усваивать сразу несколько материалов (лексические единицы, грамматические навыки, аудирование, письмо). На уроках студентам много приходится запоминать, говорить, писать, читать. Особое внимание уделяется аудированию профессиональной направленности. Студенты, прослушав информацию, должны понять о чем текст. Затем они должны пересказать текст и выполнять упражнения по прослушанному материалу (например, ответы на вопросы, перевод материала, задания правда и ложь т.д.). Метод аудирования проводится периодически, так как студентам это занятие будет утомлять, поэтому каждое занятие проводится по определенной программе обучения.

Главной задачей преподавателя должно стать обеспечение благоприятной и комфортной обстановки и создание у студентов положительной эмоциональной настроенности на уроках. Преподаватель должен уметь заинтересовывать студентов, должен обладать достаточным материалом, быть компетентным, обладать педагогическими навыками обучения: нужно учитывать индивидуальные, возрастные особенности каждого обучающегося, должны использоваться методы положительного настроя, как бы не было плохо преподавателю, он не должен этого показывать.

Для повышения здоровья обучающихся огромное значение имеет организация урока. Во избежание усталости и перегрузки студентов необходимо строить урок в соответствии с динамикой внимания студентов, учитывать время для каждого задания, чередовать типы работ. Для того, чтобы избежать усталость, мы проводим смены работ: чтение, самостоятельная работа, письмо, аудирование, ответы на вопросы, работа с учебником (устно, письменно), творческие задания, синквейны, «мозговой штурм». Смена различных типов работ должна проводиться в течении 10-15 минут.

В целях предотвращения утомления учащихся, а также в целях профилактики нарушения осанки и зрения, в каждый урок я стараюсь включать оздоровительные моменты: физкультминутки, динамические паузы, дыхательная гимнастика; гимнастика для глаз.

Остановимся на каждой из них. Итак, физкультминутка является неотъемлемой частью каждого урока. В ходе физкультминутки студенты выполняют различные упражнения на снятие усталости, на укрепление опорно-двигательной системы. Например, некоторые из них:

One, one, one (*показываем указательный палец*)

I can run ! (*бегнаместе*)

Two, two,two (*показываем 2 пальца*)

I can jump too! (*прыгаем на месте*)

Three, three, three (*показываем 3 пальца*)

Look at me ! (*ребенок замирает в смешной позе*)

**Физкультминутки** должны проводиться на начальном этапе утомления, выполнение упражнений при сильном утомлении не даёт желаемого результата.

Другим оздоровительным моментом являются **динамические паузы**:

Hands up! Hands down!

Hands on hips! Sit down!

Hands up! To the sides!

Bend left! Bend right!

One, two, three! Hop!

One, two, three! Stop!

Stand still!

**Упражнение «Лягушка». Тренировка свободного звучания голоса при движении.**

Присесть на корточки, прыгать по кругу, как лягушка, произнося рифмовку, стихотворение, скороговорку: Can you can a canned can into an uncanned can like a canner can can a canned can into an uncanned can? Прыжок должен совпадать с произнесением ударных слогов в словах. Во время прыжков дыхание свободное.

Поскольку количество учащихся с плохим зрением неуклонно растёт, **снять усталость глаз и восстановить остроту зрения** помогает такой комплекс простых упражнений. Для 5-го класса:

1. Крепко зажмурьте глаза на 3-5сек., затем откройте их (считаем от 1 до 20 по-английски).

2. Быстро поморгайте глазами в течение 30-60 сек (считаем десятками от 10 до 100 по – английски).

3. Расположите указательный палец правой руки напротив носа на расстоянии 25-30 см от глаз, переведите взгляд на кончик пальца и смотрите на него 3-5 сек., опустите руку (про себя называем, в качестве повторения, дни недели, название месяцев).

4. Посмотрите на кончик носа. Затем закройте глаза и посмотрите вправо, влево, вверх, вниз, не поворачивая головы (действие сопровождаем повторением предлогов: to the right, to the left, up, down).

5. Смотрите вдаль в течение 2-3 сек., затем переведите взгляд на кончик носа на 3-5сек. (про себя считаем порядковыми числительными по-английски: the first, the second, ..., the tenth).

6. Выполняйте круговые движения рукой по часовой стрелке на расстоянии 30-35 см от глаз, следя глазами за кончиками пальцев, затем против часовой



стрелки. Произносим: My eyes can see, My ears can hear, My nose can smell, My head can nod, My arms can hold, My mouth can talk, My legs can walk, And walk and walk.

Применение здоровьесберегающих технологий на уроках способствует самоопределению, самореализации обучающегося на основе его внутренней мотивации, вводит ребёнка в образовательное поле без потерь для здоровья, с повышенной мотивацией. Подобный подход к обучению не даёт дополнительной нагрузки на нервную систему и способствует творческому развитию личности.

Если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически. Если раньше говорили: "В здоровом теле - здоровый дух", то не ошибется тот, кто скажет, что без духовного не может быть здорового. Наблюдения показывают, что использование здоровьесберегающих технологий в учебном процессе позволяет учащимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть свои творческие способности, а учителю эффективно проводить профилактику асоциального поведения

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КОМПЬЮТЕРА В РАЗВИТИИ РЕЧИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ**

*Федотова Людмила Николаевна, учитель-логопед*

*МБДОУ №9 «Росинка»*

*Йошкар-Ола, Республика Марий Эл*

Компьютер стал незаменимой частью не только нашей жизни, но и наших детей. Дома, на работе, на улице, в детском саду — малыша повсюду окружает постоянно изменяющееся информационное поле. Не использовать это в обучающих целях неразумно! Именно поэтому Интернет, компьютерные игры и программы стали надежными помощниками при обучении детей, даже в процессе развития речи.

В отличие от обычных средств обучения медиатехнологии значительно расширяют возможности в сфере раннего развития, способствуют успешной реализации интеллектуальных и творческих способностей ребенка; позволяют не только насытить его большим количеством готовых, строго отобранных, соответствующим образом организованных знаний, но и, что очень актуально в раннем детстве — учат самостоятельно приобретать новые знания!

Средства массовой информации активно проникают в жизнь детей. Использование компьютера в дошкольных образовательных учреждениях убедительно доказывают не только возможность и целесообразность этих

технологий, но и особую роль компьютера в развитии интеллекта и в целом личности ребенка. В современных условиях при широком внедрении новых информационных технологий актуальной остается проблема развития речи ребенка-дошкольника. Ведь именно от уровня развития его речевых способностей зависит дальнейшее овладение знаниями и полноценное развитие.

Современные родители мало и неохотно читают своим детям, не побуждают их к диалоговой речи, поэтому речь дошкольников не отличается особой выразительностью, они зачастую допускают в своей речи ошибки, ограничиваются односложными ответами. Из-за неразвитости речи, бедности словарного запаса у воспитанников часто пропадает интерес на занятиях по развитию речи, отсутствует учебная мотивация. В таких условиях к нам в помощь приходит использование компьютерных технологий как один из источников мотивации. Возможности компьютера здесь неисчерпаемы. Он позволяет погрузить дошкольников в определенную игровую ситуацию, сделать непосредственно образовательную деятельность более содержательной, интересной, привлекательной и по-настоящему современной. ИКТ становятся основным инструментом, который человек будет использовать не только в профессиональной деятельности, но и в повседневной жизни.

Главной целью внедрения информационных технологий является создание единого информационного пространства образовательного учреждения, системы, в которой задействованы и на информационном уровне связаны все участники учебно-воспитательного процесса: педагоги, воспитанники и их родители.

Интерес детей к компьютеру огромен, и дело взрослых, обратить его в полезное русло. В связи с этим возникла необходимость в "приобщении" детей к компьютерному миру, как можно раньше, уже в дошкольном возрасте, с тем, чтобы этот мир стал для ребёнка привычным и естественным. По опросу детей почти в каждой семье есть это "чудо", но к сожалению его используют в основном для просмотра мультиков, игр "стрелялки" и гонки.

Использование компьютерных средств обучения в домашних условиях помогают развивать у дошкольников такие волевые качества, как самостоятельность, собранность, сосредоточенность, усидчивость, а также приобщает их к сопереживанию, помощи герою программы. С помощью компьютерных игр и занятий у дошкольников развиваются базовые психические функции, необходимые для полноценного формирования связной речи. Красочные картинки, веселое музыкальное сопровождение и забавные персонажи компьютерных игр помогают совершенствовать у детей сенсорные и интеллектуальные функции, зрительную и слуховую память, наблюдательность и внимание, восполняют пробелы в чувственном восприятии

действительности. Содержание компьютерных программ, разработанных специально для дошкольников, позволяет познакомить детей с буквами и звуками, научить читать и писать. Для коррекции устной речи уже широко применяются такие программы как "Домашний логопед", "Баба Яга учиться читать", "Игры для тигры", "Учимся говорить правильно" и др..

Занятия детей на компьютере имеют большое значение не только для развития интеллекта, но и для развития мелкой моторики. В любых играх самых простых и сложных детям необходимо учиться нажимать пальцами на определенные клавиши, пользоваться манипулятором "мышь" что развивает мелкую мускулатуру рук. Не зря бытует такое выражение «наша речь на кончиках наших пальцев». Существует даже простой мини-тест речевой готовности ребенка: его просят поочередно показать один, два, затем три пальца руки. Если ребенок делает это свободно, это говорит о том, что артикуляционная моторика практически сформирована. Компьютерные игры учат детей преодолевать трудности, контролировать выполнение действий, оценивать результат.

Психологи отмечают: чем раньше ребенок познакомится с компьютером, тем меньше психологический барьер между ним и машиной, так как у ребенка практически нет страха перед техникой. Почему? Да потому, что компьютер привлекателен для детей, как любая новая игрушка, а именно так в большинстве случаев они смотрят на него.

Для работы с дошкольниками в домашних условиях прекрасно подойдут следующие компьютерные программы:

– компьютерная программа «Фабрика игр», где 10 логических игр на развитие пространственной ориентации, мелкой моторики, внимания, реакции, цветового восприятия и логического мышления;

– специально разработанная программа «Развивайка для малышей» из серии «Обучение с приключением», которая рассчитана на развитие творческих способностей в непринужденной форме: пазлы с изображением животных, звуковые картинки-загадки, волшебные картинки-раскраски и др.;

– компьютерная программа «Маленький искатель» дает возможность создавать самостоятельно тексты, рисунки, задачи, строить музыкальные логические цепочки, отгадывать загадки и находить предметы-отгадки на рисунке, ненавязчиво научиться классифицировать под руководством веселого и внимательного «компьютерного героя» в игре «Обручи»;

– программа «Веселая азбука» представляет собой мультфильм-путешествие по волшебному лесу вместе с зайчонком, у которого пропала азбука, при этом необходимо выполнять интересные задания обучающего характера, а в награду получить различные неожиданные эффекты, которые очень нравятся детям;

Чтобы не перегружать нервную систему ребенка, работа с компьютером на одном занятии не должна превышать 5-15 минут, в зависимости от возраста ребенка и степени истощаемости его нервной системы. До начала занятия для предупреждения переутомления глаз рекомендуется провести с ребенком зрительную гимнастику: движения глазами вправо-влево, вверх-вниз в течение 8-10 секунд, круговые движения глаз по часовой стрелке и против часовой стрелки по 8-10 раз. Родитель должен следить, чтобы при этом голова ребенка находилась в покое, а не поворачивалась. Во время работы с компьютером необходимо периодически переводить взгляд ребенка от компьютера в сторону каждые 2 минуты на несколько секунд. По окончании занятия зрительную гимнастику необходимо повторить.

Таким образом, использование компьютера в домашних условиях позволит сделать процесс обучения и развития ребенка дошкольного возраста достаточно простым и эффективным, освободит от рутинной ручной работы, и откроет новые возможности в его образовании.

#### **Список литературы:**

1. Дьяконов В. «Мультимедиа–ПК». Домашний Компьютер, 1'96.
2. Лынская М.И. Организация логопедической помощи с использованием компьютерных программ // Логопед в детском саду. – 2006. № 6.
3. Новосельцев С. «Мультимедиа — синтез трех стихий». Компьютер–Пресс, 7'91.

## **ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ ДЫХАТЕЛЬНОЙ И ЗВУКОВОЙ ГИМНАСТИКЕ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

*Фурзикова Светлана Ивановна, воспитатель  
МБДОУ «Детский сад № 30«Березка» г. Йошкар-Олы  
Йошкар-Ола, Республика Марий Эл*

Наша речь осуществляется благодаря четкой и правильной работе всех органов, принимающих участие в речевом акте. Важной частью речи является дыхание.

Регулярные занятия дыхательной гимнастикой способствуют воспитанию правильного речевого дыхания с удлиненным постепенным вдохом, профилактике болезней дыхательных путей. Такие заболевания, как ринит, ринофарингит, риносинусит, гайморит, хронический бронхит, аденоидит, полипы носовой полости часто являются причиной звукопроизношения у детей, затрудняют процесс правильного речевого дыхания, меняют интонационную окраску голоса, вызывают изменения в строении органов артикуляции.

Правильное носовое дыхание способствует тренировке дыхательной мускулатуры, улучшает местное и мозговое кровообращение, препятствует разрастанию аденоидов, предохраняет от переохлаждения.

В дошкольном учреждении дыхательным упражнениям необходимо уделять особое внимание. Правильное речевое дыхание — основа для нормального звукопроизношения, речи в целом. Некоторые звуки требуют энергичного сильного выдоха, сильной воздушной струи.

Рекомендации по проведению дыхательной гимнастики:

- выполнять упражнения каждый день по 3-6 мин, в зависимости от возраста детей;
- проводить упражнения в хорошо проветренном помещении или при открытой форточке;
- заниматься до еды;
- заниматься в свободной, не стесняющей движения одежде;
- дозировать количество и темп проведения упражнений;
- вдыхать воздух через рот и нос, выдыхать - через рот;
- вдыхать легко и коротко, а выдыхать длительно и экономно;
- в процессе речевого дыхания не напрягать мышцы в области шеи, рук, живота, груди; плечи не поднимать при вдохе и опускать при выдохе;
- после выдоха перед новым вдохом сделать остановку на 2-3 секунд.

Комплексное воздействие на дыхательную систему ребенка осуществляется нами в двух аспектах.

- участие в процессе коррекции разных специалистов (логопеда, воспитателя, музыкального руководителя, инструктора по физическому воспитанию);
- использование дыхательных упражнений в течение дня в разных режимных моментах (*прогулки, самостоятельная деятельность, занятия*).

Большую помощь в оздоровительно-развивающей работе с детьми может оказать не только дыхательная, но и звуковая гимнастика. Учеными замечено, что при выполнении дыхания со звуком в организме происходят биохимические процессы: появляется ощущение теплоты во всем теле. Произносимый звук совместно с дыханием улучшает их работу, усиливает защитные реакции и положительно влияет на некоторые участки тела и головного мозга.

Формированию правильного дыхания могут помочь следующие звуки в сочетании с дыхательной гимнастикой.

Звук «а».

Стимулирует работу легких, трахеи и гортани. По окончании произнесения происходит углубление дыхания и увеличение потребления кислорода.

Для наращивания объема выдыхаемого воздуха просим ребенка протянуть

гласный звук, например, столько времени, сколько разматывается нитка или растягивается пружинка.

*«Сердитый ежик» (звуки пф-фр)*

Упражнение способствует мышечному расслаблению, стабилизирует состояние нервной системы.

*«Слоник» (звук ф).*

Упражнение способствует укреплению лицевых мышц.

Для снятия нервного напряжения, повышения работоспособности ребенка помогут упражнения и произнесение следующих звуков.

Звук «ы».

Произнесение звука «ы» положительно влияет на общий тонус организма, снимает усталость, повышает работоспособность.

Звук «м».

Произнесение звука положительно влияет на сосуды головного мозга, способствует преодолению психоэмоционального напряжения, дает ощущение покоя, улучшает память.

Звуки «о-у-м».

Произнесение звуков в данном порядке положительно воздействует на все отделы головного мозга.

Звук «в».

Произнесение звука «в» стабилизирует состояние нервной системы, а также головного и спинного мозга.

Звук «ч».

Произнесение звука «ч» способствует профилактике бессонницы, а также положительно влияет на состояние организма в целом.

*«Гусь» (звук ш).*

Упражнение дает возможность выплеснуть негативные эмоции и снижает психоэмоциональное напряжение.

Звук «я».

Произнесение звука положительно влияет на нижнюю часть легких, сердце, печень, желудок, избавляет от боли, придает уверенность в собственных силах.

Звук «и».

Произнесение звука очищает сосуды мозга, ушей, глаз, улучшает слух и стимулирует работу щитовидной железы.

*«Самолет» (звук У)*

Упражнение способствует нормализации кровяного давления и улучшению работы почек.

Таким образом, дыхательная и звуковая гимнастика в своей взаимосвязи

имеют большое значение в оздоровительно-развивающей работе с детьми дошкольного возраста. Рассматривая физиологическое дыхание как один из факторов здоровьесбережения ребенка, а речевое как – фундамент для формирования устной речи удается удовлетворить потребности детей в двигательной активности и различных формах деятельности, формировать развитие дыхания, вызывать и закреплять у детей энергетический экономный тип дыхания, который лежит в основе речевого дыхания.

## **ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ПИЛАТЕСОМ НА БЕРЕМЕННОСТЬ И РОДЫ**

*Е.А. Хвостанцева, В.Н. Горланова, студентки 291 «Акушерское дело»*

*руководитель Д.А. Галанина, преподаватель*

*ГБПОУ «Курганский базовый медицинский колледж»*

*г. Курган*

Пилатес – это система физических упражнений, разработана Иосифом Пилатес. Включает в себя упражнения для всех частей тела.

С точки зрения медицины, пилатес отличный способ медленно и подконтрольно повысить уровень своей ежедневной активности. Он направлен не только на коррекцию фигуры, но и оздоровление всего организма в целом. Чтобы ребенок родился здоровым, к родам, которые потребуют от женщины большого напряжения, следует готовиться. Для этого отлично подойдет пилатес. Занятия этим видом спорта, повысят работоспособность и мобилизуют защитные силы организма для выполнения физических нагрузок во время родов и после них. Пилатес предлагает наиболее безопасные упражнения, рекомендованные будущим мамам.

До наших дней техника не дошла в своем первоначальном виде, она трансформировалась и подстроилась под потребности большинства современных людей. Сегодня пилатес могут заниматься все группы населения (мужчины, женщины, беременные, пожилые люди и подростки, худые и полные) и с разными целями.

Уникальность данной формы занятий состоит в следующем. Улучшение работы системы кровообращения: все движения зарождаются в мышцах живота, что концентрирует кровоток вокруг брюшной области, снабжая ребенка всем необходимым для развития. Улучшается венозное кровообращение, что снижает риск варикозного расширения вен и отека ног, а также уменьшается вероятность запоров.

Активизация мышц брюшного пресса: упражнения пилатес воздействуют на все мышцы, что обеспечивает хорошую поддержку живота, распрямляет позвоночник, снимает нагрузку с области поясницы, расширяет грудную клетку,

улучшает осанку и увеличивает пространство для плода. Здоровый тонус мышц брюшного пресса уменьшает риск осложнений при родах и благоприятно влияет на сам процесс родов.

Улучшение координации и чувства равновесия: одной из основных забот во время беременности является сохранение чувства равновесия, т.к. происходит смещение центра тяжести и изменения гормонального фона. Тренировки пилатес способны вернуть женщине равновесие и физическое (более гибкое и сильное тело с улучшенной координацией), и физиологическое (баланс гормонального фона и внутренней гармонии организма), и эмоциональное (обретение душевного комфорта).

Приобретение навыка подконтрольного дыхания: подконтрольное дыхание позволяет при любых амплитудах движений не ограничивать объем вдыхаемого воздуха, помогает расслаблению, отвлечению внимания от очага боли как во время беременности, так и при родах. Значительно снижается риск всех родовых травм.

При отсутствии физических упражнений могут возникнуть проблемы со здоровьем у беременной: повышение АД, гипертонус матки; боли в области поясницы. В следствие неблагоприятный исход родов, различные патологии матери и ребенка.

Целью работы является воздействие занятий пилатес на беременность и роды женщин 23-25 лет. В связи с этим были определена задача: оценить эффективность применения пилатес во время беременности и родов.

Предметом исследования стал эффект от занятий пилатес женщин 23-25 лет и оценка его эффективного влияния на беременность и роды. Гипотеза исследования предполагает, что включение занятий пилатес будет способствовать благоприятному течению беременности и родов.

Объектом исследования является эффект от занятий пилатес за период беременности и родов женщин 23-25 лет.

Для определения физического здоровья у женщин 23-25 лет занимающихся пилатес, использовались такие методы, как анализ литературных источников, наблюдение, и математическая обработка полученных данных. Исследование проходило на базе фитнес центра «БрайтФит» и женской консультации города Екатеринбурга (Центральная Городская Клиническая Больница №6)

В эксперименте приняли участие по 7 женщин в каждой группе. Экспериментальная группа – женщины первой беременности, 23-25 лет без патологий, занимающиеся пилатес. Контрольная группа – женщины первой беременности, без патологий, не занимающиеся пилатес.

До занятий, у 3 женщин из каждой из группы наблюдалось повышенное давление (150\95). В ЭГ процент женщин с повышенным давлением составил 42, 8



%, у КГ составил 42,8%. На втором этапе исследования с повышенным давлением в ЭГ была 1 женщина, что составило 14,2%. В КГ женщин 5, что составило 71,4%.

Также, с помощью УЗИ было выявлено, что до занятий пилатес у двух женщин из ЭГ и 1 из КГ был гипертонус матки. На втором этапе исследования у женщин ЭГ гипертонуса матки выявлено не было и составило 0%, в КГ у 4 женщин был обнаружен гипертонус матки.

В результате исследования у 4 женщин из обеих групп были обнаружены незначительные отеки. На втором этапе исследования отеки в ЭГ были лишь у 1 женщины, что составило 14,2%, в КГ у 6 женщин, составило 85,7%.

До занятий пилатес у 5 женщин из каждой группы наблюдалось повышенное психоэмоциональное состояние. На втором этапе исследования в ЭГ у женщин было отличное психоэмоциональное состояние, все женщины были готовы к предстоящим родам, а у 5 женщин из КГ наблюдалось не стабильное психоэмоциональное состояние и составило 71,4%.

В КГ у 5 женщин роды протекали с осложнениями. В ЭГ у всех женщин исход родов был благоприятен.

Выводы:

- 1) На начальном этапе результаты исследования в КГ и в ЭГ существенно не различались.
- 2) Включение занятий пилатес позволило улучшить здоровье беременных женщин, снизить отеки, нормализовать АД, улучшить исход родов.
- 3) Предложенный комплекс специальных физических упражнений, оказал положительное влияние на исход родов и может быть рекомендован в качестве лечебной гимнастики в медицинских учреждениях.

## **СОХРАНЕНИЕ И УКРЕПЛЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКОВ В УСЛОВИЯХ СОВРЕМЕННОЙ ШКОЛЫ. ОБУЧЕНИЕ УЧАЩИХСЯ ЖИЗНЕННО ВАЖНЫМ НАВЫКАМ**

*Хорошавина Наталья Сергеевна, педагог-психолог*

*Куандыкова Надежда Леонидовна, учитель русского языка и литературы*

*МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №2 г. Йошкар-Олы»*

*Йошкар-Ола, Республика Марий Эл*

Здоровье всегда считалось, и будет считаться высшей человеческой ценностью. Здоровье - это состояние полного, физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов. Использование термина «психологическое здоровье» подчеркивает неразделимость телесного и психического в человеке, важность того и другого для

полноценной жизни и развития.

В настоящее время сохранение физического и психологического здоровья школьников является важной государственной задачей. Каждый родитель хочет, чтобы его ребенок, заканчивая школу, был здоров физически и психологически. Сегодня стремительное снижение здоровья школьников отмечается медиками, психологами, социологами, педагогами, вызывает острую тревогу. В школу здоровыми поступают 80% детей, а к выпускному классу их остается 20%. По данным ВОЗ, 70 % общего числа школьников нуждаются в коррекционной помощи. Что значит быть психологически здоровым человеком? А. Маслоу, известный американский психолог, выделяет несколько понятий, характеризующих психически здорового человека:

- человечность,
- уверенность в себе,
- самообладание,
- потребность в знаниях,
- потребность в самоактуализации (самоактуализация– процесс, включающий в себя здоровое развитие способностей людей, чтобы они могли стать тем, кем могут стать, а значит жить осмысленно и совершенно).

Психология здоровья сегодня развивается достаточно интенсивно в изучении условий, способствующих и препятствующих сохранению психологического здоровья человека. Одно из условий связано с особенностями образовательной среды, в которой молодой человек получает образование.

В 2017 году на базе одной из школ г. Йошкар-Олы было проведено исследование психического здоровья у учащихся 8 классов. Для изучения данной категории использовались рисуночные тесты, анкетирование и беседа. Анализ производился по следующим показателям:

- Принятие ответственности за свою жизнь;
- Принятие себя;
- Умение жить в настоящем;
- Осмысленность индивидуального бытия;
- Принятие других.

Из 78 ребят, принявших участие в исследовании, 29 имеют те или иные признаки нарушений психического здоровья.

В нашей статье мы остановимся на одном направлении работы по сохранению и укреплению психологического здоровья школьников, на наш взгляд, самом эффективном. Это обучение учащихся младших школьников жизненно важным навыкам.

Формирование личности ребенка начинается далеко не в подростковом

возрасте, а намного раньше. Младший школьный возраст - это тот период, когда ребенка можно обучить психологическому здоровью. В этот возрастной период ребенок открыт для взрослых и в него можно заложить семя правильных форм поведения. Обучение должно проводиться как можно раньше, еще до того, как подростком приняты установки асоциального поведения.

Жизненно важные навыки – это комплекс поведенческих навыков, обеспечивающих способность к социально адекватному поведению, позволяющий человеку продуктивно взаимодействовать с окружающими и успешно справляться с требованиями и изменениями повседневной жизни.

Эти навыки являются универсальными вне зависимости от специфики конкретной культуры или национальности. Обучение жизненно важным навыкам способствует овладению и развитию способностей, которые могут привести к здоровому образу жизни, более положительным межличностным отношениям и умению нести ответственность за свои действия. К жизненно важным навыкам, которые на наш взгляд нужно развивать в младшем школьном возрасте, относятся навыки позитивного отношения, навыки самооценки и понимания других, навыки управления собственными эмоциями и эмоциональными состояниями, навыки адекватного поведения и продуктивного взаимодействия.

Навыки позитивного отношения дают возможность адекватно оценивать себя, свои способности и возможности. Они также являются базой для формирования чувства собственного достоинства.

Навыки позитивного общения помогают устанавливать и поддерживать дружеские взаимоотношения, добрые отношения в семье.

Навыки самооценки и понимания других позволяют правильно вести себя в ситуациях общения и взаимодействия с различными людьми.

Навыки управления собственными эмоциями и эмоциональными состояниями - способность адекватно реагировать на собственные эмоции и эмоции других людей.

Навыки адекватного поведения в стрессовых ситуациях — способность адекватно вести себя в стрессовых ситуациях, знание об источниках стресса в нашей жизни, о его влиянии на нас.

Навыки продуктивного взаимодействия позволяют при минимальном уровне эмоциональных затрат достигать в процессе общения значительных результатов.

Приобретенные навыки помогут сохранить психическое здоровье учащихся. Научив детей самому простому - взаимодействию с другими людьми и понятию самого себя, мы в будущем, возможно, избежим множества проблем.

Мы искренне в это верим и будем делать все для укрепления и сохранения психического здоровья наших детей.

**Список использованных источников:**

Майорова Н.П., Чепурных Е.Е., Шурухт С.М. Обучение жизненно важным навыкам в школе: Пособие для классных руководителей / Под ред. Н.П. Майоровой. – СПб.: Издательство «Образование – Культура», 2002. – 288 с.

**РАБОТА НАД ТВОРЧЕСКИМ ПРОЕКТОМ В ДЕТСКОЙ МУЗЫКАЛЬНОЙ ШКОЛЕ КАК ФАКТОР РАЗВИТИЯ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ЛИЧНОСТНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ УЧАЩИХСЯ**

*Чалдаева Наталья Михайловна, преподаватель*

*Халикова Наталия Габдулловна, преподаватель*

*МБУДО «ДМШ № 26 им. В.М. Гизатуллиной» Вахитовского района г. Казани*

В свете последних нормативных документов о Государственных образовательных стандартах и требованиях в дополнительном образовании разрабатываются и претворяются новые передовые образовательные и воспитательные технологии. Одной из инновационных форм работы с учащимися является проектная деятельность в различных ее видах – это творческие презентации, музыкально-поэтические композиции, собственные музыкальные сочинения, видеосюжет, поисково-исследовательская и аналитическая деятельность. Все это направлено на реализацию нашей главной задачи, а именно, – развитие и совершенствование личностных качеств и ключевых компетенций учащихся.

Главная цель для педагогического коллектива – это воспитание самостоятельно мыслящего, умелого, способного к самореализации и принятию креативных и конструктивных решений будущего члена общества. Но не менее важным и ценным является воспитание гуманиста – человека будущего, богатого духовными интересами и запросами, интеллигентного, обладающего чувством собственного достоинства, человека сердечного, отзывчивого, чуткого, толерантного к любым национальным культурам и мировоззрениям. Такая подготовка не может быть обеспечена только за счет усвоения определенного объема знаний. Необходимо и другое: научить ребенка делать выбор, эффективно использовать ресурсы, свой творческий и интеллектуальный потенциал, воплощать теорию в практику и многие другие способности, необходимые для жизни в постоянно меняющемся обществе.

Столь важные и необходимые качества личности формируются у ученика только при условии систематического включения его в самостоятельную познавательную деятельность, которая проявляется в процессе выполнения им особого вида учебных заданий – проектных работ. Реализация проектной методики может быть обеспечена интеграцией группы предметов как специальных, так и

общеучебных: теоретического блока (музыкальная литература, сольфеджио), исполнительского блока (исполнение на инструменте, ансамбль, аккомпанемент), гуманитарного блока (история, литература), гражданского блока (обществознание, религиоведение, граждановедение) и, конечно, инновационного блока (информатика, программирование).

Активную работу по созданию творческих проектов с учащимися нашей школы ведут преподаватели высшей квалификационной категории Чалдаева Наталья Михайловна (музыкально-теоретический блок) и Халикова Наталья Габдулловна (фортепиано).

С чего необходимо начинать проектную работу, в данном случае, творческую презентацию? С пристального внимания со стороны педагога к тяготению учащегося к собственному исследованию желаемой темы. Должен быть собственный творческий продукт. Деятельность руководителя здесь наиболее ответственна и имеет свои тонкие грани, идет совместная работа взрослого и ребенка, любое действие проектируется вместе с детьми. Для достижения желаемого результата важно следовать трем критериям: конкретное обозначение темы и получаемых результатов, «вырастание» исследования из собственного жизненного опыта и возможность представления результата в самых различных формах (научный либо художественный текст, визуальный образ, художественно-музыкальная презентация, литературно-музыкальная композиция, видеосюжет, инсценировка и т.д.).

Процесс совместной работы имеет положительную тенденцию только при учете особенностей современной социокультурной среды, в которой выросло новое поколение. Педагогу важно учитывать особенности и специфику познавательной деятельности ребенка, его интересов и устремлений, а также мотивационную составляющую.

В процессе создания своих презентаций учащиеся прорабатывают большой объем материала, обращаясь к литературным, историческим, справочным материалам и, конечно, электронным источникам. Самым распространенным способом поиска информации у учащихся является обращение к электронным ресурсам, которые содержатся в интернете. Круг ответов на вопросы в интернете, достаточно широк. Мы даем ученику право поиска и выбора интересующей его информации. Затем предлагаем проанализировать и обработать добытый материал, сформулировать предварительные выводы. Тьюторское сопровождение руководителя-педагога необходимо, чтобы помочь ученику систематизировать материал, сформулировать свое собственное отношение к теме, совместно обобщить и выработать общую точку зрения, разрешить поставленные вопросы. Дети часто делают довольно интересные собственные выводы, предлагают свой взгляд на

проблему. У ребенка всегда есть свой взгляд, свое отношение к разрабатываемой теме. Педагоги всегда отталкиваются от его мнения, отношения и видения проблемы в построении художественной концепции и идеи разрабатываемой темы. Они также помогают и учат его компоновать добытую информацию в нужную форму.

В практическом претворении творческого материала в виде музыкальной презентации наши учащиеся широко используют различные программы по ее созданию. Это Power point, Prezi Classic Desktop, Impress, Microsoft Office Powerpoint viewer. Поскольку в музыкальной школе мы создаем презентации с использованием музыки, видеофрагментов, нами применяются программы по нарезке музыки Audacity, Аудио МАСТЕР, по нарезке видео – Womble MPEG Video Wizard, Видео МОНТАЖ. Детям доставляет удовольствие техническая сторона процесса: звуковое, цветовое, текстовое, мультимедийное оформление слайдов, их компоновка. Это благотворно влияет на воспитание эстетических качеств и художественного вкуса учащихся. Проводя исследовательскую работу, проникая в сферу жизнедеятельности, идеологии, художественно-эстетических воззрений композиторов разных национальных школ и культурно-исторических эпох, учащиеся сами духовно и нравственно обогащаются, – а это главное условие становления у них компетенции личностного самосовершенствования. Компьютерные технологии играют в этом процессе важную роль.

Наши ученики достойно представляют нашу школу на различных творческих конкурсах и олимпиадах с выступлениями с презентациями. Так на Открытой Республиканской музыкально-теоретической олимпиаде ДМШ и ДШИ в Казанском Музыкальном колледже им. И.В.Аухадеева, наш ученик Мурат Бакеев представил творческую презентацию о жизни и творчестве выдающегося татарского композитора и общественного деятеля Н.Г.Жиганова - «Музыкальное приношение Н.Жиганову. По прочтении «Моабитской тетради»./ Памяти великого композитора посвящается»/. В этой презентации прозвучало его собственное произведение, посвященное Н.Г.Жиганову и удостоенное специального приза. С этой презентацией его попросили выступить в квартире-музее композитора и Мурат исполнил свое произведение на рояле Н.Г.Жиганова. За выступление с творческой презентацией на Республиканской олимпиаде по музыкальной литературе «Музыкальный олимп» Ульяна Дубова стала лауреатом I степени. В этом проекте Ульяна осветила творческий облик великого польского композитора-романтика XIX века, основоположника польской национальной композиторской школы Фредерика Шопена. Лицей № 5, на базе которого работает наша музыкальная школа, - это русско-польский лицей, и знание истории и культуры этой страны нам просто необходимы. Ученица Азизова Эльза создала три прекрасные музыкально-

литературные и поэтические презентации, удостоенные высоких мест на Детских Республиканских конкурсах и Международных конференциях в К(П)ФУ г.Казани; это работы «Первая симфония П.И.Чайковского «Зимние грезы» в русской поэзии», «История «Вальса-фантазии» М.И.Глинки» и «Неоклассические тенденции симфонического и камерно-инструментального творчества композитора Эльмира Низамова». Также наши ученики в течении трех лет занимали первые места а также

Гран При на Межрегиональных творческих конкурсах в Музыкальном училище г.Ульяновска. Дипломамы лауреатов I и II степени были удостоены два творческих проекта на Республиканском конкурсе детских творческих проектов «Большая сцена» учащихся 6 класса, посвященные году театра: «Отзвуки театра в детской фортепианной музыке» (Романова Анна) и «Мой театр – мои три любимые музы» (Кириченко Станислава), в которых дети не только показывают и рассказывают, но и исполняют музыкальные произведения, читают собственные стихи и прозу.

В нашей проектной деятельности мы обращаемся к самому широкому кругу творческих деятелей – композиторов, поэтов, исполнителей разных национальных школ и разных культурно-исторических эпох. Надо сказать, что выступления со своим творческими проектами приносят учащимся огромную радость и творческое удовлетворение, они долго еще помнят это важное для них событие и вдохновляются на новые творческие поиски. Обсуждая с учеником проблемные вопросы, учитель формирует активную жизненную позицию ребенка по отношению к себе и внешнему пространству. Конечная цель деятельности руководителя – самостоятельность ученика. Именно на этой основе формируются компетенции личностного самосовершенствования. От них зависит индивидуальная образовательная траектория ученика и программа его жизнедеятельности в целом.

Работа над проектами в виде презентаций осуществляется в рамках учебной программы нашей музыкальной школы, но мы считаем возможным внесение проектной практики в образовательную программу учреждений дополнительного образования на муниципальном уровне.

## ТЕХНОЛОГИЯ ПЛАСТИЛИНОГРАФИИ, КАК ФАКТОР КОРРЕКЦИИ МНЕМИЧЕСКОГО ПРОЦЕССА У УЧАЩИХСЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С НАРУШЕНИЯМИ ЗРЕНИЯ ПРИ РЕАЛИЗАЦИИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕГО ПОДХОДА В ВОСПИТАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ

*Чернова Галина Анатольевна, воспитатель  
ГБОУ Республики Марий Эл «Савинская школа-интернат»  
Йошкар-Ола, Республика Марий Эл*

При работе с учащимися, имеющими нарушение зрения, здоровьесберегающий подход является особо актуальным. В условиях осуществления воспитательного процесса с данной категорией учащихся здоровьесберегающий подход имеет несколько аспектов:

Первый аспект заключается в создании условий, обеспечивающих сохранность зрительного анализатора, либо обеспечивающих лечебный эффект для зрительной системы.

Второй аспект заключается в формировании условий в рамках воспитательного процесса, способствующих снижению деформации высших психических процессов, обусловленной зрительной патологией. Проблеме коррекции, деформации коррекции посвящен мой доклад.

Работа с пластилином обладает существенным потенциалом при организации коррекционной работы с учащимися. У большинства учащихся 2 класса наблюдается существенное деформация в развитии памяти.

В процессе запоминания алгоритма изготовления изделия из пластилина осуществляется коррекция долговременной памяти, а так же мелкой моторной сферы и внимания.

В рамках практической деятельности мной используется два основных приема работы с пластилином: лепка объемных фигур, пластилинография.

**Лепка из пластилина** позволит реализовать и развить творческие способности детей, даст возможность увидеть окружающий мир другими глазами. Кроме этого работа с пластилином имеет большое значение для всестороннего развития ребенка, способствует физическому развитию: воспитывает у детей способности к длительным физическим усилиям, тренирует и закаливает нервно-мышечный аппарат ребенка, воспитывает усидчивость, художественный вкус.

Практическая деятельность показала, что оптимальная продолжительность занятий должна составлять 30 мин. В рамках одного занятия учащиеся выполняют одну объемную фигуру. В процессе начала курса занятий по лепке мной были выявлены следующие трудности: у большинства учащихся класса отсутствовала проработка мелких деталей фигурок. Например, не получалось вылепливать носик,



уши у животных. У Ромы, Веры к моменту начала занятий полностью отсутствовали навыки работы с пластилином.

Специфика работы со слабовидящими детьми класса Полиной. Настей, Мариной заключается в демонстрации им модели готового изделия, который они должны вылепить.

Специфика работы с учащимися, имеющими глубокую зрительную патологию, состоит из двух этапов:

1. этап- им дается макет готового изделия, что помогает активизировать осязательный анализатор.

2 этап- представляю им подробный вербальный алгоритм изготовления поделки из пластилина, который они должны запомнить, а затем приступить к лепке.

В качестве примера, целесообразно привести пример Чашина Романа, Бушкову Ангелину. Для данных учащихся характерен низкий уровень развития по всем предметам, к моменту прихода в 1 класс. Не могли работать с пластилином и даже слепить простые фигуры.

Обучаясь во втором классе, при регулярной реализации занятий по лепке, данные дети научились вылеплять части тела животных или детали неодушевленных предметов и соединять их согласно алгоритму, который они запомнили.

**Пластилинография** – это техника, принцип которой заключается в создании пластилином лепной картинке на бумажной, картонной или иной основе, благодаря которой изображения получаются более или менее выпуклые, полуобъемные.

Регулярная работа с пластилином позволяет ребенку создавать более сложные композиции с помощью разнообразных и комплексных приёмов.

Пластичный и яркий пластилин прекрасно подходит для выполнения аппликаций, так как его легко обрабатывать, придавать нужную форму. А сама аппликация долго сохраняет форму. Для пластилиновой аппликации понадобится разноцветный пластилин, картон (цветной или белый), кроме того, в процессе в работу с пластилином включаем бисер.

Данная техника является более сложной, по сравнению с лепкой. В связи с этим она реализовывалась мной при обучении детей во 2 классе.

Учащимся в большей степени нравится работать в стиле аппликации-Пермякова Настя, Кропотов Костя, Бушкова Ангелина. В начале занятия учащимся класса раздаются листы картона с нанесенными на них контуром изделия. Для учащихся с менее выраженными зрительными нарушениями контур начерчивается контрастным цветом. Для детей более глубокой патологией контур делается из выпуклых точек. Затем учащиеся должны заполнить контур аппликации тонким

слоем пластилина и на завершающем этапе изготовления декоративной аппликации украсит ее бисером, вдавив в пластилин. Половина учащихся класса Вера, Рома, Ангелина не могут выполнить даже простую аппликацию в течении 1 занятия. С этими учащимися я провожу дополнительное занятие, в рамках которого формирую у них компетенции, украшения аппликации бисером.

В процессе работы в рамках данной технологии трудности возникали у Насти Пермяковой, Полины Кирлашевой. Они заключались в том, что девочки накладывали толстый слой пластилина, который не занимал весь контур изделия. В процессе регулярной работы с ними, научились раскатывать пластилин тонким слоем, закрывающим весь контур. Результатом работы явилось изготовление «Бабочки» на конкурс «Творчество не имеет границ

**Мозаичная пластилинография**– любимая детьми техника, так как изображение составляется только из пластилиновых шариков. Достаточно простая техника доступна ребятишкам всех возрастов. Главное, подбирать соответствующие цвета и аккуратно заполнять элементами контурное пространство, не выходя за его пределы. Методика работы состоит из скатывания мелких шариков, расположения их на основе и прижимания к ней.

Практические занятия с учащимися класса показали, что все дети достаточно эффективно справляются с выполнением изделий в данной технике пластилинографии. В процессе работы в технике мозаичной пластилинографии коррекционный эффект достигается относительно объема памяти, ее осязательного и вербального компонентов.

**Таким образом,** технология работы с пластилином обладает существенным потенциалом относительно коррекции различных компонентов мнемического процесса, а так же мелкой моторной сферы и внимания, позволяет развивать у учащихся творческие и эстетические способности.

*(Из опыта работы)*

## **СОХРАНИЕ И УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ ПЕДАГОГА В УСЛОВИЯХ ДОУ**

*Чиркова Снежана Вячеславовна, старший воспитатель  
МБДОУ «Детский сад №90 г. Йошкар-Олы «Крепыш»*

Здоровье является высшей ценностью общества,  
Чем выше ценится здоровье человека  
в коллективном сознании общества,  
тем выше ресурс и потенциал развития самого общества.

Главным субъектом системы образования является педагог, поэтому эффективное использование человеческих ресурсов системы образования,

сохранение и укрепление профессионального здоровья педагогических кадров должно стать приоритетным направлением образовательной политики государства. От здоровья педагога в огромной степени зависит здоровье подрастающего поколения. Сохранение и укрепление физического и психического здоровья педагогов в настоящее время требует особого внимания, речь идет не только об исцелении от физических недугов, но и максимально полноценной жизнедеятельности человека.

Что же такое «здоровье»? Казалось бы, самый простой ответ должен гласить, что здоровье – это отсутствие болезней. Но такого понятия «здоровья», распространенного в быту, недостаточно. Не случайно до сих пор не прекращаются дискуссии специалистов, пытающихся дать определение понятию «здоровье».

«Здоровье – это стабильность внутренней среды организма». (В.П. Дильман)

«Здоровье – это такое состояние организма, которое дает возможность быть здоровым». (Е. Гольдсмит)

«Здоровье один из важнейших показателей «качества» человека. (С.П. Капица)

Здоровье человека, по определению всемирной организации здравоохранения, это состояние физического, душевного и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней и физических недостатков.

Мы предлагаем следующее определение понятия «профессиональное здоровье человека» - это совокупность физических, психических и социальных качеств, позволяющих оптимальным образом осуществлять профессиональную деятельность и сохранять профессиональное долголетие.

Если взглянуть глазами стороннего наблюдателя на условия, в которых работают педагоги дошкольного учреждения, то здесь, казалось бы, нет никаких особых вредных факторов. Но это только на первый взгляд. По мнению Лободина В.Т., Лавреновой Г.В. в деятельности педагога есть своя специфика:

во-первых, педагогическая профессия – профессия здоровьеразрушающая;

во-вторых, мы наблюдаем кризис педагогической профессии, воспитатели «постарели», так как молодежь все реже идет в педагогику;

в-третьих, недостаточная заработная плата не позволяет полноценно восстановить здоровье – приобретать качественные продукты, выезжать летом на отдых;

в-четвертых, перегрузка в педагогической деятельности;

в-пятых, постоянная подверженность стрессам, неумение избавляться от них с наименьшими потерями;

в-шестых, педагоги часто ничего не хотят делать для себя! Стандартный ответ – я устала после работы.

Частыми нарушениями здоровья у педагогов являются:

- 1) нервные расстройства;
- 2) сердечно-сосудистые нарушения;
- 3) остеохондроз;
- 4) нарушения обмена веществ, расстройства пищеварительной системы;
- 5) заболевания верхних дыхательных путей;
- 6) патология зрения.

Педагог находится под гнетом двойного стресса – социального и профессионального. Это приводит к излишней нервозности, озлобленности, отсутствию оптимизма, апатии и депрессии, ухудшению профессиональной позиции. Отсюда педагогические кризисы, истощение, сгорание.

Страдают, конечно, дети, ибо попадают в невротизирующую среду обитания. Но страдает и сам педагог, расплачивающийся за все соматическими заболеваниями и болезнями ЦНС.

Таким образом, в ДОУ назрела острая проблем сохранения и укрепления здоровья сотрудников, формирования у них ценностей здорового образа жизни, выработки у них индивидуального поведения, основанного на устойчивой мотивации ЗОЖ и приобщения к нему.

Целью работы по данному направлению является: создание условий для сохранения и укрепления здоровья педагогов, формирование у них потребности к здоровому образу жизни путем актуализации восприятия себя как личности и профессионала.

Задачи будут успешно реализованы при создании благоприятного социально-психологического климата в коллективе. Огромное значение имеет характер взаимоотношений в коллективе, доминирующее в нем настроение. Благоприятный социально-психологический климат характеризует оптимизм, радость общения, доверие, чувство защищенности, безопасности и комфорта, взаимную поддержку, теплоту и внимание в отношениях, межличностные симпатии, открытость коммуникации, уверенность, бодрость, возможность свободно мыслить, творить, интеллектуально и профессионально расти, вносить вклад в развитие организации, совершать ошибки без страха наказания и т.д. Благоприятная обстановка в коллективе способствует повышению эффективности профессиональной деятельности, помогает более полному развитию талантов и способностей педагогов.

Вся работа по данной проблеме строится на следующих этапах:

1. Изучение и анализ научно-методической литературы по проблеме сохранения и укрепления здоровья педагогов.
2. Проведение диагностических тестов и анкетирования по изучаемой проблеме, которые позволили нам проанализировать отношение педагогов к своему

здоровью, их осведомленность в вопросах здорового образа жизни и выявить низкую личную активность коллег в плане сохранения и укрепления своего здоровья.

3. Подбор информационного материала и создание условий для проведения практической работы.

4. Проведение тематических семинаров-практикумов с педагогами по теме «Учимся быть здоровыми», которые позволили педагогам познакомиться с основами позитивного программирования жизни, развивать навыки самоконтроля эмоциональных состояний педагогов, овладеть приемами снятия стресса, регуляции творческого самочувствия. Часть педагогов отметила нетрадиционность, нестандартность форм работы на семинаре.

5. Создание комплекса рекомендаций по проблеме сохранения здоровья педагогов. Выполнение этих рекомендаций способствует укреплению физического и эмоционального здоровья, формирует привычку к здоровому образу жизни.

Выбранное нами направление в решении проблемы укрепления и сохранения здоровья педагогов дают положительные результаты. Тестирование, проведенное после апробации данной программы, показало, что педагоги стали больше уделять внимания своему здоровью вне рабочего времени.

Безусловно, нами был проделан большой объем работы, связанный с решением проблемы сохранения и укрепления здоровья педагогов нашего детского сада. Но мы не хотим останавливаться на достигнутом уровне. В дальнейшем, для наибольшей результативности в решении выбранной нами проблемы, мы планируем использование различных форм работы с педагогами.

## **ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ В РАБОТЕ С ДОШКОЛЬНИКАМИ**

*Шабалина Татьяна Александровна, воспитатель*

*МБДОУ №67 «Колокольчик»*

*Йошкар-Ола, Республика Марий Эл*

Современная система образования претерпевает сегодня целый ряд изменений, выражающихся в изменении содержания образования, применении новых педагогических технологий и инноваций.

Технология - это инструмент профессиональной деятельности педагога, соответственно характеризующаяся качественным прилагательным – педагогическая.

«Научным отцом» самого понятия, стал профессор, кандидат медицинских наук Н.К. Смирнов, по его мнению, оно включает в себя комплекс взаимосвязанных

мер, совокупность педагогических приёмов, решающих задачи сбережения и роста потенциала физического и психического здоровья детей и педагогов. Сущность педагогической технологии заключается в том, что она имеет выраженную этапность (пошаговость), включает в себя набор определенных профессиональных действий на каждом этапе, позволяя педагогу еще в процессе проектирования предвидеть промежуточные и итоговые результаты собственной профессионально-педагогической деятельности.

Под здоровьесберегающими технологиями в широком смысле можно понимать все технологии, использование которых в образовательном процессе идет на пользу здоровья дошкольников.

Цель здоровьесберегающих технологий — сохранение здоровья и совершенствование двигательных возможностей воспитанников с учётом индивидуальных потребностей и способностей, формирование ответственности за своё здоровье у детей, родителей, воспитателей.

Задачи:

- создать условия для физического и психического благополучия воспитанников и педагогического коллектива;
- в доступной форме закладывать базовые знания о пользе занятий физической культурой, необходимости соблюдения гигиенических правил;
- развивать двигательные навыки и физические способности детей;
- формировать теоретические знания и практические навыки основ безопасности жизнедеятельности;
- оказывать поддержку семье в её желании сохранить здоровье ребёнка и привить ему культуру здорового образа жизни.

В соответствии с современным планированием выделяются следующие здоровьесберегающие технологии в ДОУ:

1. Медико-профилактические (обеспечивающие сохранение и приумножение здоровья детей под руководством медицинского персонала в соответствии с медицинскими требованиями и нормами, с использованием медицинских средств - технологии организации мониторинга здоровья дошкольников, контроля за питанием детей, профилактических мероприятий, здоровьесберегающей среды в ДОУ);

2. Физкультурно-оздоровительные (направленные на физическое развитие и укрепление здоровья ребенка — технологии развития физических качеств, закаливания, дыхательной гимнастики и др.);

3. Обеспечения социально-психологического благополучия ребенка (обеспечивающие психическое и социальное здоровье ребенка и направленные на обеспечение эмоциональной комфортности и позитивного психологического

самочувствия ребенка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в детском саду и семье; технологии психолого-педагогического сопровождения развития ребенка в педагогическом процессе ДОУ);

4.Здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов (направленные на развитие культуры здоровья педагогов, в том числе культуры профессионального здоровья, на развитие потребности к здоровому образу жизни; сохранения и стимулирования здоровья (технология использования подвижных и спортивных игр, гимнастика (для глаз, дыхательная и др.), ритмопластика, динамические паузы, релаксация);

5.Образовательные(воспитания культуры здоровья дошкольников, личностно ориентированного воспитания и обучения);

6.Обучения здоровому образу жизни (технологии использования физкультурных занятий, коммуникативные игры, система занятий из серии «Уроки футбола», проблемно-игровые (игротренинги, игротерапия); коррекционные (арт-терапия, технология музыкального воздействия, сказкотерапия, психогимнастики и др.)

7.Активной сенсорно-развивающей среды, под которой понимается системная совокупность и порядок функционирования всех личностных инструментальных и методологических средств, используемых для достижения педагогических целей.

Характеристика здоровьесберегающих технологий:

- гуманность (смысл не навреди ребёнку);
- эффективность (если нет результата, -нет смысла её использовать);
- наукоёмкость (под каждой наукой должно быть научное обоснование);
- универсальность (используют во многих детских учреждениях);
- интегрируемость (технологии должны дополнять друг друга).

Функции педагога при реализации современных образовательных технологий:

- собеседника (функция эмоциональной поддержки ребёнка),
- исследователя (способность проводить анализ личностного роста ребёнка, корректировка процесса развития),
- педагог фасилитатор- положительное принятие ребёнка,
- педагог эксперт(консультативная функция, педагог располагает ребят к тому, чтобы они воспользовались его знаниями и опытом).

Для реализации здоровьесберегающих технологий в физкультурно-оздоровительной работе в условиях в ДОУ использую следующие формы и методы:

- подвижные и спортивные игры- использую, как часть физкультурного занятияи на физкультурно- оздоровительных мероприятиях. Игры могут быть как малой, так и средней подвижности. Это наиболее комфортный для детей способ усвоения знаний и приобретения двигательных навыков;

- профилактические упражнения- упражнения, способствующие профилактике плоскостопия и формирования правильной осанки;
- стретчинг- упражнения на растяжку, они повышают уровень гибкости, подвижности,и эластичности мышечной системы;
- ритмопластика- элементы гимнастики, хореографии, танцев и их музыкальное сопровождение, способствует формированию разносторонне - физически и творчески развитой личности;
- пальчиковая гимнастика- улучшает координацию движений и мелкую моторику;
- дыхательная гимнастика- восстанавливает дыхание, стимулирует кровообращение и имеет оздоравливающий эффект;
- фитбол- гимнастика, укрепление мышц торса и является профилактикой нарушения осанки
- релаксация- необходима для отдыха и успокоения, душевного равновесия;
- беседы о здоровье, познавательный материал о здоровье необходим с целью приобщения детей к здоровому образу жизни и пониманию ими влияния физкультурно- оздоровительной деятельности на организм;
- самомассаж для оздоровления организма и благоприятного влияния на психику ребёнка;
- работа с родителями- консультации, родительские собрания, индивидуальные беседы, размещение информации в тематических папках передвижках и на стендах;
- работа с воспитателями- консультации, разъяснительная работа в сфере физкультурно- оздоровительной деятельности на педсоветах, семинарах и мастер-класс и личных беседах.

Воспитатель должен так организовать воспитательно-образовательный процесс, чтобы здоровьесберегающие технологии в ДОУ гармонично вплетались в план работы с детьми.

Таким образом, комплексное применение здоровьесберегающих технологий в работе воспитателя повышает результативность и эффективность физкультурно-образовательного процесса, укрепляет здоровье детей и формирует стойкую мотивацию к здоровому образу жизни.