

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
XII 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 XII Межрегиональной научно-практической конференции «Здоровый образ жизни – веление времени» (Йошкар-Ола, ГБПОУ РМЭ «Йошкар-Олинский медколледж», 2017 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 статей печатаются в версии автора и не редактируются.

Оглавление

<i>Адмаева Е.В. Яковлева А.Б.</i>	Технологии валеологического просвещения родителей как средство воспитания здорового образа жизни у детей дошкольного возраста.....	6
<i>Арсибекова Н.А.</i>	Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе ДОУ.....	9
<i>Баженова Н.В.</i>	Пальчиковая гимнастика - здоровьесберегающая технология сохранения и стимулирования здоровья детей дошкольного возраста.....	11
<i>Бокарёва Н.А. Семёнова Н.Р.</i>	О пользе игры на духовых инструментах.....	13
<i>Буренина З.Г.</i>	Песочная терапия в коррекции развития детей с ОВЗ.....	15
<i>Васильева М.Н.</i>	Моделирование в системе здоровьесберегающих технологий с дошкольниками с ОВЗ.....	17
<i>Войкова В.В.</i>	Живописец Павел Радимов как вдохновляющий пример энтузиазма.....	20
<i>Галимов Р.Р.</i>	Питание и здоровье. Опыт применения функционального питания в регионах России.....	22
<i>Голубева Г.А. Козлова Е.А. Гизатуллина К.Л. Валиева Р.Р.</i>	Социальное партнёрство лица №5 и детской музыкальной школы №26 как средство развития духовного мира личности.....	27
<i>Горинова Н.И.</i>	Формирование культуры здоровья и потребности у детей в здоровом образе жизни.....	32
<i>Гребенкина О.В.</i>	Использование элементов игротерапии в работе с дошкольниками.....	34
<i>Дёмина И.В. Загидуллина Г.К.</i>	Формы воспитания духовно-эстетического начала средствами музыки у детей младшего возраста.....	38
<i>Дмитриева В. Ю.</i>	Влияние факторов внешней среды на гормоны щитовидной железы.....	41
<i>Егошин Д.М.</i>	Роль физической культуры в воспитании современного школьника.....	43
<i>Ершова Н.Р.</i>	Социальный аспект в организации работы по здоровьесбережению воспитанников.....	45
<i>Жданова Е.А.</i>	Коммуникативные игры по развитию эмоций дошкольников.....	48
<i>Желонкина Л.А.</i>	Формирование экологической культуры на занятиях по английскому языку.....	51
<i>Жеребцова Н.Е.</i>	Развитие двигательной активности детей дошкольного возраста посредством степ-аэробики.....	53
<i>Завойских О.П.</i>	Технология оздоровительного плавания в работе с дошкольниками.....	56
<i>Зотикова Ф.С.</i>	Основные направления экологического воспитания студентов.....	60
<i>Козлова М.В.</i>	Компьютерные технологии и здоровьесбережение в работе логопеда с детьми дошкольного возраста.....	62
<i>Козлова О.Н. Куандыкова А., Андреева Д.</i>	Модное заболевание.....	65
<i>Козлова О.Н. Глушкова К. Егошина Е.</i>	Булимия-чума 21 века.....	68

<i>Козлова О.Н. Пловайко Ю.</i>	Кухонные губки – полезная мелочь или рассадник бактерий?.....	72
<i>Козлова О.Н. Петкевич А.</i>	Сахар и заболевания, вызываемые его передозировкой.....	76
<i>Козлова О.Н. Мирзоева М.</i>	Освежители воздуха: «за» и «против».....	81
<i>Козлова О.Н. Акреева В.А</i>	Пыль - убийца!.....	85
<i>Козлова О.Н. Веткина Н.Л.</i>	Формы и методы работы с детьми с задержкой психического развития в средней школе.....	89
<i>Коленко О.В. Николаева Н.И.</i>	Использование здоровьесберегающих технологий в режимных моментах ДОУ.....	92
<i>Котлякова С.Л. Хусаинова Э.Б.</i>	Формирование экологической культуры учащихся через изучение природоохранных традиций народа.....	95
<i>Красничкина Ю.Н. Юсупова Е.В.</i>	Значение развития творческих способностей ребёнка для формирования физически здоровой, интеллектуально-развитой и социально-адаптированной личности.....	97
<i>Кудряшова Н.Д.</i>	Динамическая пауза – как технология сохранения и стимулирования здоровья.....	102
<i>Купцова О.Г. Лапочкина Е.В.</i>	Крылатые латинские выражения как постулаты здорового образа жизни античного мира.....	104
<i>Ласточкина С.В.</i>	Роль классного руководителя в формировании здорового образа жизни младших школьников.....	109
<i>Литвинова Д.А. Григорьев Н.А.</i>	ВИЧ – проблема 21-го века.....	112
<i>Мальшева Е.А. Малочкина Ю.М. Фешина Г.А. Маркеев А.</i>	Здоровьесберегающая направленность преподавания химии в Арзамасском медицинском колледже.....	114
<i>Миндерова И.В. Куклина С.В.</i>	Проектная деятельность как метод эффективного взаимодействия ДОУ и семьи в вопросах здоровьесбережения дошкольников.....	118
<i>Мотовилова Л.А.</i>	Логоритмика в системе здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовательном учреждении для детей с ОВЗ.....	120
<i>Недопёкина В.С.</i>	Показатели умственной работоспособности и анализ школьного расписания у учащихся старших классов.....	124
<i>Никифорова И.В.</i>	Подвижные игры по ПДД — как средство формирования у дошкольников навыков безопасного поведения.....	126
<i>Новосёлова Л.К.</i>	Неизвестные факты жизни марийского художника Константина Егорова (1887 – 1937).....	128
<i>Осадчая М.А. Гончарова Е.В. Дворецкая О.Н.</i>	Консультационно-оздоровительные кабинеты - комплекс новых технологий для организации системного подхода к улучшению здоровья граждан.....	129
<i>Осадчая М.А. Гончарова Е.В. Ершова С.В.</i>	Оздоровительная обучающая программа для населения «привычка к здоровью».....	132

<i>Осокина Д.Я. Новосёлова Л.К.</i>	Семья художников Платуновых из Мари-Турека (к 130-летию со дня рождения Платунова Михаила Георгиевича).....	135
<i>Павлова Т.В. Павлов Ф.В.</i>	Вариабельность сердечного ритма и сердечно-сосудистая патология.....	139
<i>Помыткина В.М.</i>	Сказкотерапия, как один из видов здоровьесберегающих технологий в ДОУ.....	141
<i>Пучкина Е.В.</i>	Психологическая подготовка студентов медицинского колледжа к чемпионату международного конкурса профессионального мастерства WorldSkills.....	144
<i>Рогов А.Н.</i>	Гармоничная семья – с Богом.....	147
<i>Романова Т.Ю. Савинова И.А. Жилина Э.А.</i>	Фонетическая ритмика как здоровьесберегающая технология в деятельности учителя-логопеда.....	150
<i>Русских С.Е.</i>	Изотерапия как средство укрепления психического и физического здоровья дошкольников.....	153
<i>Рыжков Л.В.</i>	Стратегический подход к достижению здоровья.....	156
<i>Сошина А.В.</i>	Пропаганда здорового образа жизни через реализацию проектов детского объединения.....	160
<i>Старикова Т.Н. Зайцева К.Л.</i>	Как избежать болей в спине при занятиях на гитаре.....	162
<i>Сумачёва Т. В. Журкина М.</i>	О речевой культуре человека.....	164
<i>Тетерин Д.В.</i>	Латинский язык как средство формирования межкультурных компетенций будущих медицинских специалистов.....	166
<i>Туманова Е.А.</i>	Экологическое проектирование как один из методов здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе ДОУ.....	169
<i>Уланова А.С. Бокарёва Н.А.</i>	Влияние занятий на духовных инструментах на здоровье человека.....	173
<i>Филиппова С.И.</i>	Актуальные вопросы грудного вскармливания в РМЭ.....	174
<i>Хисамутдинова З.А.</i>	Здоровый образ жизни – веление времени.....	177
<i>Чалдаева Н.М. Халикова Н.Г. Шакирова Л.Р.</i>	Духовно-нравственное здоровье как необходимое условие становления личности ребёнка.....	181
<i>Шалаева Г.Ф.</i>	Волонтерство как одна из форм организации работы школьного детского объединения по пропаганде здорового образа жизни.....	185
<i>Шалаева С.А.</i>	Развитие мелкой моторики рук младших дошкольников в обучении элементам дизайна.....	187

ТЕХНОЛОГИИ ВАЛЕОЛОГИЧЕСКОГО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ КАК СРЕДСТВО ВОСПИТАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Адмаева Елена Васильевна, воспитатель

Яковлева Алина Борисовна, воспитатель

МДОБУ «Сурокский детский сад «Солнышко»

Медведевский район, п. Сурок, Республика Марий Эл

Охрана жизни и укрепление физического и психического здоровья детей – одна из основных задач дошкольного образования. Дошкольный возраст является важнейшим этапом в формировании здоровья ребенка. Традиции системы дошкольного образования и их развитие обеспечивают положительные тенденции охраны и укрепления здоровья воспитанников.

Технологии валеологического просвещения родителей – это технологии, направленные на обеспечение валеологической образованности родителей воспитанников ДОУ, обретение ими валеологической компетентности. Валеологическое образование родителей надо рассматривать как непрерывный процесс валеологического просвещения всех членов семьи.

Ни одна, даже самая лучшая оздоровительная программа не сможет дать положительных результатов, если ее задачи не решаются совместно с семьей, если в дошкольном учреждении не создано сообщество "дети-родители-педагоги".

Основой успеха в воспитании является положительный пример авторитетного для ребенка взрослого - родителя, воспитателя. Родители, педагоги в присутствии ребенка должны контролировать каждый свой шаг, нести в себе те идеалы, которые они хотели бы ему привить. Нельзя в присутствии ребенка проповедовать одни идеалы, а в реальной жизни их нарушать. Главное - не общее количество времени, которое необходимо провести с ребенком, а качество использования каждого часа.

Впервые о необходимости валеологического просвещения человека заявил крупнейший отечественный микробиолог, врач Илья Ильич Мечников.

Необходимость валеологического просвещения подчеркивают и исследования, подтверждающие, что здоровье человека лишь на 7-8% зависит от успехов здравоохранения и более чем на 60% от его образа жизни.

Обобщив научные данные по сущности валеологического просвещения, мы пришли к собственному видению исследуемой проблемы: валеологическое просвещение – это процесс, который направлен на сохранение и укрепление здоровья детей, родителей, педагогов, его осуществление связано с изменением отношения к здоровью родителей, ребенка, педагогического коллектива; это инновационный процесс, охватывающий весь коллектив, его осуществление связано

с перестройкой в сознании всех участников педагогического процесса, то есть валеологическое просвещение выступает как комплексный педагогический феномен.

Именно детский сад является местом педагогического просвещения родителей. Формы взаимодействия с родителями разнообразны, они могут быть как индивидуальные и групповые, так и традиционные и нетрадиционные.

В соответствии с этим валеологическое просвещение родителей включает:

1. Ознакомление родителей с результатами диагностики состояния здоровья ребенка и его психомоторного развития;
2. Участие в составлении индивидуальных программ (планов) оздоровления детей;
3. Целенаправленную санпросветработу, пропагандирующую общегигиенические требования, необходимость рационального режима и полноценного сбалансированного питания, закаливания, оптимального воздушного и температурного режима и т.д.;
4. Ознакомление родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работы в детском саду, направленной на физическое, психическое и социальное развитие ребенка;
5. Обучение конкретным приемам и методам оздоровления (дыхательной гимнастике, самомассажу, разнообразным видам закаливания и т.д.).

Для реализации этих задач широко используются:

- информация в родительских уголках, в папках-передвижках;
- консультации;
- устные журналы и дискуссии с участием психолога, медиков, специалистов по физическому воспитанию, а также родителей с опытом семейного воспитания;
- семинары-практикумы;
- деловые игры и тренинги с прослушиванием магнитофонных записей бесед с детьми, разбор проблемных ситуаций по видеосъемкам, решением педагогических кроссвордов и т.д.;
- «дни открытых дверей» для родителей с просмотром и проведением разнообразных занятий в физкультурном зале;
- совместные физкультурные досуги и праздники и т.д.

Совместная работа с семьей должна строиться на следующих основных принципах, определяющих ее содержание, организацию и методику:

1. Единство, которое достигается в том случае, если цели и задачи воспитания здорового ребенка хорошо понятны не только воспитателям, но и родителям, когда семья знакома с основным содержанием, методами и приемами физкультурно-оздоровительной работы в детском саду, а педагоги используют лучший опыт

семейного воспитания.

2. Систематичность и последовательность работы (в соответствии с конкретным планом) в течение всего года и всего периода пребывания ребенка в дошкольном учреждении.

3. Индивидуальный подход к каждому ребенку и к каждой семье на основе учета их интересов и способностей.

4. Взаимное доверие и взаимопомощь педагогов и родителей на основе доброжелательной критики и самокритики. Укрепление авторитета педагога в семье, а родителей - в детском саду.

Основой в технологии валеологического просвещения является индивидуальная программа (план) оздоровления, разрабатываемая на каждого ребенка в начале учебного года совместно с родителями на основе глубокой диагностики состояния его здоровья и психомоторного развития.

Особой формой наглядной пропаганды здоровьесбережения детей среди родителей являются валеологические газеты, буклеты, памятки. Материал для них подбирают воспитатели, оформляют и включают в план валеологической работы с родителями. В них отражаются самые актуальные проблемы здорового образа жизни детей. Наглядные пособия помогают родителям лучше узнать условия, задачи и методы воспитания здоровых детей.

Повышение психолого-педагогической компетентности родителей, привлечение их к активному участию в воспитательно-образовательном процессе является составной частью валеологического просвещения по приобщению к здоровому образу жизни.

Таким образом, технология валеологического просвещения родителей позволяет не только на деле осуществить индивидуальный подход к каждому ребенку, но и привлечь родителей к совместным систематическим усилиям по оздоровлению детского организма в течение всего пребывания в дошкольном учреждении.

Литература:

1. Здоровьесберегающие образовательные технологии. Новые стандарты: - Санкт Петербург, Перспектива, 2013 г. – 268 с.
2. Лукина, Л. И. Путь к здоровью ребенка лежит через семью. //Управление ДОУ. - №7. - 2006.
3. Рунова, М. Помогите ребенку укрепить здоровье! //Журнал "Дошкольное воспитание". - №9. - 2004.
4. Чумаков, Б. Н. Валеология: Учеб. пособие. - 2-е изд. испр. и доп. - М.: Педагогическое общество России, 2001. - 407 с.

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ ДОУ

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

Дошкольный возраст является благоприятным периодом для выработки правильных привычек и формирования здорового образа жизни, которые в сочетании с обучением дошкольников приемам совершенствования и сохранения здоровья приведут к положительным результатам.

Только здоровый ребенок может быть успешен в процессе личностного и интеллектуального развития, а значит, успешен в обучении. От того, насколько грамотно организована работа с детьми по физическому воспитанию, насколько эффективно используются для этого условия дошкольного учреждения, зависит здоровье ребенка.

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».

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

Главное назначение таких технологий – объединить педагогов, психологов, медиков, родителей и самое главное – самих детей на сохранение, укрепление здоровья.

Здоровьесберегающие педагогические технологии применяются в различных видах деятельности.

В нашей группе созданы педагогические условия здоровьесберегающего процесса воспитания и развития детей, основными из которых являются: организация разных видов деятельности детей в игровой форме; оснащение деятельности детей оборудованием, игрушками, играми, игровыми упражнениями и пособиями. Вся эта работа осуществляется комплексно, в течение всего дня, с участием медицинской сестры и педагогических работников: воспитателя, учителя-логопеда, музыкального руководителя. Уделяется особое внимание обучению дошкольников основным движениям и навыкам здорового образа жизни. Для этого применяются различные методы и приемы.

В своей работе активно использую технологии сохранения и стимулирования здоровья детей.

Ритмопластика проводится 1 раз в неделю в форме кружковой работы. Во время занятий у воспитанников развивается музыкальный слух, чувство ритма, гибкость и пластичность, формируется правильная осанка. Обращается внимание на художественную ценность, величину физической нагрузки и её соразмерность возрастным показателям ребёнка.

Динамические паузы проводятся во время занятий, 2-5 минут по мере утомляемости детей. Во время их проведения включаются элементы гимнастики для глаз, дыхательной, пальчиковой гимнастики и других в зависимости от вида занятия.

Подвижные и спортивные игры проводятся ежедневно как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребёнка, местом и временем её проведения.

Релаксация. Для психического здоровья детей необходима сбалансированность положительных и отрицательных эмоций, обеспечивающая поддержание душевного равновесия и жизнеутверждающего поведения.

Пальчиковая гимнастика проводится индивидуально либо с подгруппой детей ежедневно. Тренирует мелкую моторику, стимулирует речь, пространственное мышление, внимание, кровообращение, воображение, быстроту реакции. Полезна всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени.

Гимнастика для глаз проводится ежедневно по 3-5 минут в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки, способствует снятию статического напряжения мышц глаз, кровообращения.

Дыхательная гимнастика проводится в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. У детей активизируется кислородный обмен во всех тканях организма, что способствует нормализации и оптимизации его работы в целом.

Утренняя гимнастика проводится ежедневно по 6-8 минут с музыкальным сопровождением. Музыка сопровождает каждое упражнение. У детей при этом формируются ритмические умения и навыки.

Физкультурные занятия проводятся 3 раза в неделю по 20-25 минут в соответствии программой. Они направлены на обучение двигательным умениям и навыкам. Регулярные занятия физкультурой укрепляют организм и способствуют повышению иммунитета. А присутствие музыки на занятиях способствует улучшению психологического и физиологического состояния организма ребёнка.

Активный отдых (физкультурный досуг, физкультурный праздник, музыкальный досуг, «День здоровья»). Физкультурные праздники и досуги обязательно сопровождаются музыкой, это благотворно влияет на развитие у детей чувства прекрасного, закрепляет умения двигаться под музыку, понимать характер музыкального произведения, развивает музыкальный слух, память.

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.

Применение в работе здоровьесберегающих педагогических технологий повышает результативность воспитательно-образовательного процесса, формирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников, а ребёнка мотивирует на здоровый образ жизни.

Список использованных источников и литературы:

1. Крылова Н.И. Здоровьесберегающее пространство в ДОУ / Н.И. Крылова. – Волгоград: Учитель, 2008. – 72 с.
2. Новикова И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников / И.М. Новикова. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2010. – 43 с.
3. Создание здоровьесберегающей среды в условиях детского сада [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: <http://www.trunsun.edusite.ru/p47aa1.html> (дата обращения 2.03.17).

ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА - ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ТЕХНОЛОГИЯ СОХРАНЕНИЯ И СТИМУЛИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

*Баженова Надежда Владимировна, воспитатель
МДОБУ «Сурокский детский сад «Солнышко»
Медведевский район, п. Сурок, Республика Марий Эл*

Известный педагог В.А. Сухомлинский сказал: "Ум ребенка находится на кончиках его пальцев, "Рука – это инструмент всех инструментов", заключал еще Аристотель. "Рука – это своего рода внешний мозг", - писал Кант.

Эти выводы не случайны. Действительно, рука имеет большое "представительство" в коре головного мозга, поэтому пальчиковая гимнастика имеет большое значение для развития ребенка.

Влияние пальчиковой гимнастики на здоровье детей. Самой актуальной

проблемой на сегодняшний день является сохранение и укрепление здоровья детей. Здоровье рассматривается как полное физическое, психическое и социальное благополучие, как гармоничное состояние организма, которое позволяет человеку быть активным в своей жизни, добиваться успехов в различной деятельности. Для достижения гармонии с природой, самим собой необходимо учиться заботиться о своем здоровье с детства. О том, что движения пальцев тесно связаны с речью, было известно давно. Талантливые люди из народа бессознательно понимали это. Играя с маленькими, еще не говорящими детьми, сопровождали слова песни, игры движениями пальцев ребенка.

Пальчиковая гимнастика усиливает согласованную деятельность речевых зон, способствует развитию воображения и памяти, а пальцы и кисти рук приобретают гибкость и податливость. А самое главное, что ребенок воспринимает пальчиковую гимнастику как игру и с удовольствием выполняет все задания.

Движение пальцев и кистей рук имеют особое развивающее воздействие. Игра с участием рук и пальцев играет очень важную роль. С ее помощью развивается не только мелкая моторика, но также речевой центр ребенка.

Уровень развития речи детей находится в прямой зависимости от степени сформированности тонких движений пальцев рук. Поэтому необходимо уделять больше внимания развитию пальцев рук и совершенствованию мелкой моторики рук ребенка. У большинства детей с задержкой речевого развития отклонения наблюдаются в формировании тонких движений пальцев (движения не точные, нескоординированные). Благодаря пальчиковой гимнастике ребенок получает разнообразные сенсорные впечатления, у него развивается внимательность и способность сосредотачиваться.

Пальчиковая игра – это массаж пальчиков. Здесь происходит поглаживание кисти рук; растирание пальчиков от кончиков к основанию с применением небольшой силы для увеличения чувствительности; легкое надавливание на верхнюю фалангу пальца; растирание по кругу от кончика к ладошке; взять пальчик за верхушку и тихонько вращать по часовой стрелке.

Массаж большого пальца повышает функциональную активность головного мозга; массаж указательного пальца положительно воздействует на состояние желудка; массаж среднего – на кишечник; массаж безымянного – на печень и почки, массаж мизинца – на сердце. Под каждый прием можно выбрать потешку:

Пальчик большущий,
Пальчик здоровущий.
Ты расти – вырастай
Силу, ум развивай.

Пальчик указательный
Разумный и внимательный.
Ты расти - вырастай
Ума – разума нам дай.

Вот и средний пальчик наш,
Мы его потрем сейчас.
А теперь потрем мы пальчик
Безымянный великанчик,

Ты давай расти скорей,
Скажешь имя поскорей,
Вот мизинчик маленький –
Подрастай мой славненький.

Прекрасное оздоравливающее и тонизирующее действие оказывает перекачивание между ладонями грецкого ореха или каштана.

Простые движения рук помогают убрать напряжение не только с самих рук, но и с губ, снимают умственную усталость. Они способны улучшить произношение многих звуков, а значит развивать речь ребенка. В ходе пальчиковых игр дети, повторяя движения взрослых, активизируют моторику рук. Тем самым вырабатываются ловкость, умение управлять своими движениями, концентрировать внимание.

Итак, забота о здоровье - одна из самых важных задач каждого человека. Здоровье среди всех благ на Земле - самый ценный дар, который невозможно ничем заменить, но люди о нем не заботятся так, как это необходимо. Важно понимать, что забота о детском здоровье сегодня - это полноценный трудовой потенциал всей нашей страны в ближайшем будущем.

Педагоги, врачи, родители, все хотят, чтобы наши дети учились хорошо, становились с каждым годом сильнее, выросли и выходили в большую жизнь людьми не просто знающими, но и здоровыми.

Ведь здоровье - бесценный дар!

Литература:

1. Гаврючина, Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ/ Л.В Гаврючина - М.:ТЦ. Сфера, 2007. - 213 с.
2. Страковская, В.Л. 300 игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. М.: Айрис-пресс, 2009. - 78 с.
3. Мальцева, И.В. Пальчиковые игры: от рождения до 3 лет: [массаж., тактиль., гимнаст., предмет., твор.] / И. В. Мальцева. – СПб.: Азбука-Классика, 20с.: ил. - (Раннее развитие).- 376 с.

О ПОЛЬЗЕ ИГРЫ НА ДУХОВЫХ ИНСТРУМЕНТАХ

*Бокарёва Наталья Александровна, преподаватель класса кларнета, саксофона
Семёнова Наталья Робертовна, преподаватель класса скрипки
Детская музыкальная школа №26 им. В.М. Гизатуллиной Вахитовского района
Казань, Республика Татарстан*

Занятия на духовых инструментах способствуют укреплению и оздоровлению дыхания. При игре создаётся сопротивление потоку выдыхаемого воздуха. Это

хорошо помогает раскрыться структурным единицам лёгких – авеолам, развивает легочную ткань, увеличивает объём лёгких и улучшает газообмен. Поэтому занятия на духовых инструментах полезны при астме, хроническом бронхите и других проблемах с дыханием. Также, отмечено, что игра на духовых инструментах избавляет от бессонницы, лечит нервные расстройства.

Исследования, проведенные сотрудниками Университета Южного Квинсленда (Австралия), показали, что регулярные занятия на диджериду – музыкальном инструменте австралийских аборигенов, облегчают дыхание астматиков, уменьшают приступы удушья и в целом улучшают состояние их здоровья. 10 мальчиков, в ходе эксперимента, на протяжении шести месяцев посещали уроки. По окончании выяснилось, что их дыхательные функции значительно улучшились. По словам учёных, этому способствовало глубокое и непрерывное дыхание, необходимое для извлечения звуков.

Флейта помогает с заболеванием горла, связок и дыхательных путей, раскачивает лёгкие и диафрагму. В начале занятий на духовых инструментах может появляться лёгкое головокружение – гипервентиляция легких. Обычно это происходит из-за слишком частых и активных вдохов. С практикой это проходит. При игре как на деревянно-духовых, так и на медных инструментах происходит постоянное положительное давление в лёгкие на выходе, лучшая устойчивость к воспалениям лёгких и туберкулёзу.

Изучение возможностей различных инструментов на человеческий организм показало, что звуки флейты обладают самым расслабляющим действием, игра на кларнете вызывает изменения в кровообращении. Ж.Санд писала композитору Д.Мейерберу о том, что музыка лечит её от депрессии лучше, чем доктор. Известный учёный В.М.Бехтерев, считающий, что музыка – целитель здоровья, констатировал в значительной степени положительное её влияние на больных невротиками. Аналогичное действие музыка оказывает на душевнобольных. Во Франции разработана оригинальная система лечения бессонницы и некоторых нервных расстройств: в течение 10 минут пациент слышит звуки ксилофона и флейты, на которых исполняются популярные мелодии классической музыки.

Деревянные духовые инструменты оказывают благоприятное воздействие на конечности, нос и глаза. Чтобы улучшить эффект рекомендуется постоянное прослушивание записей духовых оркестров или соло. Стоит упомянуть о хомусотерапии, которая, прежде всего, воздействует на области отоларингологии – нос, горло, ухо. Подобно всем музыкальным металлическим инструментам, хомус (национальный якутский инструмент) оказывается благоприятным для множества внутренних органов. Такой же эффект создаёт музыка, исполняемая медными

духовыми инструментами. Они способны лечить сердечной сосудистые, желудочной кишечные и женские болезни, в том числе почки, печени и прочее.

При игре на саксофоне развивается так называемое «абдоминальное дыхание», при котором работают мышцы живота. Такое дыхание пригодится на занятиях спортом и уроках пения. Флейту рекомендуют для детей, в частности, испытывающих проблемы с дыхательной системой. Смысл в том, что флейта требует глубокого вдоха и медленного, предельного выдоха – а это ведь самая интенсивная аэрация лёгких, которая может пойти на пользу при склонности к затяжным бронхитам и простуде, при аллергических поражениях дыхательных путей, а также при апатии и плохом настроении.

ПЕСОЧНАЯ ТЕРАПИЯ В КОРРЕКЦИИ РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ С ОВЗ

Буренина Зоя Геннадьевна, воспитатель коррекционной группы

МБДОУ «Детский сад №90 «Крепыш»

Йошкар-Ола, Республика Марий Эл

Дети коррекционной группы детского сада отличаются повышенной нервной возбудимостью, тревожностью, агрессивностью, гиперреактивностью с одной стороны и пассивностью, неразвитостью эмоционально-волевой сферы с другой стороны. Помимо этого у детей с проблемами в интеллектуальной сфере встречаются нарушения речи, памяти, внимания, недостаточное развитие координации движений и мелкой моторики рук. Поэтому этим детям необходима коррекция психоэмоционального здоровья. Одним из продуктивных и действенных методов организации коррекционной работы с детьми с ОВЗ является песочная игротерапия.

Терапевтический эффект игры с песком впервые был отмечен швейцарским психологом Карлом Густавом Юнгом. Его последователями стали: доктор психологии Грабенко Т.М., кандидат педагогических наук Зинкевич-Естигнеева Т.Д.

Песок, по мнению психотерапевтов, вещество способное вызвать самые богатые ассоциации. То, что человек создал на песке, созвучно с его внутренним миром. Ребенок не всегда может сказать, что с ним происходит, а песок помогает выразить все, что в нем скрыто.

Преимущества песочной терапии:

- использование в работе с людьми: разных культур, возрастов;
- отсутствие ограничений и правил;
- является естественным для детей;

- дает возможность перейти от роли «пострадавшего» к роли «создателя» своей жизни;
- обеспечивает (психологу, воспитателю) возможность личной психотерапии.

Ребенок строит из песка, разрушает свое творение и снова строит... Именно это простое действие помогает достичь состояния равновесия. У ребенка уходят страхи, тревога, неуверенность. Он может изменить сюжет по своему замыслу. Игра происходит в контексте сказочного мира и для ребенка с ОВЗ предоставляется возможность самостоятельно преодолевать трудности.

Проигрывая ситуации с помощью игрушечных фигурок, создавая картину своего мира из песка, ребенок освобождается от напряжения, показывает свое отношение в действиях с игрушками, если не может выразить словами по отношению к себе, взрослым, событиям в жизни, к окружающему миру.

В играх с песком у ребенка развиваются:

- тактильно-кинестическая чувствительность, мелкая моторика рук;
- познавательные и психические процессы;
- коммуникативные навыки общения, связная речь;
- интерес и мотивация к занятиям, самооценка.

Игры с использованием песочной терапии делятся на три направления:

1. *Обучающие игры.* Цель: развитие речи, фонематического слуха, мелкой моторики рук, обучению чтению и письму.
2. *Познавательные игры.* Цель: познание многогранности окружающего мира.
3. *Проективные игры.* Цель: осуществление психологической диагностики, коррекции и развития ребенка.

Для организации и проведения игр с песком необходимое оборудование:

- водонепроницаемый деревянный ящик или пластиковый таз голубого цвета;
- песок очищенный и обеззараженный (можно манную крупу);
- игрушки из «киндер-сюрпризов», совочки, кисти, формочки;
- бросовый и природный материал (трубочки, пробки, пуговицы, палочки, ракушки, шишки, камушки).

Детей нужно познакомить с правилами игры с песком:

1. Нельзя выбрасывать песок из песочницы;
2. Нельзя брать песок в рот и бросать его в других детей;
3. Поиграл с песком - помой руки;
4. После игры убри игрушки на место.

В песочной терапии используются различные игровые упражнения, как для индивидуальной коррекционной работы, так и для развивающей с подгруппой детей.

Игры на поверхности песка: «Здравствуй, песок!», «Песочный дождик, ветер», «Следы», «Рисуют пальчики», «Лабиринты», «Превращение ладошки».

Игры с созданием сюжетных картин: «Садовник», «Машины на улице», «Морской пейзаж», «Зоопарк», «Путешествие в лес», «Бабушкин дворик».

Игры импровизации: «Клякса», «Сказка в песке», «Шарж», «Лягушата в песке», «Превращения счетных палочек», «Чудо-пробки», «Разговор с руками».

Игры на развитие математических способностей: «Числа и цифры», «Что справа, слева, сверху, снизу», «Какая цифра спряталась», «Геометрическая мозаика», «Математические упражнения».

Игры по обучению грамоте: «Кто спрятался», «Отгадай букву и напиши», «Допиши букву», «Найди и назови», «Кто быстрее найдет», «Отгадай слово».

Таким образом, песочная терапия в коррекционной работе с детьми ОВЗ:

- стабилизирует эмоциональное состояние, поглощает негативную энергию;
- снимает мышечное напряжение, развивает моторику рук;
- расширяет жизненный опыт.

МОДЕЛИРОВАНИЕ В СИСТЕМЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ С ДОШКОЛЬНИКАМИ С ОВЗ

Васильева Маргарита Николаевна, учитель-логопед

МБДОУ «Детский Сад №90 «Крепыш»

Йошкар-Ола, Республика Марий Эл

Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования определяет, как одну из важнейших задач, охрану и укрепление здоровья воспитанников через создание условий безопасной образовательной среды, осуществление комплекса психолого-педагогической, профилактической и оздоровительной работы. В соответствии с этим особую актуальность приобретает поиск новых средств и методов повышения эффективности логопедической работы в дошкольных учреждениях.

Дети с ОВЗ испытывают значительные трудности в усвоении программы детского сада. Их характеризует повышенная эмоциональная возбудимость, неустойчивость внимания, быстрая утомляемость. Уровень познавательной деятельности и речи более низкий по сравнению со сверстниками. Наблюдается отставание в развитии двигательной сферы, недостаточно развитая моторика пальцев рук. Исправлению речевого дефекта и коррекции высших психических функций ребенка помогает использование здоровьесберегающих технологий.

Цель здоровьесберегающих технологий обучения – обеспечить дошкольнику возможность сохранения здоровья за период коррекционного обучения в группе,

сформировать у него необходимые знания, умения и навыки здорового образа жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Для детей с ОВЗ важно организовать постоянную, познавательную, речевую и коррекционно-развивающую среду. Ребенку требуется современные: коррекционная среда и технологии обучения.

Работая с детьми с ОВЗ и сталкиваясь с проблемами в их обучении, приходится искать вспомогательные средства, облегчающие, систематизирующие и направляющие процесс усвоения детьми нового материала. Одним из таких средств является наглядное моделирование.

Моделирование – это современный наглядно-практический метод обучения, в основе которого лежит принцип замещения, помогающий ребенку зрительно представить многие абстрактные понятия.

Метод облегчает запоминание, увеличивает объём памяти, развивает речемыслительную деятельность, позволяет ребёнку систематизировать свой непосредственный опыт, помогает установить причинно-следственные связи, и вызывает интерес к занятиям. В работе использую различные карточки-символы, мнемотаблицы и схемы, которые предусматривают обучение, развитие и закрепление упражнений, программирование высказываний.

Наглядное моделирование в системе здоровьесберегающих технологий применяю в артикуляционной гимнастике, биоэнергопластике, кинезиологических упражнениях, дыхательной и зрительной гимнастике и элементах сказкотерапии.

Артикуляционная гимнастика – это совокупность специальных упражнений, направленных на укрепление мышц артикуляционного аппарата, развитие силы, подвижности и дифференцированности движений органов, участвующих в речевом процессе.

При знакомстве с названиями упражнений использую картинки-символы, которые соответствуют данному упражнению. Например, изображение бегемота, широко открывшего рот, лошадки, улыбки, трубочки т. д. Когда дети познакомятся со всеми упражнениями, показываю при помощи картинок-символов, над какими упражнениями будем работать сегодня. Далее применяю более схематичные изображения картинок-символов. Для удобства постановки определенных групп звуков, комплекс артикуляционной гимнастики применяю в виде мнемотаблицы или модели «Артикуляционного дерева». Их использование вызывает интерес у детей и способствует в непринужденной и игровой форме выполнять упражнения артикуляционной гимнастики. Для развития артикуляционного аппарата и постановки звуков использую символические изображения органов артикуляции звуков. Для этого применяю различные схемы и графические изображения.

Для достижения лучших результатов в работе по постановке звуков, чтобы процесс был более занимательным и увлекал детей, применяю такой метод как биоэнергопластика – это содружественное взаимодействие руки и языка. Использую картинки-символы названия упражнений с изображениями движений артикуляционного аппарата и кистей рук.

Кинезиологические упражнения, направленные на формирование и развитие межполушарного взаимодействия.

Упражнения легче отрабатываются при наличии наглядно-демонстративного материала. Именно с этой целью я использую в работе карточки-символы. Они отображают последовательность выполнения движения, позволяя совершенствовать двигательные навыки. Работа с ними позволяет детям преодолеть их робость, замкнутость, медлительность.

Дыхательная гимнастика - уникальный оздоровительный метод, способствующий насыщению кислородом коры головного мозга и улучшению работы всех центров. Повышает: работоспособность коры головного мозга, способствует координации дыхания и артикуляции, развивает психические процессы, речь, снимает тревожность. Каждому упражнению дыхательной гимнастики соответствует картинка-символ или сочетание схем дополняется веселым стихотворением, доступных для понимания ребёнка. Это повышает интерес детей, развивает память, внимание.

Упражнения для глаз способствуют развитию концентрации внимания, обеспечивают межполушарное взаимодействие, снимают зрительное напряжение, дают возможность глазам отдохнуть. Для привлечения внимания детей использую схемы, таблицы-тренажеры, картинки-символы в стихотворной, игровой форме.

Элементы сказкотерапии – одни из самых эффективных методов работы с детьми с ОВЗ, которые испытывают затруднения в физической, эмоциональной и поведенческой сфере. Метод является всеохватывающим и открытым для понимания детей, помогает создать ситуации, способствующие речевому общению. Снимается эмоциональное и физическое напряжение. В работе со сказкой использую приёмы наглядного моделирования: мнемоквадраты, различные модели, которые служат зрительным планом, помогающим ребёнку воссоздать услышанное.

Моделирование - важный фактор в системе здоровьесберегающих технологий на логопедических занятиях с детьми с ОВЗ. У дошкольников совершенствуются психические процессы: память, внимание, мышление, формируются чувства самостоятельности, ответственности, что положительно сказывается на результативности коррекционной работы и помогает детям осознать важность сохранения здоровья.

ЖИВОПИСЕЦ ПАВЕЛ РАДИМОВ КАК ВДОХНОВЛЯЮЩИЙ ПРИМЕР ЭНТУЗИАЗМА

Войкова Виктория Вениаминовна, искусствовед

г. Москва

Павел Александрович Радимов родился в 1887 году в Рязанской губернии в семье священника. Отец отправил его учиться в Зарайское духовное училище и Рязанскую семинарию. Параллельно с обучением Павел начинает увлекаться живописью. Закончив обучение в семинарии он уезжает в Москву и занимается в частной художественной школе Большакова, мечтая поступить в Московское училище живописи ваяния и зодчества. Но в столичные вузы семинаристов не принимали, поэтому он поступает на филологический факультет Казанского университета. Павел Радимов пишет стихи, выпускает несколько сборников и рисование при этом не забрасывает. Основной тематикой творчества в поэзии и живописи становится крестьянский быт и деревенский пейзаж. После университета он работает преподавателем литературы и истории искусств в Казанской художественной школе. В ней образовывается кружок единомышленников - любителей, учившихся рисованию на вечерних занятиях Николая Фешина. На этих уроках Радимов под могущественным влиянием Фешина достиг больших результатов в живописи. В 1914 году за картину «Старый мезонин» художник становится членом Товарищества передвижных художественных выставок и уже в 1918 избирается его главой. Это общество ставило своей целью просветительскую деятельность, создавая реалистические картины социальной и классовой направленности.

В 1918 году Радимов привез в г. Козьмодемьянск Волжско-Камскую передвижную выставку. Именно тогда Казань оказалась линией фронта начавшейся гражданской войны. Привезённые картины опасно было везти обратно. В итоге на их основе художником А. В. Григорьевым был создан Горномарийский Краеведческий Музей, где сейчас экспонируются картины Радимова, Н. И. Фешина, И. К. Айвазовского, П. П. Кончаловского, К. А. Коровина, И. И. Машкова и других великих художников. Около года прожил Павел Радимов в краю марийском. Вначале в г. Козьмодемьянске, а потом в селе Еласы. Там им были написаны такие работы как «Портрет горномарийки» (1918 г.) и «Марийский двор» (1918 г.), а так же организована воскресная студия рисунка.

В 1921 году Павел Радимов приезжает из Казани в Москву, где вскоре начинает дружить со многими литераторами и художниками. Этюды Радимова вешаются на стенах в доме его товарища Максима Горького. Земляк и друг Павла, Сергей Есенин, признавался, что готов подписаться под его стихами.

В 1922 году осуществляется последняя выставка передвижников, и фактически на ее обломках образуется Ассоциация художников революционной России (АХРР), во главе которой встает именно Павел Радимов. Это общество художников продолжило дело передвижников, противопоставляя себя набиравшему популярность авангарду и вознося повествовательную реалистическую живопись, но тематикой творчества ассоциации становится документальный героистический реализм. Как художник он присутствовал на партийных съездах, делая наброски к портретам вождей, создал картины «Заседание в Кремле», «Выступление Троцкого на II конгрессе Коминтерна». В 1928 году на юбилейной выставке 10-летия Красной Армии, одним из организаторов которой он стал, Радимов выставил большую картину на историко-революционную тему «Люди в рогожах» (баржа с революционерами-смертниками, спасенными из белогвардейского плена), позднее выставленную в центральном зале Советского павильона в Венеции.

Художник начинает много путешествовать по России и пишет пейзажи, посвященные Башкирии, Чувашии, Средней Азии, средней полосе России и Подмосковию. Вновь он побывает на Марийской земле, написав «Девушку-марийку» (1925 г.), «Улицу марийской деревни» (1927 г.), «Базар в Йошкар-Оле» (1929 г.) и другие картины. В поэзии он получает лестные отзывы критиков и избирается в 1922 году председателем Всероссийского Союза поэтов, продолжая воспевать деревни.

Деревья в инее, а снега вовсе нет,
Зима задумалась у столбовой дороги.
Радимов Павел я, художник и поэт,
Советский гражданин и человек нестрогий...

Родина (отрывок), 1941 г.

Но в конце 1920-х гг. Радимов попадает под кампанию «раскулачивания кулацких поэтов» и на время перестает писать стихи. В 1932 г. распускается АХРР, и художник уезжает жить в поселок Хотьково.

В 1948 году Павел Радимов вступает в ряды Коммунистической партии Советского Союза. Продолжается творческий путь художника в селе Абрамцево, где он организует творческий коллектив «Ново-Абрамцево», объединив студии ведущих советских художников. Павел не забывает и об общении с народом. В 1957 году он построил деревянный рубленый домик на своем участке и, получив разрешение, открыл в нем Народную выставку с бесплатным посещением для всех.

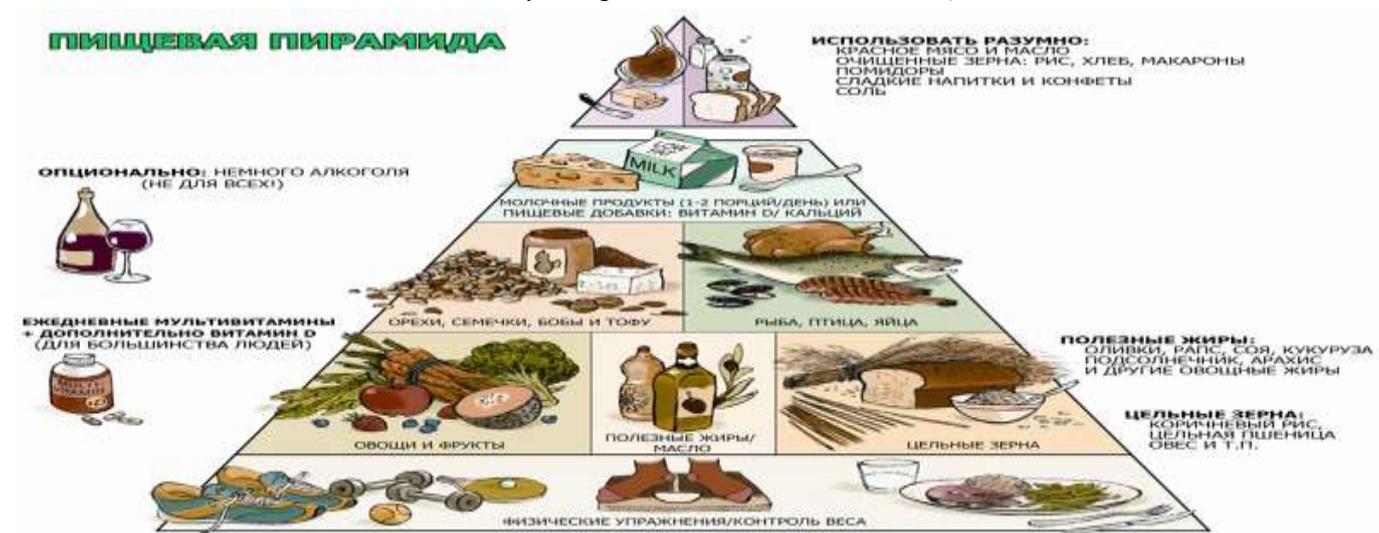
В 1958 году выпускается его последний поэтический сборник «Картины Подмосковию. Стихи и пейзажи», проиллюстрированный его живописью. К 75-летию художника была организована большая персональная выставка в доме

литераторов, в которой участвовало более тысячи работ: всё, над чем работал художник в течение всей жизни.

До конца своих дней он творит, оставаясь верным в любви к деревенской природе. Скончался живописец и поэт в 1967 году в своем доме в Хотьково.

ПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕ. ОПЫТ ПРИМЕНЕНИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ В РЕГИОНАХ РОССИИ

*Галимов Ринат Рафаэлевич, врач эндокринолог, канд. мед. наук
Кафедра восстановительного лечения и клинической нутрициологии
Казанский университет восточной медицины*



Общая характеристика заболеваемости по России

Под охраной здоровья понимают совокупность мер политического, экономического, правового, социального, культурного, научного, медицинского, санитарно-эпидемического характера, направленных на сохранение и укрепление физического и психического здоровья каждого человека, поддержание его активной долголетней жизни, предоставление ему медицинской помощи в случае утраты здоровья. Позиция признания здоровья как высшего национального приоритета государства, находит сегодня понимание и твердую поддержку руководства России.

Охрана здоровья населения Российской Федерации является одним из приоритетных направлений социальной политики государства в период реформирования экономики и социальной сферы. За последние годы общая смертность населения в Российской Федерации возросла и сейчас она в 1,5 раза выше, чем в развитых странах, в основном за счет крайне высоких показателей смертности от болезней системы кровообращения, онкологических заболеваний, несчастных случаев. По данным Всемирной организации здравоохранения, каждая третья смерть прямо или косвенно связана с нарушением питания. И это

неудивительно. 30% населения в цивилизованных странах страдают ожирением. А ожирение – это путь к мрачному трио 21 века – атеросклерозу, ишемической болезни сердца и гипертонической болезни.

Изменение качества питания

По данным многочисленных исследований, в последние годы дети недополучают не только белки, жиры и углеводы, но и испытывают глубокий дефицит витаминов, минералов и микроэлементов. Так, специалисты НИИ питания РАМН, обследовавшие школьников России разных регионов, выявили, что концентрация разных витаминов в крови была ниже нормы.

За последнее десятилетие катастрофически растет заболеваемость детей до 14 лет: болезнями крови и кроветворных органов – на 123%, эндокринной системы – на 90%, костно-мышечной системы – на 80%, аллергическими болезнями – на 60%, болезнями системы кровообращения – на 56%, нервной системы и органов чувств – на 35%. 10-16% детей рождаются здоровыми. 80% детей рождаются с полиорганной патологией. Каждый третий ребенок рождается с дисбактериозом кишечника. За последние 10 лет число детей-инвалидов увеличилось в 4 раза.

Выявляется повсеместный дефицит витаминов который затрагивает не какой-то один витамин, а имеет характер сочетанной недостаточности витаминов С, группы В и каротина, то есть является полигиповитаминозом.

Причем дефицит витаминов обнаруживается не только весной, но и в летне-осенний, наиболее, казалось бы благоприятный период года и, таким образом, является постоянно действующим неблагоприятным фактором.

Нарушения, возникающие в состоянии здоровья детей в связи с недостаточностью питания, выходят на одно из первых мест. К ним, прежде всего, относятся: увеличение маловесных детей, начиная с рождения, снижение устойчивости к воздействию факторов внешней среды, повторные респираторные заболевания, рост болезней органов пищеварения, ухудшение физической выносливости, быстрая утомляемость, ослабление познавательной и двигательной активности, задержка полового созревания, увеличение доли детей со снижением остроты зрения.

Уже сегодня качество здоровья детей и подростков значительно снизило социальные возможности подростков и молодежи. 30% из них имеют ограничения в получении достойного образования, 26% – к службе в Вооруженных силах. Каждый четвертый имеет высокий риск нарушения репродуктивной функции. Совершенно очевидно, что сохранение и восстановление здоровья детей в современных условиях требует широкого внедрения массовых профилактических программ, создания оптимальных условий воспитания и обучения, с одной стороны, и оптимизации

нутритивного обеспечения, гармоничного развития и грамотной терапии болезней – с другой.

Роль витаминов в организме человека

Витамины – низкомолекулярные органические соединения с высокой биологической активностью, необходимые для нормальной жизнедеятельности. Однако витамины не синтезируются в организме и поступают в организм с пищей. Витамины относятся, следовательно, к числу незаменимых факторов питания. Содержание витаминов в пищевых продуктах значительно ниже, чем белков, жиров и углеводов. Поэтому особенно важен постоянный контроль за достаточным содержанием каждого из витаминов в повседневном пищевом рационе ребенка и подростка

Роль микроэлементов в организме человека

Микроэлементы – это своеобразные витамины, присутствующие в организме человека в мизерных количествах, необходимых для поддержания нормального обмена веществ. К ним относятся прежде всего жизненно важные: железо, йод, медь, цинк, марганец, кобальт и другие. В отличие от многих органических веществ, химические элементы не синтезируются в организме, а поступают извне с пищей, воздухом через кожу и слизистые. Поэтому человек находится в постоянной зависимости от химического состава и качества внешней среды.

В каких же элементах нуждается современный человек? Наиболее нужные для организма: йод, кальций, железо, хром, селен. Какова их роль?

Кальций необходим для костей, мышц, сердца, нервной системы, особенно в период роста, при менопаузе у женщин. Много кальция в молочных натуральных продуктах, особенно в сырах, бобовых и листовых овощах.

По данным ГУ НИИ Питания РАМН, в настоящее время дефицит железа испытывают до 53% детей в России. И причиной железодефицитной анемии является несбалансированное питание. У 60-75% детей в рационе в избытке присутствуют мучные блюда и молоко, содержание железа в которых невелико. Длительный дефицит железа может привести к задержке роста и умственного развития, снижению иммунитета, увеличить риск возникновения инфекционных заболеваний. В профилактике железодефицитной анемии у детей важная роль отводится продуктам, обогащенным железом. Йод является жизненно необходимым элементом, основная масса которого концентрируется в щитовидной железе и крови. Основная роль йода – участие в образовании гормонов щитовидной железы. Значение тиреоидных гормонов трудно переоценить. В организме нет такого органа или системы, которые в них не нуждались. Очень много йода содержится в продуктах моря (морская капуста, рыба, гребешки, крабы). Возможна коррекция

йодного дефицита с помощью продуктов, в которые добавляют йод – соль, масло, хлеб, кондитерские, мясные изделия.

Продукты функционального питания компании «АртЛайф» и опыт их применения в дошкольных и школьных учреждениях

Продукт функционального питания – это пищевой продукт, предназначенный для систематического употребления в составе пищевых рационов всеми возрастными группами населения, в том числе детьми, и который способствует снижению риска развития заболеваний, связанных с питанием, сохраняет и улучшает здоровье. Это продукты, обогащенные витаминами и микронутриентами (йод, железо, кальций и другие). Функциональные продукты выпускаются в г. Томске компанией «АртЛайф». Компания «АртЛайф» является лидером по производству продуктов функционального питания в России. Продукты функционального питания компании «АртЛайф» разработаны совместно с Научно-исследовательским институтом питания Российской академии медицинских наук и Кемеровским технологическим институтом пищевой промышленности, и получили рекомендации ученых, занимающихся проблемами питания, для использования в детских дошкольных и школьных учреждениях. Продукты функционального питания компании «АртЛайф» сертифицированы по четырем мировым стандартам качества: ISO 9001-2000, ISO 22000-2005 HACCP (безопасность продукта), SMP, Halal.

Компания «АртЛайф» (г. Томск) выпускает следующие продукты функционального питания:

- 1. Кисели плодово-ягодные обогащенные 12 витаминами, йодом и железом.*
- 2. Какао «Взрослейка» обогащенный 12 натуральными витаминами и йодом.*
- 3. Чайный напиток «Таежная сила».*
- 4. Питательные батончики «Злаковый заряд»*

Опыт применения продуктов функционального питания компании «АртЛайф» в Ставропольском крае

Ежедневное употребление в течение 5 месяцев детьми в школе киселей компании «АртЛайф» дали следующие результаты:

- 100% восполнение организма йодом, что привело к повышению иммунитета;
- улучшение сна;
- исчезли раздражительность и агрессивность;
- значительно улучшилась успеваемость.

Результаты внедрения киселей компании «АртЛайф» в питание детей дошкольных и школьных учреждений

Ставропольского края: С апреля 2005 года в городе Невинномысске

Ставропольского края центром профилактики и оздоровления «АртЛайф» совместно со специалистами детской городской поликлиники была начата большая работа по внедрению киселей компании «АртЛайф» в питание детей дошкольных и школьных учреждений края.

В настоящее время эта работа продолжается во всех городах края.

Мы нашли понимание и поддержку в Министерстве здравоохранения Ставропольского края, наши данные и результаты напечатаны в медицинском журнале «Медицинская неделя на Ставрополье».

В Липецке: С 2004 года ежедневно в рацион питания детей в школах и детских садах включались быстрорастворимые кисели, что привело к положительной динамике состояния здоровья детей за 2007-2010 годы:

- общая заболеваемость детей, посещающих дошкольные учреждения, снизилась на 40,5%;
- наблюдалось увеличение доли не болевших в течение года детей с 10,3% до 12,5%.

В Республике Удмуртия, г. Глазов: В настоящее время в г. Глазове в питании детей постоянно используют перечисленные продукты компании «АртЛайф» Детский дом-интернат для умственно отсталых детей, Глазовский реабилитационный центр для детей и подростков с ограниченными возможностями, профессиональное училище № 16, д/с № 11, Глазовский пединститут, Понинский интернат, Октябрьская школа и д/сад.

Научные исследования по благоприятному воздействию на организм детей показали, что содержащийся в киселях пектин выводит из организма соли тяжелых металлов (в частности, мышьяк и свинец).

Результаты: по анализам волос и мочи содержание солей тяжелых металлов мышьяк и свинец снизилось более чем в 2 раза! Таким образом, введение продуктов функционального питания компании «АртЛайф» обеспечивает:

- снижение на 10-20% числа детей дошкольного возраста с дисгармоничным физическим развитием;
- снижение на 30% числа детей с хроническими болезнями;
- снижение на 20-25% числа детей, не усваивающих базовую учебную программу;
- уменьшение на 15% числа детей с риском асоциальных форм поведения;
- предотвращение тяжелых форм умственной отсталости до 1 000 детей ежегодно;
- снижение в 2,2 раза заболеваемости ОРВИ;
- улучшение на 15% успеваемости школьников.

СОЦИАЛЬНОЕ ПАРТНЁРСТВО ЛИЦЕЯ №5 И ДЕТСКОЙ МУЗЫКАЛЬНОЙ ШКОЛЫ №26 КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ДУХОВНОГО МИРА ЛИЧНОСТИ

Голубева Галина Александровна, директор ДМШ №26

Козлова Екатерина Александровна, заместитель директора ДМШ №26

Гизатуллина Камиля Лемаровна, преподаватель вокально-хоровых дисциплин

Валиева Ригина Рифинатовна, преподаватель вокала

*Детская музыкальная школа №26 им. В.М. Гизатуллиной Вахитовского района
Казань, Республика Татарстан*

Детская музыкальная школа №26 изначально представляла собой музыкальные классы при лицее № 5, открытые в 1994 году, их основателем является директор лицея Гельнар Фахриевна Волкова. Музыкальные классы были организованы как профиль лицея №5.

В 1999 году музыкальные классы преобразованы в Муниципальное учреждение дополнительного образования детей «Детская музыкальная школа № 26» Вахитовского района г. Казани.

ДМШ №26 – победитель республиканского рейтинга учреждений дополнительного образования с 2011 по 2014 г. Победитель всероссийского творческого конкурса образовательных организаций в области инновационного развития образования «Лучшая образовательная организация – 2016». Педагогический коллектив ДМШ №26 участник республиканской инновационной площадки «Модели организации внеурочной деятельности школьников в соответствии с требованиями ФГОС ООО» Тема инновационной деятельности: «Апробация и внедрение новых элементов содержания музыкального образования и системы воспитания в организациях дополнительного образования».

С 2014 года ДМШ №26 носит имя заслуженной артистки РСФСР, народной артистки Республики Татарстан и Каракалпакии Вафиры Гизатуллиной.

Главным в своей деятельности педагогический коллектив школы считает художественно-эстетическое развитие учащихся. Ведь далеко не все дети должны и могут стать профессионалами. Преподаватели музыкальной школы стараются развивать творческие способности детей разного возраста и разной степени одарённости, считают, что неталантливых детей нет. Важную роль в этом играют коллективные виды творчества: ансамблевое, хоровое пение, индивидуальный подход при обучении игре на различных музыкальных инструментах.

Имидж Детской музыкальной школы № 26 - в стремлении к классическому стилю образования и воспитания («классический» от латинского classicus – образцовый), так как изучение непревзойдённых образцов музыкального искусства

формируют не только художественный вкус, развивают интеллект учащихся, но и помогают осознать глубокую разумность и гармоничность бытия, даёт возможность ощутить внутреннюю гармонию в современном негармоничном мире.

В Детской музыкальной школе № 26 создана своеобразная микрокультура, представляющая собой эффективную социальную систему эмоционального климата, положительно влияющая на качественные результаты воспитательно-образовательного процесса.

Ориентируясь на знания не как на самоцель, а как на необходимое условие для развития учащихся, педагогический коллектив Детской музыкальной школы №26 опирается на следующие мотивационные ресурсы: интерес к результатам своей деятельности (познавательный мотив), потребность к самоутверждению (сопоставительный мотив), а также мотив самоуважения, выражающийся в стремлении ставить перед собой все более трудные цели.

Воспитание учащихся Детской музыкальной школы №26 средствами музыкального искусства: национального и классического происходит в совместной работе преподавателей и детей по осмыслению и принятию цели предстоящей деятельности, созданию атмосферы взаимопонимания и сотрудничества, ситуации успеха.

Высказывание «Образование – это не отрасль. Это – жизнь», хочется продолжить известным философским положением «жизнь – источник искусства», а музыка – самая искренняя, самая понятная нам вестница полноты и гармонии жизни.

Русская и татарская народная музыка, обеспечивают огромные возможности для воспитания чувств патриотизма, гражданственности и коллективизма. Опыт, накопленный веками народом, учит, наставляет, приобщает к сокровищам народной мудрости, к правилам и моральным нормам «неписанных» законов народной жизни.

Музыкальный репертуар, используемый в ДМШ №26, определяет формирование чувства патриотизма через изучение музыкального фольклора, произведений классиков. Русские и татарские композиторы и поэты, преданные Родине и беззаветно влюбленные в нее, опираясь на традиции народного творчества, создавали произведения, которые играют огромную роль в формировании патриотических взглядов, в воспитании чувства национальной гордости.

Особое внимание в настоящее время Детская музыкальная школа №26 Вахитовского района г. Казани уделяет коллективным видам творчества, таким как хоровое пение, вокальный ансамбль, ансамбль кураистов. В репертуаре школьных коллективов важное место занимают произведения классиков татарской музыки. Осознание детьми того, что они участвуют в исполнении произведения и что песня,

спетая хором, звучит выразительно и ярко, оказывает на юных певцов колоссальное воздействие. Выбор репертуара - ответственная задача для педагога. Соединить воедино произведения великих авторов с тем, что нравится, что любят петь учащиеся, является очень важным. Распространенной формой организации занятий в школе является концерт-беседа, где исполнителями и ведущими являются учащиеся. Теоретические знания, непосредственно связанные с исполнительской деятельностью, усваиваются эффективнее, расширяют кругозор, устанавливают интеграционные связи между предметами, изучаемыми в программе музыкальной школы.

В современных кризисных условиях необходимо сохранить у детей и молодежи веру в реальные и потенциальные возможности Родины. Без воспитания патриотизма у подрастающего поколения ни в экономике, ни в культуре, ни в образовании невозможно движение вперед. Будущее нашей страны должно иметь свою духовно-нравственную основу, свой духовно-нравственный стержень - любовь к своей Родине. Не может считать себя культурным человек, не знающий историю своего народа, своей Родины, родного языка, литературы, музыки. Любовь и уважение к своей стране, национальной культуре делает ярче, богаче, самобытнее любую творчески и интеллектуально-одаренную личность.

Одним из основных направлений модернизации образования является социализация личности. Это понятие включает в себя многие параметры. Социализация личности невозможна без осознания школьником ценностей жизни, ценностей своего края, страны. Изучение богатейшего культурного наследия страны – важное направление воспитания школьников, позволяющее формировать его эмоционально-ценностное отношение к памятникам природы, культуры, творения человеческого гения.

Социализация учащегося невозможна без воспитания любви к своему Отечеству. Очень емким и мудрым является высказывание Н.К. Рериха: «Чтобы полюбить свою Родину, надо её познать». Действительно, познание своего края, его природного, культурного и исторического наследия дает возможность ученикам осознанно воспринимать окружающий мир, грамотно взаимодействовать с ним, и, что особенно важно, относиться к нему как к определенной ценности. Поэтому патриотическое воспитание через изучение жанров русского, татарского народного творчества и музыки - приоритетное направление профессиональной деятельности педагогов музыкальных школ Республики Татарстан.

Детская музыкальная школа № 26 Вахитовского района г. Казани при поддержке Администрации Вахитовского и Приволжского районов исполнительного комитета г. Казани, Отдела образования муниципального

учреждения «Управление образования Исполнительного комитета муниципального образования города Казани» по Вахитовскому и Приволжскому районам, администрации и педагогического коллектива МБОУ «Лицей № 5» Вахитовского района г. Казани реализует социальный проект «Сүнмэс йолдыз...» («Не погаснет звезда...»), посвященный возрождению забытого имени выдающейся татарской певицы Вафиры Гизатуллиной.

Задачами проекта являются: организация активной деятельностной роли школьников и молодёжи в возрождении и сохранении татарской культуры; развитие творческой инициативы детей и молодёжи; повышение культуры подрастающего поколения; формирование гражданской позиции современного общества; использование современных форм и методов просветительской работы; повышение квалификации преподавателей Детской музыкальной школы №26 за счёт активного участия в научно-просветительской работе; повышение уровня профессиональных навыков учащихся; создание PR – фактора в профессиональной работе среди учащихся Детских музыкальных школ.

Активная творческая деятельность педагогического и ученического коллективов Детской музыкальной школы № 26 в рамках реализации проекта «Сүнмэс йолдыз...» оказала положительное влияние на профессиональное самоопределение учащихся музыкальной школы, трое из которых продолжили музыкальное образование, избрав музыкальное искусство своей профессией, среди них: С. Мустаева – студентка третьего курса фортепианного отделения Казанской государственной консерватории (академии) им. Н.Г.Жиганова; В.Садыкова, Д.Медведева – студенты четвёртого курса дирижерско-хорового отделения Казанского музыкального колледжа им. И.В.Аухадеева. В.Садыкова и Д.Медведева в настоящее время проходят педагогическую практику в ДМШ №26.

Участие в проекте вдохновило юного композитора Мурата Бакеева, учащегося фортепианного отделения Детской музыкальной школы №26 (класс преподавателя Н.Г. Халиковой) на создание самобытных произведений, посвященных Вафире Гизатуллиной. Творческие работы Мурата Бакеева, неоднократно звучавшие в программах местного телевидения, получили высокую оценку на международных фестивалях детского и юношеского творчества «Виктория», «Содружество талантов» (г. Казань), «На крыльях таланта» (г. Чебоксары), «Невская капель» (г. Санкт-Петербург) и других.

В течение 2010-2013 гг. Детская музыкальная школа №26 занимает первое место в рейтинге музыкальных школ и школ искусств системы образования г. Казани. С 2011 по 2016 год десять учащихся музыкальной школы стали стипендиатами Мэра города Казани.

В рамках реализации проекта были организованы и проведены многочисленные мероприятия, среди них: четыре Открытых республиканских конкурса имени Вафиры Гизатуллиной, два Благотворительных концерта памяти Вафиры Гизатуллиной в 2011 г., 2016г. в Зале Татарской государственной филармонии имени Г.Тукая; ежегодные Акции памяти Вафиры Гизатуллиной (участниками Акции памяти в разные годы были известные исполнители и деятели культуры Республики Татарстан: Шамиль Закиров, Зульфира Зарипова, Зухра Сахабиева, Маргарита Коварская, Лемар Джураев, Эмиль Залялетдинов, Зухра Шарифуллина, Рустем Маликов, Рамиль Курамшин); учащиеся ДМШ приняли участие в Благотворительных концертах памяти заслуженного артиста РСФСР Зиннура Нурмухамедова в Филармонии, «В поддержку реализации проекта «Культурное наследие» в г.Булгары.

Проект «Сүнмәс йолдыз...» повлиял на создание педагогическим коллективом ярких интересных проектов для детей и молодёжи. Особый интерес представляют «Magic opera» и «Sogno amore», где прозвучали классические зарубежные и национальные произведения в современной обработке в исполнении Ригины Валиевой. Современные интерпретации сделали программу концертов привлекательной и понятной широкому кругу слушателей. В ярких современных шоу активно участвовали старший хор «Сомбәл», ансамбль «Гүзәлем», младший хор (руководитель Надежда Шириева), ансамбли «Акварель», «Roly-Poly»(руководитель Камиля Гизатуллина).

В ДМШ 26 выпущен сборник «Поет ансамбль «Гүзәлем», собравший песни о Родине, о матери, о войне. Выбор репертуара не случаен: без приобщения к «вечным» темам невозможно полноценное духовно-нравственное развитие учащихся. Песни, представленные в сборнике, исполнялись на различных конкурсных и концертных площадках и а сарелла, и с сопровождением фортепиано, и под фонограмму.

В сборнике предложена современная аранжировка татарских народных песен, песен Сары Садыковой, образцов русской и советской хоровой классики, что является способом повышения интереса к музыкальному наследию родной земли и стимулирует творческую активность учащихся. Уникальна песня «Мәңгелек ут сөйли», единственным исполнителем которой была заслуженная артистка России, народная артистка Татарстана и Каракалпакии Вафира Гизатуллина.

Проект «Сүнмәс йолдыз...» («Не погаснет звезда...») способствует тому, чтобы дети и подростки не просто на словах ценили татарскую музыкальную культуру, а проявляли активную деятельностную роль в ее возрождении и сохранении. Это достигается активным участием школьников в фестивале-конкурсе, концертно-просветительских программах, теле - радио передачах, оформлении школьного

музея Вафиры Гизатуллиной. Участие в реализации социального проекта всероссийского значения развивает творческую инициативу учащихся, воспитывает патриотизм, формирует гражданскую позицию современного общества, повышает культуру подрастающего поколения, уровень профессиональных навыков учащихся, а также повышает квалификацию преподавателей Детской музыкальной школы № 26 за счёт активного участия в научно-исследовательской работе, создает PR-фактор в профориентационной работе среди учащихся Детской музыкальной школы.

ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ И ПОТРЕБНОСТИ У ДЕТЕЙ В ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ

*Горина Надежда Ивановна, учитель начальных классов
МБОУ «Конганурская средняя общеобразовательная школа»
Куженерский район, Республика Марий Эл*

«Здоровье – это ещё не всё, но всё без здоровья – ничто»
Сократ

Поступление ребёнка в школу – первая большая и серьёзная ступень в его жизни.

От периода раннего детства – поры беспечных игр и достаточно большой свободы – дети переходят к новому напряжённому учебному труду, новому режиму, иному ритму жизни.

Все мы – родители, врачи, педагоги – хотим, чтобы наши дети хорошо учились, год от года становились сильнее, выросли и входили в большую жизнь людьми не только знающими, но и здоровыми. Ведь здоровье – это бесценный дар, который даёт человеку природа. Без него жизнь не будет интересной и счастливой. Но часто мы растрачиваем этот дар попусту, забывая, что потерять здоровье легко, а восстановить очень и очень трудно.

Младший школьный возраст является одним из наиболее ответственных периодов жизни человека в формировании личности. Известно, что 40 % различных, в том числе психических заболеваний взрослых, закладываются в детском возрасте.

Одним из возможных решений проблемы оздоровления младших школьников является формирование у них знаний о здоровом образе жизни. Знания о ЗОЖ формируются в процессе уроков и во внеклассной деятельности.

В связи с этим мною был разработан курс занятий «Азбука здоровья».

Предлагаемый курс «Азбука здоровья» нацелен на формирование у ребёнка ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, на расширение знаний и навыков учащихся по гигиенической культуре.

Занятия проводятся 1 раза в неделю в классе, спортзале, на стадионе и на природе. Проводятся уроки – путешествия, уроки – КВН, праздники, игры, викторины, экскурсии, эстафеты, соревнования. Дети разучивают стихи, участвуют в викторинах, знакомятся или сами разрабатывают правила ЗОЖ. В результате у детей формируется положительная мотивация к соблюдению этих правил.

Проведение практических занятий является важным методом формирования ЗОЖ. Такие занятия мы проводим вместе с родителями, некоторые задания рекомендую для домашней работы.

Беседы – очень нужная форма работы с детьми. В ходе беседы в первую очередь затрагиваю вопросы, наиболее волнующие детей, например, охрана природы и профилактика вредных привычек. Другим приоритетом являются темы нравственного, душевного здоровья, духовности, доброты, милосердия. Ещё одно направление – это темы гигиены, здоровых поведенческих привычек, рационального питания, профилактики утомления и другие. В качестве еще одного метода формирования знаний о ЗОЖ использую литературное чтение. Например, в ходе уроков знакомяю детей с отрывком какого-либо произведения, предлагаю проанализировать поступки героев. В результате у детей развиваются навыки осознанного чтения и речь, их внимание, воображение, воспитывается негативное отношение к вредным привычкам.

Ещё один важный компонент в формировании ЗОЖ младшего школьника – это пример педагогов и родителей. В силу своих возрастных особенностей младший школьник испытывает большое доверие к взрослым. Для ребенка слова учителя, его поступки, оценки имеют огромное значение. Именно педагог не только словами, но и всем своим поведением, своей личностью формирует устойчивые представления ребенка об окружающей его действительности. Пример имеет огромное значение в воспитании младшего школьника. Необходимо стремиться к тому, чтобы весь уклад жизни младшего школьника был наполнен множеством примеров ЗОЖ.

Работая учителем начальных классов, я пришла к выводу, что необходимо вести работу по формированию ЗОЖ. Я считаю, что работа, направленная на формирование ЗОЖ эффективна и дает положительный результат. Если мы не научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье, если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущее поколение будет более здоровым и развитым 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.

Школа может и должна быть местом укрепления здоровья учащихся. А

главная цель педагогической деятельности учителя – воспитание мотиваций, которые обеспечат активное и сознательное привлечение каждого ученика к процессу сохранения и укрепления здоровья физического, психического и духовного.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ ИГРОТЕРАПИИ В РАБОТЕ С ДОШКОЛЬНИКАМИ

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

Проблема сохранения и укрепления физического и психического здоровья ребенка в современных условиях является приоритетной. Одной из основных психолого-педагогических задач является поиск новых технологий, способствующих развитию процесса воспитания и обучения в сочетании с сохранением психологического здоровья детей. Необходимо беречь и сохранять здоровье воспитанников во всем его комплексном проявлении – здоровье души и тела. Самым распространенным современным здоровьесберегающим методом, позволяющим сохранить психологическое здоровье детей дошкольного возраста, является игротерапия. Еще в 20-е годы прошлого века психотерапевты А. Фрейд, М. Клейн называли детскую игру методом лечения, при котором дети развивают свои способности, учатся преодолевать конфликты и проблемы. Ребенок отражает в играх свое психологическое состояние и уровень умения общаться с другими детьми.

Игротерапия – это одно из направлений арттерапии, основанное на использовании игры, как одной из самых сильных форм воздействия на развитие личности. По точному выражению отечественного психолога С.Л. Рубинштейна, игра является «практикой развития». Тот факт, что игра представляет собой наилучший способ моделирования окружающей действительности, делает ее незаменимой для профилактической и коррекционной работы. Игра обладает мощной терапевтической функцией. В своих работах Зигмунд Фрейд говорил о том, что ребенок превращает в активность игры то, что он пережил ранее пассивно. Эта особенность позволяет решать психологические проблемы детей не путем нотаций, нравоучений и наказаний, а через интересную и захватывающую игру. Игра является для детей средством коммуникации. Для детей «отыграть» свой опыт и чувства – наиболее естественная динамическая и оздоравливающая деятельность, которой они могут заниматься. В соответствии с определением игры, игровая

терапия определяется как динамическая система межличностных отношений между детьми, обеспеченными игровым материалом, что облегчает построение безопасных отношений для того, чтобы дети могли наиболее полно выразить и исследовать собственное Я (чувства, мысли, переживания и поступки) с помощью игры – естественного для ребенка средства коммуникации. (Лэндрет Г. Л).

Цель игротерапии - не менять и переделывать ребенка, не учить его каким-то специальным поведенческим навыкам, а дать возможность ребенку быть самим собой, помочь осознать самого себя, свои достоинства и недостатки. В игротерапии применяются разнообразные игровые приемы, которые учат предотвращать конфликтные ситуации, способствуют взаимопониманию и контролю своего поведения. Игры строятся на согласованном участии каждого ребенка в том, что принято со всеми, а не на отношениях соперничества друг с другом, на отношениях игрового партнерства. Игротерапия в группе помогает дошкольнику осознать себя как личность, поднять самооценку, понизить тревожность, ощущение вины и беспокойства.

Игра является основным видом деятельности дошкольников, а также служит довольно эффективным средством формирования положительных межличностных отношений. Если правила поведения вне игры обычно плохо усваиваются детьми и часто нарушаются ими, то правила игры, которые становятся условием увлекательной совместной деятельности, вполне естественно входят в жизнь детей. Постепенно возникают предпосылки к формированию сознательного поведения, что является практическим освоением нравственных норм и развитием положительных межличностных отношений.

Проблема развития доброжелательных отношений у детей является одной из актуальных в дошкольном образовании и является объектом научных исследований многих педагогов и психологов. Исследованию особенностей формирования взаимоотношений между детьми дошкольного возраста посвящены научные труды многих педагогов и психологов – Л.И. Божович, Л.С. Выготского, Я.Л. Коломинского, М.И. Лисиной, А.А. Люблинской, Е.О.Смирновой и др.

Специфическая особенность межличностных отношений заключается в том, что это неотъемлемый компонент любой совместной деятельности. Для межличностных отношений характерны взаимная адресованность и согласованность действий, готовность принять предложение сверстника и ответить на него, внутренний настрой и адекватность конкретных способов.

Дети старшего дошкольного возраста проявляют активное стремление к общению со сверстниками в разных видах деятельности. Благодаря чему формируется «детское общество». Детское общество оказывает многогранное

влияние на психическое развитие ребенка. Положение ребенка в группе, характер его взаимоотношений со сверстниками существенно влияют на его эмоциональное состояние и психическое развитие в целом. Результатом взаимодействия со сверстниками является возникновение особых межличностных отношений, от качества которых зависит и социальный статус ребенка в детском обществе, и уровень его эмоционального комфорта. Выявляются дошкольники, которые «популярны» либо «непопулярны» среди сверстников. Это создает предпосылки для воспитания коллективных взаимоотношений.

Актуальность проблемы формирования положительных межличностных отношений заключается в том, что вскрытие противоречий в развитии общения, отношений и совместной деятельности, нежелательных путей их развития и педагогическое воздействие на них, чрезвычайно важно на этапе дошкольного детства.

В своей работе я использую элементы игротерапии. Анализируя свою работу по формированию межличностных отношений можно отметить, что цель игротерапии – развитие форм общения и отношения к другим людям, т.е. нравственных качеств личности и гуманных отношений между детьми. Содержание игр направлено на привлечение внимания к партнеру, его внешности, настроению, действиям, поступкам. Примерами правил общения могут быть следующие: не мешать другому, действовать по очереди или по вызову педагога, играть дружно, слушать друг друга, выбирать тех детей кто еще не был в кругу.

Система работы по формированию межличностных отношений детей старшего дошкольного возраста с использованием элементов игротерапии, состоит из 22 занятий, которые провожу один раз в неделю, их продолжительность составляет 25-30 минут. Использую групповую и подгрупповую форму работы с детьми 5-7 лет. Занятия проводятся в кабинете педагога-психолога, строятся в доступной и интересной для детей форме. Для этого использую следующие виды игр:

- Игры без слов;
- Игры, развивающие внимание к сверстнику (коллективные, где участвуют все дети, и парные);
- Игры на закрепление чувства общности, сопричастности к партнеру; формирование доброжелательных отношений между детьми.

Во время занятий дети сидят в кругу — на стульчиках или на ковре. Форма круга создает ощущение целостности, облегчает взаимопонимание и взаимодействие детей. В начале и в конце занятий используется какая-либо ритуальная игра, упражнения для настроения детей.

Система работы по формированию межличностных отношений детей старшего дошкольного возраста с использованием элементов игротерапии, состоит из 5 разделов. При работе по этим разделам происходит постепенное психологическое развитие ребенка. Пространство вокруг ребенка начинает расширяться: в него включаются другие люди (ровесники и взрослые). Они по праву занимают одно из важных мест в его жизни и постепенно подводят к самому сложному – пониманию своего места в семье и своих взаимоотношений с близкими.

Раздел 1. «Я и Я» (темы: «Автопортрет», «Мой внутренний мир»). В этом разделе собраны игры и упражнения, направленные на развитие навыков самоанализа, внимания к самому себе, к своим переживаниям и желаниям; способности различать свои индивидуальные особенности (внешность, лицо, пол), свои мышечные и эмоциональные ощущения.

Раздел 2. «Я и другие» (темы: «Мы так похожи», «Мы такие разные», «Язык жестов и движений» и др.). В этом разделе представлены игры и упражнения, направленные на развитие у детей навыков совместной деятельности, чувства общности, понимания индивидуальных особенностей других людей; на формирование внимательного отношения к людям и друг к другу; развитие языка жестов, мимики и пантомимики, на понимание того, что кроме речевых существуют и другие средства общения.

Раздел 3. «Я и мои эмоции» (темы: «Радость», «Удивление», «Страх», «Гнев», и др.). Здесь содержатся игры и упражнения, направленные на знакомство с эмоциями человека, опознавание своих эмоций, а также на распознавание эмоциональных реакций окружающих и развитие умения адекватно выражать свои эмоции.

Раздел 4. «Я и моя семья» (темы: «С кем я живу», «Правила домашнего этикета» и др.). В этом разделе собраны игры и упражнения, направленные на осознание ребенком своего места в семье и понимание внутрисемейных отношений; на осознание себя как равного, принимаемого и любимого домочадцами члена семьи.

Каждый ребенок в группе получает возможность свободного самовыражения, без угроз и насмешек, неуспеха и отвержения. Работа направлена не на группу в целом, а на каждого ее члена в отдельности.

Результаты диагностики старших дошкольников показали положительную динамику. В качестве позитивных изменений, появившихся благодаря целенаправленному формированию положительных межличностных отношений с использованием элементов игротерапии, дети овладели вербальными и невербальными средствами общения, научились уважать и любить себя и других. В

результате проведения комплекса занятий, уровень благополучия взаимоотношений детей стал высоким, число предпочитаемых и принятых детей превысило число непринятых и изолированных детей. Большинство детей стали обладать средним социометрическим статусом. Это говорит о положительных и благоприятных взаимоотношениях в группе.

Таким образом, игротерапия является эффективным средством формирования межличностных отношений, психологического и физического здоровья у старших дошкольников. Современные подходы к организации здоровьесберегающей среды направлены на создание эмоционально-комфортных условий пребывания ребенка в ДООУ и содействуют его физическому, духовному и социальному благополучию.

ФОРМЫ ВОСПИТАНИЯ ДУХОВНО-ЭСТЕТИЧЕСКОГО НАЧАЛА СРЕДСТВАМИ МУЗЫКИ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ВОЗРАСТА

Дёмина Ирина Владимировна, преподаватель фортепиано

Загидуллина Гузель Каримовна, преподаватель фортепиано

Детская музыкальная школа №26 им. В.М.Гизатуллиной Вахитовского района

Казань, Республика Татарстан

Обучение в музыкальной школе является одним из самых интересных, развивающих и познавательных из занятий. Важно не только учить музыке, но и воспитывать через музыку, особенно в раннем возрасте. Одной из главных задач музыкального образования является воспитание души ребенка средствами искусства. Пробуждение у учащихся любви к музыке, погружение в красоту мира искусства, в разнообразие музыкальных жанров и образов, приобщение к музыкальному творчеству способствует воспитанию духовно-нравственного начала у детей. Переживая содержание музыки, человек становится более отзывчивым, сопереживающим, эмоционально открытым, чутким, восприимчивым к чужой радости и горю. Л.Выготский отмечал, что «Музыка не может прямо «перенести» нравственность в душу человека, она способна лишь непосредственно разбудить дремлющие в нем нравственные силы, возбуждая человеческие эмоции».[2, с.74]

Восприятие музыки способствует лучшей активизации мыслительного процесса; формируются такие навыки, как сравнение, сопоставление, выделение черт общего и различного. Также развиваются воображение, внимание, память.

В нашей Детской музыкальной школе содержание обучения рассматривается как средство развития личности, а помогают в этом такие формы работы, как объединение, интеграция школьных дисциплин, вариативность и дифференциация обучения, обязательно положительная стимуляция учения, понимание того, что

каждый ребенок от природы обладает своими дарованиями и по-своему талантлив. Именно от педагога зависит, какое дальнейшее развитие получают творческие способности учащегося, насколько педагог сумеет, выявить, раскрыть и развить в нем творческое начало.

Детство – неповторимая по своим возможностям пора развития. Музыкальные и художественные способности проявляются в эстетическом отношении к миру (А.А.Мелик-Пашаев) через восприятие человеком неповторимого чувственного облика предметов и явлений, на основе которого литературные, музыкальные, художественные ассоциации. Ребенок начинает творить сам. Это самое интересное и трогательное действие.

Для развития творческого потенциала учащихся младших классов в школе широко используются игровые коллективные технологии, включающие формы интеграции различных видов искусства. Это яркие, содержательные и познавательные театрализованные музыкальные спектакли на материале известных сказок или рассказов о музыке. Дети в них читают стихи, поют, играют на разных инструментах, танцуют. Мы приглашаем на представления родителей, учителей, гостей. Также практикуются выступления наших учеников в музыкально-образовательных лекториях и концертно-просветительских мероприятиях (конечно, с тьюторским сопровождением).

Одной из результативных форм развития у учащихся творческого потенциала и артистизма является фортепианное ансамблевое исполнение. Широко практикует эту форму преподаватель фортепиано Демина И.В. Игра в ансамбле способствует воспитанию таких качеств, как чувство коллективизма, ответственности за свое исполнение, стремление к совершенствованию технических и художественных приемов. Исполняя музыку различных стилей, жанров и эпох, дети развиваются эстетически, расширяют свой общекультурный уровень. Важно дать ученику уже на начальном этапе обучения большой слуховой и исполнительский багаж. Интересны с детьми уроки-беседы, уроки-дискуссии. «Если мы хотим научить детей думать, прежде должны научить придумывать», писал Дж. Родари.

На уроках фортепиано и слушания музыки дети любят рисовать под впечатлением от прозвучавших произведений, а некоторые даже пишут стихи или рассказы.

Нашей ученице Кириченко Станиславе 10 лет. Она с удовольствием занимается в классе фортепиано у педагога Загидуллиной Гузель Каримовны. Часто под исполняемую музыку она пишет стихи. У нее есть целый цикл стихов под названием «Как сделать счастье?».

Во втором классе Станислава исполняла два произведения Л.Бетховена – это

Багатель ля минор и «К Элизе» и под впечатлением этой музыки, а также пьесы «Осенний эскиз» у нее появились такие стихи:

Осень

И снова протяжная осень.
Тоскливые, серые дни...
Фонтаны уже не танцуют,
И лето прошло чередой,
А ветер так странно играет

С осенним печальным дождем.
Деревья о чем-то бормочут,
Ручей потихоньку журчит,
И стаи тревожно в дорогу хлопчут,
И вот уже стая летит...

Мелодией романса А. Гурилева «Однозвучно гремит колокольчик» навеяно ее стихотворение

Зима

В вихрях буйных,
В платье белом
В город к нам зима пришла.
Покрутилась, повертелась
И снежинки повела.

Заморозила все реки
И сугробы намела,
Заглянула к нам в оконце,
Постучалась и ушла...

Под впечатлением от исполняемого ею «Забытого вальса» Ф.Шопена Станислава написала вот такие лирические стихи:

Тучка

Тучка мглою серебристой
Покрывает город свой.
Присмотрелась, покатилась
И уснула над Невой.

И спала там крепко-крепко,
И никто ей не мешал.
А тот город, тучкин город,
Тихо в сумерках лежал.

А под «Песенку кота Леопольда» А.Савельева и пьесу композиторов О.Туссен и П. де Сенсевиль «Маленькие лесные зверушки» появились стихи о маме. Примечательно, что эти пьесы Станислава исполняет вместе с мамой. Это их любимый вид домашнего музицирования. Они показали свое совместное выступление на Республиканском семинаре практикуме и получили восторженные отклики слушателей.

Моя мама

Когда мне трудно, ты поможешь,
Когда грущу, - поймешь меня.
С тобой не будет одиноко,
Я знаю – я и ты – друзья!

Смогу я с мамой сдвинуть горы,
Открыть чудесные края.
Любви прекрасной и безбрежной
Нам открываются моря!

Язык музыки – это язык чувств. Яркие образы, рождающиеся в представлении ребенка под влиянием музыкальной мелодии, оживляют фантазию и мысли. Дети начинают чувствовать, сопереживать. Именно музыка помогает формировать у

ребенка эстетическое восприятие окружающего мира, развивать образное мышление и воображение, воспитывает позитивное, светлое и духовное мировосприятие. Это подтверждает слова великого русского композитора П.И.Чайковского: «Испытанные в годы юности художественные восторги оставляют след на всю жизнь».

Список использованной литературы:

1. Медушевский В.В. Духовно-нравственное воспитание средствами музыки // Преподаватель (Спец. выпуск «Музыкант-педагог»). – 2001.
2. Ланкин В.Г., Ланкина Е.Е., Хох И.Р. Музыка и развитие личности ребенка. – Томск: изд-во Томского ГПУ, 2004.

ВЛИЯНИЕ ФАКТОРОВ ВНЕШНЕЙ СРЕДЫ НА ГОРМОНЫ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

Дмитриева В. Ю., врач-лаборант

КДЛ ГБУ РМЭ РКБ

преподаватель ЦМК №10

Йошкар-Ола, Республика Марий Эл

Состояние факторов среды, качество жизни населения и условия его жизнедеятельности остаются низкими. Загрязнение окружающей среды ионами свинца так же оказывает негативное влияние на уровень тиреоидных гормонов. Гипотиреоз и тиреотоксикоз также могут развиваться на фоне аутоиммунного тиреоидита. Уже меньше чем через 1 год после проявления аутоиммунного тиреоидита наблюдаются отклонения в функционировании щитовидной железы. Люди в возрасте от 45 до 64 находятся в группе риска по заболеваниям щитовидной железы. Информированность общественности повышает уровень правосознания людей, способствует более глубокому пониманию экологических проблем и непосредственному участию в их решении. Информация о состоянии окружающей среды, причинах заболеваний, методах профилактики позволяет улучшать ситуацию.

Влияние внешних негативных факторов: лучевого облучения, канцерогенов, которые приводят к развитию опухолей щитовидной железы. ТТГ может повышаться в сыворотке крови на некоторое время после усиленной йодотерапии.

Щитовидная железа. Щитовидная железа располагается впереди гортани и состоит из двух боковых долей и перешейка. Железа богата снабжена

кровеносными и лимфатическими сосудами. За 1 мин через сосуды щитовидной железы протекает количество крови, в 3—5 раз превышающее массу этой железы. Сюда поступают вырабатываемые железой гормоны, представляющие собой соединение иода с аминокислотами. Гормон щитовидной железы *тироксин* содержит до 65% иода. Тироксин – мощный стимулятор обмена веществ в организме; он ускоряет обмен белков, жиров и углеводов, активизирует окислительные процессы в митохондриях, что ведет к усилению энергетического обмена. Особенно важна роль гормона в развитии плода, в процессах роста и дифференцировки тканей. Гормоны щитовидной железы оказывают стимулирующее воздействие на центральную нервную систему. Недостаточное поступление гормона в кровь или его отсутствие в первые годы жизни ребенка приводит к резко выраженной задержке психического развития. В возрасте от 5-6 к 9-10 годам качественно изменяются гипофизарно-щитовидные взаимоотношения — снижается чувствительность щитовидной железы к тиреотропным гормонам, наибольшая чувствительность к которым отмечена в 5-6 лет. Это свидетельствует о том, что щитовидная железа имеет особенно большое значение для развития организма в раннем возрасте. Недостаточность функции щитовидной железы в детском возрасте приводит к кретинизму. При этом задерживается рост и нарушаются пропорции тела, задерживается половое развитие, отстает психическое развитие. Нарушения функций щитовидной железы могут возникать в результате генетических изменений, а также из-за недостатка иода, необходимого для синтеза гормонов щитовидной железы. Чаще всего это имеет место в высокогорных районах, лесистых местностях с подзолистой почвой, где ощущается нехватка иода в воде, почве, растениях. У людей, живущих в этих местностях, происходит увеличение щитовидной железы до значительных размеров, а функция ее, как правило, снижена. Это эндемический зоб. Эндемическими называют заболевания, связанные с определенной местностью и постоянно наблюдаемые у живущего там населения. В нашей стране благодаря широкой сети профилактических мероприятий эндемический зоб как массовое заболевание ликвидирован. Хороший эффект дает прибавка солей иода к хлебу, чаю, соли. Добавление 1 г йодистого калия на каждые 100 г соли удовлетворяет потребность организма в Йоде.

Важно знать и о других факторах, которые негативно влияют на работу щитовидной железы. Сюда относится:

1. Возраст - риск заболевания щитовидной железой повышается у людей, достигших 50-летнего возраста.
2. Пол - доказано, что женщины в несколько раз чаще страдают от заболеваний щитовидной железы.

3. Курение - содержащиеся в табаке вещества замедляют работу щитовидной железы, ухудшают кровообращение органа.

4. Гены - заболевание щитовидной железы может передаваться по наследству.

5. Хирургическое вмешательство - полное удаление щитовидной железы или значительной части органа нарушает производство гормонов.

6. Беременность - замечено, что проблемы с щитовидной железой имеют беременные женщины, а также недавно родившие женщины.

7. Лекарства - употребление некоторых лекарств или их неправильное сочетание может плохо сказываться на работе щитовидной железы – йод не может полностью всосаться, хуже усваивается или быстрее выводится из организма человека независимо от возраста.

8. Передозировка йода - нельзя назначать самостоятельно себе прием йодсодержащих препаратов, это также может привести к нарушению функционирования щитовидки.

9. Нехватка йода - недостаток йодированных элементов в продуктах питания негативно влияет на работу щитовидной железы.

10. Радиация - доказано, что люди, живущие в радиоактивных зонах, имеют плохую работоспособность щитовидной железы, у них чаще возникают доброкачественные и злокачественные новообразования органов эндокринной системы.

11. Стресс - люди, пережившие нервный стресс или страдающие от постоянных депрессий, также имеют проблемы с работой щитовидки.

12. Некоторые продукты питания - такие продукты, как, например, соя, редис, брюссельская капуста, репа, кольраби нужно употреблять с осторожностью лицам, уже имеющим проблемы с щитовидной железой. Все вышеперечисленные факторы нужно знать современному человеку, который заботится о своем здоровье.

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВОСПИТАНИИ СОВРЕМЕННОГО ШКОЛЬНИКА

*Егошин Дмитрий Михайлович учитель физической культуры
МБОУ гимназия №4 им А. С. Пушкина
Йошкар-Ола, Республика Марий Эл*

Физкультура - одна из основ нашего здоровья. И, где как не в школе этот фундамент строить. Именно на уроках надо помочь ребёнку избавиться от сутулых плеч и впалой груди, развить у них силу, быстроту, ловкость, гибкость.

Научить детей сознательно относиться к выполнению тех или иных физических упражнений, знать свой организм – вот задачи современных уроков физкультуры. От этого, в конечном счёте, зависит и будущая деятельность человека. Сможет ли он самостоятельно заниматься спортом, приживутся ли в его семейном быту занятия физкультурой. Это и есть новый подход к данному учебному предмету.

Физкультура – это не только умение бить ногой по мячу или быстро бегать, это сила и энергия, настроение детей, при которых и учёба даётся легко и работает с огоньком. Это здоровье ребёнка, которое складывается из очень многого. Основой физической культуры является движение, двигательное действие, физическое упражнение.

Основу школьной программы по физическому воспитанию в начальных классах составляют гимнастические и легкоатлетические упражнения, ходьба на лыжах, подвижные игры. Легкоатлетические упражнения имеют большое значение в общей физической подготовке детей. Их ценность определяется высокой степенью прикладной направленности, возможностью развивать выносливость, быстроту, скоростно-силовые качества и способности. При выполнении таких упражнений в работу включаются почти все мышечные группы. Значительно усиливается деятельность сердечно - сосудистой и дыхательной систем, существенно повышается обмен веществ.

На умственную работоспособность младших школьников влияние оказывает физическое воспитание во всём его многообразии. Исходя из задач воспитания творчески мыслящего подрастающего поколения, проблема взаимосвязи умственной и физической деятельности особенно актуальна в настоящее время. Для нормальной умственной работоспособности организма необходимо оптимальное соотношение процессов возбуждения и торможения в коре головного мозга. От мало работающей мышечной системы в головной мозг поступает ограниченный поток информации, а это приводит к снижению возбудительного процесса и торможению в коре больших полушарий. Возникают условия для повышения утомляемости, снижения работоспособности. У школьников 1-4 классов уже со 2 урока начинается снижение работоспособности головного мозга, которая резко падает к 4-ому уроку. Особенно это заметно у первоклассников. По причине того, что процессы возбуждения в коре головного мозга преобладают над торможением, детям трудно длительно сосредотачивать внимание, напрягать память, сохранять относительно неподвижное положение тела при работе.

Двигательная активность снижает чрезмерный тонус мозговых сосудов, улучшает мозговой кровоток, способствует снабжению нервных клеток кислородом,

вывода из них «шлаков».

Незаменимым средством умственного воспитания детей младшего школьного возраста являются подвижные игры. Важнейшее достоинство подвижных игр состоит в том, что в своей совокупности они, по существу, охватывают все виды свойственных человеку естественных движений: ходьбу, бег, прыжки, борьбу, лазание, метание, бросание и ловлю, упражнения с предметами и потому являются самым универсальным средством физического воспитания детей. Игра помогает сплотить детский коллектив, включить в активную деятельность замкнутых и застенчивых детей. В играх воспитывается сознательная дисциплина, дети приучаются к соблюдению правил, справедливости правильно оценивать поступки других. Игра для детей – важное средство самовыражения, проба сил. В играх мы лучше узнаём своих воспитанников, их характер, привычки, организаторские способности, творческие возможности, что позволяет найти наиболее правильные пути воздействия на каждого из детей. И, что тоже очень важно, игры сближают учителя с детьми, помогают установить более тесный контакт с детьми. Подвижные игры и спортивные развлечения очень полезны для здоровья.

СОЦИАЛЬНЫЙ АСПЕКТ В ОРГАНИЗАЦИИ РАБОТЫ ПО ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЮ ВОСПИТАННИКОВ

Ершова Надежда Руфовна, старший воспитатель

МБДОУ «Детский сад № 5 Хрусталик»

Йошкар-Ола, Республика Марий Эл

Одним из основных принципов реализации Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования является создание благоприятной социальной ситуации развития каждого ребенка в соответствии с его возрастными, индивидуальными особенностями и особыми образовательными потребностями.

В соответствии с целевыми ориентирами на этапе завершения дошкольного образования ребенок обладает установкой положительного отношения к миру, другим людям и самому себе, успешно социализирован, владеет элементарными нормами и правилами здорового образа жизни.

Таким образом, организация эффективной работы по здоровьесбережению, сохранению и укреплению здоровья детей является важной и актуальной задачей при реализации образовательной программы дошкольного образования.

В структуре нашей дошкольной организации 9 групп компенсирующей направленности для детей с различной зрительной патологией, обеспечивающих

психолого-медико-педагогическое сопровождение 182 воспитанников с клиническими формами зрительных нарушений (амблиопия, миопия, косоглазие, гиперметропия, катаракта, нистагм, астигматизм и другие), которые приводят к слабовидению. Как правило, дети, имеющие нарушения зрения имеют также ослабленное здоровье, отклонения в развитии вегетативной нервной системы, общего психосоматического состояния.

Характерные особенности здоровья и физического развития детей данной категории требуют использования особых методов и приемов в организации по здоровьесбережению воспитанников. Поэтому необходимы теоретически обоснованные и практически выверенные специфические способы и средства решения проблемы сохранения и укрепления здоровья детей с особыми образовательными потребностями.

При организации психолого-медико-педагогического сопровождения детей дошкольного возраста с нарушениями зрения уделяем особое внимание: мобилизации функционирования сохранных анализаторов, охране зрения, развитию зрительного восприятия, укреплению физического здоровья детей, реабилитации средствами физической культуры, созданию условий для успешной социальной адаптации воспитанников в обществе.

Практический опыт нашего дошкольного учреждения свидетельствует: оздоровительная работа с детьми с нарушением зрения способствует оптимизации коррекции дефекта, улучшению зрительных функций, предупреждает прогрессирование потери зрения при условии индивидуально-дифференцированного подхода в выборе средств и методов.

Учреждение рассчитано на реализацию комплекса лечебно-оздоровительных и коррекционно-педагогических мероприятий. Развивающая предметно-пространственная среда позволяет эффективно реализовать здоровьесберегающие технологии: оборудованный спортивный зал, функционирующий бассейн, уютный музыкальный зал.

С целью восстановления зрительных функций оборудован лечебный кабинет, который оснащен современной аппаратурой. Это позволяет проводить обследование состояния здоровья детей, проводить лечебные процедуры и углубленные осмотры по выявлению результативности проводимой работы. Функционирует компьютерный кабинет для лечения амблиопии и косоглазия.

На обеспечение коррекции зрительной патологии направлено использование специальных тифлопедагогических пособий, приборов «Графика», «Ориентир», «Светлячок», часть которых получена в процессе оснащения специализированным оборудованием при функционировании учреждения в качестве базовой организации

стажировочной площадки по реализации направления «Распространение современных организационно-правовых моделей, обеспечивающих успешную социализацию детей с ОВЗ и детей инвалидов раннего и дошкольного возраста в условиях ДОО для детей с нарушениями зрения».

Коррекционно-педагогический процесс осуществляется под руководством учителей-дефектологов. Оригинальные пособия, изготовленные педагогами, соответствуют офтальмологическим требованиям при различных зрительных нарушениях, способствуют коррекции зрительного дефекта, обеспечивают реализацию принципов здоровьесбережения.

Для организации коррекционной и оздоровительной работы оборудованные кабинеты: медицинский кабинет, кабинет педагога-психолога, сенсорная комната, кабинет коррекции речи для организации работы с речевой патологией в условиях логопункта, в группах оборудованы коррекционные уголки.

В коррекционном пространстве групп имеется разнообразный дидактический, наглядный, игровой материал для развития зрительного восприятия, зрительных функций у детей с патологией зрения, развития слухового, осязательного, обонятельного, тактильного восприятия (для развития компенсаторных функций), развития мелкой моторики рук, развития двигательной активности и ориентировки в пространстве.

Проанализировав состояние соматического и психологического здоровья наших воспитанников, их особые образовательные потребности и индивидуальные возможности, уделяем большое внимание реализации в практике работы здоровьесберегающих технологий, которые направлены на решение самой главной задачи дошкольного образования: сохранение, поддержание и укрепление здоровья детей.

Здоровьесберегающие технологии – система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение и укрепление здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития. Понятие «здоровьесберегающие технологии» объединяет в себе все направления деятельности образовательного учреждения по формированию, сохранению и укреплению здоровья воспитанников, профилактике ухудшения здоровья. В ДОО используются следующие виды здоровьесберегающих технологий: технологии сохранения и стимулирования здоровья (ритмопластика, динамические паузы, подвижные и спортивные игры, релаксация, различные гимнастики); технологии обучения здоровому образу жизни (физкультурные занятия, занятия в бассейне, коммуникативные игры, занятия из серии «Здоровье»); коррекционные технологии (технологии музыкального воздействия, психогимнатика, занятия в сенсорной

комнате, фонетическая ритмика).

Без активного привлечения родителей к реализации здоровьесберегающих технологий, без преемственности в работе МБДОУ и семьи, нельзя добиться стойких результатов в процессе сохранения и укрепления здоровья наших воспитанников. На информационных стендах для родителей выделены рубрики, освещающие вопросы сохранения и укрепления здоровья детей дошкольного возраста, закаливания и оздоровления без лекарств. Родителям предлагаются комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, органов зрения, для развития общей и мелкой моторики, пальчиковые игры. Родители привлекаются к участию в физкультурно-массовых мероприятиях дошкольного учреждения.

Таким образом, оздоровительная работа по здоровьесбережению охватывает все аспекты воспитательно-образовательного процесса ДОО и коррекционного сопровождения ребенка, способствует сохранению и укреплению физического и психического здоровья. Работа по здоровьесбережению является обязательной интеграционной составляющей деятельности детского сада.

КОММУНИКАТИВНЫЕ ИГРЫ ПО РАЗВИТИЮ ЭМОЦИЙ ДОШКОЛЬНИКОВ

*Жданова Елена Африкановна, воспитатель
МБДОУ «Детский сад № 90 г. Йошкар-Олы «Крепыш»
Йошкар-Ола, Республика Марий Эл*

Здоровьесберегающая технология – это целостная система воспитательно-оздоровительных, коррекционных и профилактических мероприятий, которые осуществляются в организации различных видов деятельности воспитателя с воспитанниками. Его основной целью является обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитаннику и воспитание валеологической культуры, как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его, валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения.

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

- приобщение детей к физической культуре;

- использование развивающих форм оздоровительной работы.

Анализируя статистику заболеваемости воспитанников своей группы, пришли к выводу, что проводимых оздоровительных мероприятий недостаточно и нужна планомерная систематическая работа по формированию, сохранению и укреплению здоровья детей.

Современные здоровьесберегающие технологии:

1. сохранения и стимулирования здоровья (ритмопластика, динамические игры, подвижные и спортивные игры, релаксация, технология эстетической направленности, гимнастики пальчиковая, для глаз, дыхательная, пробуждения и оздоровительный бег);
2. обучения здоровому образу жизни (физкультурные, проблемно-игровые, из серии «Здоровья» занятия, самомассаж и коммуникативные игры);
3. коррекционные (технологии музыкального и цветового воздействия, коррекции поведения и сказкотерапия).

Основной своей работой по профилактике нарушения здоровья у детей считаю обучение здоровому образу жизни через коммуникативные игры по театрализованной деятельности.

Развитие коммуникативных навыков - это воспитание способности эффективного общения и успешного взаимодействия с окружающим миром. Эти **навыки включают в себя:** умение сопереживать другому человеку, с пониманием и заботой относиться к другим, правильно использовать слова в общении, понимая, что не осторожное высказывание может глубоко ранить собеседника. Важно донести до ребенка, что нельзя оскорблять человека, даже если он не согласен с его мнением. Обучать детей **дошкольного** возраста можно лишь в тесном взаимодействии с самим собой, активно включая их в познавательную и игровую **деятельность**. Детей нужно научить участвовать в беседе, высказывать свое мнение, налаживать доверительные отношения. Один из способов **развития коммуникативных** способностей является **театрализованная деятельность**.

Коммуникативные игры по **театрализованной деятельности**, является самым распространенным **в детском саду**. Дети все свои впечатления об окружающем мире, хотят выложить в живые образы и действия. Ребенок стараться подражать тому, что видит или тому, что его заинтересовало, тем самым получив огромное эмоциональное наслаждение.

Театрализованная деятельность помогает детям решить психологические проблемы, если они имеются. Участвуя в коммуникативных играх происходит обогащение детей ощущениями, происходит раскрепощение детей, проявляется их творческая самостоятельность, что позволяет им **развивать коммуникативные**

способности и использовать их в повседневной жизни.

Так же в работу можно включать такие творческие задания как, сюжетные этюды. Так как в групповом этюде стеснительные дети начинают чувствовать себя более свободно. Активность других детей в группе поможет им почувствовать уверенность в себе, таким образом, дети смогут побороть свою застенчивость и найдут способы взаимодействия с другими детьми.

Подводя итоги, я хочу сказать что, **коммуникативные игры по театрализованной деятельности** решают много различных задач. Этот вид **деятельности** помогает детям расширить словарный запас, **развивает связную речь**, речь становится более эмоционально насыщенной. У ребят появляется интерес к самостоятельному познанию и размышлению. Дети начинают лучше запоминать прочитанные произведения, могут пересказать, не теряя смысла и не путая последовательность событий.

Если регулярно проводить коммуникативные игры, то можно научить детей правильно общаться друг с другом, дети научатся понимать друг друга, сопереживать и смогут справляться с различными жизненными ситуациями самостоятельно без помощи воспитателя.

Для того чтобы **развивать** у ребенка выразительность речи нужно создать такие условия, чтобы каждый **дошкольник смог проявить себя**. К этому нужно приучать его с раннего детства, так как часто бывает, что люди с богатым духовным миром оказываются замкнутыми, стеснительными.

Научить человека выступать на публике, можно лишь в том случае если привлекать его к выступлениям перед зрителями с раннего детства. А в этом вам поможет **театрализованная деятельность**, так как она всегда доставляет детям радость и огромное количество положительных эмоций, которые являются необходимым компонентом здоровья человека.

Результаты внедрения технологии обучения здоровому образу жизни, а именно коммуникативных игр это: сформированные навыки здорового образа жизни воспитанников и улучшение, сохранение соматических показателей здоровья дошкольников.

Десять золотых правил здоровьесбережения:

- Соблюдайте режим дня!
- Обращайте больше внимания на питание!
- Больше двигайтесь!
- Спите в прохладной комнате!
- Не гасите в себе гнев, дайте вырваться ему наружу!
- Постоянно занимайтесь интеллектуальной деятельностью!

- Гоните прочь уныние и хандру!
- Адекватно реагируйте на все проявления своего организма!
- Старайтесь получать как можно больше положительных эмоций!
- Желайте себе и окружающим только добра!

ФОРМИРОВАНИЕ ЭКОЛОГИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ЗАНЯТИЯХ ПО АНГЛИЙСКОМУ ЯЗЫКУ

Желонкина Л.А., преподаватель английского языка

Филиал ГБПОУ РМЭ «Йошкар-Олинский медколледж» в г. Волжске

Йошкар-ола, Республика Марий Эл

2017 год объявлен годом экологии. На сегодняшний день важнейшей задачей современного образованного человека должна быть забота об экологическом состоянии окружающей среды. Поэтому неотъемлемой частью экологического воспитания является формирование личности с развитым экологическим сознанием и культурой, расширенным представлением о взаимодействии человека и природы, выраженным стремлением быть защитником природы, любить и бережно относиться к ней. Цель экологического образования и воспитания - формирование экологической культуры личности и общества.

Множество экологических катастроф происходит сегодня: наводнения, пожары, землетрясения, загрязнение рек, озёр, гибель рыбы, авиакатастрофы - всё это приводит к тому, что наша планета находится в опасности. Одна из важнейших задач, стоящих перед человечеством - сохранение окружающей природы. Значительный вклад в формирование экологической культуры вносит дисциплина «иностранный язык».

Формирование экологической культуры на занятиях – целенаправленный, систематический и организованный процесс. Такая организация обучения способствует формированию гуманного отношения к окружающему миру, представлению об окружающей среде, о здоровьесбережении и воспитывает активную жизненную позицию, прививает чувство уважения и бережного отношения к природе. Обучающиеся получают возможность осознать себя членом мирового сообщества, где все взаимосвязано.

Изучая культуру англоязычных стран на уроках иностранного языка, обучающиеся знакомятся с позитивным опытом сохранения и защиты природных богатств и положительными экологическими установками носителей языка.

На занятиях по английскому языку с экологической тематикой включаются беседы, не дающие рецепт поведения в готовом виде, а постепенно подводящие

обучающихся к собственным выводам и заключениям.

Студенты знакомятся с лексическим материалом и изучают тексты, посвященные проблеме окружающей среды и раскрывающие различные аспекты этой темы.

В конце изучения данных тем обучающимся предлагается выполнить задания, целью которых является проверка знаний и умений учащихся по теме «Экология». При изучении материала, повышается мотивация к изучению английского языка, развиваются творческие способности через выполнение творческих заданий, прививается чувство такта, умение слушать и уважать друг друга при работе в группах.

Задания усложняются по мере перехода от одного этапа занятия к другому и требуют от обучающихся активизации речемыслительной деятельности, путем решения ситуативных задач, описания конкретных ситуаций.

Например, после изучения лексики темы «Витамины» и «Диета», чтения и перевода аутентичных текстов предлагается выполнить решение задач соответствия продуктов питания и витаминов, индивидуальные задания на составление диет или меню с учетом возраста пациента или определенного заболевания. Неправильно подобранные продукты, блюда быстрого приготовления (fast food) могут только навредить. Кроме этого, обработанные промышленным способом продукты включают в себя вредные добавки.

В ходе занятий обучающиеся прибегают к дополнительному источнику знаний – информации, взятой из Интернета. Благодаря принципу проблемности, реализованному на занятии, происходит сближение процесса обучения с процессами исследования и творчества, на таком занятии открываются знания, а не получаются в готовом виде.

Обучающиеся должны знать о заболеваниях, вызванных загрязнением среды; о генетических отклонениях; о гибели животных и растений; об уменьшении плодородия почвы; об исчерпаемости запасов питьевой воды и других негативных изменениях среды обитания.

Ролевые игры можно проводить как на итоговых, обобщающих занятиях, так и в процессе изучения отдельной темы. Такие темы как «Мой рабочий день», «Мой выходной день», «Хорошие и плохие привычки», «Витамины» и др. являются очень богатой почвой для применения ролевых игр на занятиях. Например, телевизионная программа «Здоровье», где ведущая программы и «врачи» (обучающиеся) различных специальностей: диетолог, нарколог, врач по лечебной физкультуре ведут оживлённый разговор о пользе здорового образа жизни, отказе от передвижения на автомобиле, пользе велосипедных и пеших прогулок.

На четвертом курсе выполняется проект «Все о здоровом образе жизни». В проекте используется: самостоятельный поиск учащимися информации; индивидуальная работа обучающихся по выбранному заданию; обсуждение полученной информации в рамках круглого стола и групповая работа по созданию слайд – шоу. Работая над проектом, в стремлении точнее и ярче выразить идею проекта, обучающиеся не задумываются над лексическими и грамматическими сложностями, они охотно используют словари, грамматические справочники, советуются друг с другом. Найдя нужную информацию, используют в проекте, таким образом, происходит накопление знаний в области лексики и грамматики английского языка.

Несомненно, положительным результатом является и то, что увеличилось количество обучающихся, имеющих желание выполнить дополнительные индивидуальные задания по теме «Человек, здоровье, спорт», желающих заниматься в центрах физкультурно-оздоровительной направленности. Индивидуальные беседы со студентами так же выявили большое количество желающих сесть на оздоровительную диету, бросить вредные привычки и сделать комплексную проверку своего здоровья.

В заключении хотелось бы подчеркнуть, что экологические знания необходимы человеку, от них зависит наша будущая жизнь, здоровье и благополучие. Дисциплина «Английский язык» будет вносить свой вклад в воспитание и развитие обучающихся, если на занятиях обеспечивать не только условия для развития всех речевых умений, но и формировать экологическую культуру. Все это, несомненно, способствует росту мотивации и помогает достижению целей.

РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ПОСРЕДСТВОМ СТЕП-АЭРОБИКИ

Жеребцова Наталья Евгеньевна, инструктор по физической культуре

МБДОУ «Детский сад №90 г. Йошкар-Олы «Крепыш»

Йошкар-Ола, Республика Марий Эл

В годы дошкольного возраста закладываются основы здоровья, гармоничного, умственного, нравственного и физического развития ребёнка, формируется его личность. В настоящее время детские сады посещает много детей с ослабленным здоровьем, часто болеющие. Все это заставляет педагогов быть в постоянном поиске новых современных технологий по сохранению и укреплению здоровья дошкольников.

Этому способствуют занятия аэробикой со степ-платформой, т.к. аэробика – это система физических упражнений, энергообеспечение которых осуществляется за счет использования кислорода, а для того чтобы сделать их еще более интересными и насыщенными придумали индивидуальный снаряд – степ-платформа. Упражнения на ней формируют у дошкольников осанку, укрепляют и развивают сердечно-сосудистую, дыхательную и костно-мышечную системы. Область применения степа довольно широка – это и индивидуальная работа, и самостоятельная двигательная деятельность, и занятия по физической культуре.

Степ-аэробика – это ритмичные движения вверх, вниз по специальной доске (платформе), высота которой может меняться в зависимости от уровня сложности упражнения. Занятия степ-аэробикой имеют много плюсов.

Первый плюс – это огромный интерес ребятишек к занятиям степ-аэробикой, не иссякающий на протяжении всего учебного года.

Второй плюс – у детей формируется устойчивое равновесие, потому что они занимаются на уменьшенной площади опоры.

Третий плюс – это развитие у ребенка уверенности, ориентировки в пространстве, общей выносливости, совершенствование точности движений.

Четвертый плюс – воспитание физических качеств: ловкости, быстроты, силы и др. Повышается выносливость, а вслед за этим и сопротивляемость организма. Но самое главное достоинство степ-аэробики – ее оздоровительный эффект.

В соответствии с вышеизложенным, разработана физкультурно-оздоровительная программа по степ-аэробике «Малыши-крепыши», главной целью которой является развитие двигательной активности детей дошкольного возраста посредством степ-аэробики.

Исходя из цели, предусматривается решение следующих основных задач:

- формировать правильную осанку, укреплять костно-мышечный корсет;
- развивать координацию движений;
- укреплять сердечно-сосудистую и дыхательную систему;
- развивать основные физические качества (силу, выносливость, быстроту, координацию и др.);
- улучшать музыкальную и двигательную память детей;
- расширять двигательный опыт детей; развивать эстетический вкус и интерес к степ-аэробике.

Продумывая содержание занятий аэробикой, учитываются морфофункциональные особенности дошкольников, уровень их физической подготовленности и развития, соблюдаются при этом основные физиологические принципы:

- рациональный подбор упражнений;
- равномерное распределение нагрузки на организм;
- постепенное увеличение объема и интенсивности нагрузки.

Упражнения для степ-аэробики подбираются преимущественно циклического характера (в основном, это ходьба), вызывающие активную деятельность органов кровообращения и дыхания, усиливающие обменные процессы, простые по своей двигательной структуре и доступные детям.

Каждый комплекс упражнений состоит из подготовительной, основной и заключительной части. Подготовительная часть обеспечивает разогревание организма, подготовку его к главной физической нагрузке. Упражнения выполняются с небольшой амплитудой. Заканчивается комплекс аэробики упражнениями на дыхание и расслабление, выполняемыми в медленном темпе.

Во время занятий степ - аэробикой следует постоянно напоминать детям об осанке и правильном дыхании, поддерживать их положительные эмоции. При распределении упражнений необходимо правильно дозировать физическую нагрузку, т.е. частота сердечных сокращений не должна превышать 150 – 160 уд./мин.

Занятия степ-аэробикой обязательно сопровождаются бодрой ритмичной музыкой, которая создаёт у детей хорошее настроение. Она служит одновременно мотивирующим фактором, направляет ход тренировки и диктует скорость движений. При выборе музыкального сопровождения необходимо руководствоваться наличием в композиции чёткого ударного ритма. Для каждого отрезка степ - программы музыка должна подбираться с учётом рекомендаций по темпу и продолжительности. Следует также учитывать, что более быстрый темп часто приводит к увеличению риска травм.

Важной частью степ - тренировки являются словесные команды. Они должны быть краткими и чёткими.

Один комплекс степ - аэробики выполняется детьми в течение одного месяца; некоторые упражнения, по мере их усвоения, могут видоизменяться, усложняться.

В процессе работы у детей укрепится здоровье, сформируется устойчивое равновесие, интерес к занятиям степ-аэробикой, улучшится координация движений, повысятся физические качества, а самое главное расширится двигательный опыт детей дошкольного возраста.

Таким образом, степ-аэробика – это новое направление оздоровительной работы, степ-платформа является многофункциональным оборудованием, обеспечивающим решение общеразвивающих и профилактических задач.

Список библиографических ссылок:

1. «Лечебно-профилактический танец Фитнес – Данс» (Ж.Е.Фирилева, Е.Г.Сайкина)
2. «Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми» (Е.Н.Вареник)
3. «Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ» (О.Н.Моргунова)
4. Машукова Ю.М. Степ-гимнастика в детском саду /научно-практический журнал «Инструктор по физкультуре» № 4. 2009.
5. Степ-аэробика / журнал «Здоровье – спорт» №2. 2010.
6. Чудо-платформа / журнал «Обруч» № 6. 2008.
7. Стрельникова Н.В. «Степ – Данс» - шаг навстречу здоровью // Дошкольная педагогика. – 2011. - № 1. – С. 6

**ТЕХНОЛОГИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ПЛАВАНИЯ
В РАБОТЕ С ДОШКОЛЬНИКАМИ**

*Завойских Ольга Павловна, инструктор по физической культуре
МБДОУ «Детский сад №1 «Пчёлка» г. Йошкар-Олы»
Йошкар-Ола, Республика Марий Эл*

В последние годы значительно возрос интерес к средствам и методам укрепления психофизического здоровья детей, профилактике заболеваний, развитию жизненно необходимых ребенку физических качеств. Ведущая роль в решении данной задачи отводится физическим упражнениям.

Плавание, как вид физических упражнений способствует поддержанию достигнутого ребенком уровня здоровья, уровня двигательной активности, увеличению функциональных резервов детского организма. Перед педагогами ДОУ не стоит задача вырастить из детей чемпионов, главное в обучении плаванию в детском саду – это преодолеть негативное отношение ребенка к воде, адаптировать к водному пространству, использовать плавание как средство оздоровления и полноценного физического развития ребенка, сочетая основы спортивного плавания с решением задач адаптации и профилактики. Наиболее активно развивающей технологией оздоровления детей дошкольного возраста является технология оздоровительного плавания. Оздоровительное плавание в первую очередь направлено на достижение и поддержание желаемого уровня здоровья детей и профилактику заболеваний.

В нашем детском саду, на занятиях по обучению плаванию, оздоровительная направленность является приоритетной. Отдавая должное внимание традиционной методике, мы поставили перед собой цель – оптимально увеличить степень оздоровления воспитанников. Мы стали рассматривать бассейн – как одну из

главных оздоровительных процедур в единой системе оздоровления детей в детском саду.

Данная цель была реализована за счет частичного изменения традиционной программы обучения плаванию, включению нетрадиционных методов и приемов. Была разработана система оздоровительных мероприятий в условиях бассейна, основной целью, которой, является повышение эффективности работы по оздоровлению детей и формированию плавательных навыков. Важным моментом педагогической работы является создание условий эффективности оздоровительной работы. Нами были обозначены следующие условия:

- соблюдение режима дня дошкольников;
- создание психоэмоционального комфорта на занятиях;
- создание здоровотворческой среды;
- врачебно-педагогический и санитарно-гигиенический контроль;
- систематическая профилактическая работа;
- система закаливающих мероприятий;
- упор на общепедагогические принципы;
- взаимодействие со всеми структурами ДООУ;
- сотрудничество с родителями.

Технология оздоровительного плавания включает в себя разнообразные здоровьесберегающие технологии, методы и приемы. Условно мы их разделили на несколько групп:

- медико-профилактические: корригирующая гимнастика, с целью профилактики плоскостопия и нарушений осанки; упражнения на массажных дорожках, использование массажеров; закаливание.
- физкультурно-оздоровительные: подвижные игры и игровые упражнения, дыхательная гимнастика, ОРУ на суше и в воде, релаксационные упражнения, образно-игровые упражнения, упражнения на растяжку и вытяжение, упражнения с элементами синхронного плавания и аквааэробики, физкультурные досуги.
- личностно-ориентированные: технологии сотрудничества и сотворчества педагога и ребенка, индивидуальный подход, вариативность упражнений, возможность выбора способа выполнения упражнений.
- образовательные: технологии обучения плаванию, навыкам самообслуживания и гигиены, детское экспериментирование, технология игровой обучающей ситуации, знакомство со свойствами воды, правилами поведения в воде.

Комплексное применение современных здоровьесберегающих технологий способствовало обогащению двигательного опыта детей за счет разнообразных

упражнений, стимулировало развитие произвольности выполнения действий, двигательных способностей и физических качеств. Я глубоко уверена, что эффективность позитивного воздействия на здоровье детей различных оздоровительных мероприятий, определяется не столько качеством каждого из этих приемов и методов, сколько их грамотной встроенностью в общую систему оздоровления.

Технология оздоровительного плавания предусматривает использование разнообразных игровых упражнений и подвижных игр. В работе с детьми младшего дошкольного возраста активно применяю упражнения на развитие мелкой моторики рук. Руки двигаются над водой, по поверхности и в толще воды. Детям предлагается манипулировать разными предметами и игрушками (пластиковые баночки, бутылочки, чашки, лейки, мелкие тонущие и плавающие игрушки, мячи разных размеров и т.п.).

Для развития координационных и творческих способностей дошкольников широко использую игровые упражнения с элементами аквааэробики и синхронного плавания, что создает атмосферу праздника и положительных эмоций. Бассейн превращается в водную творческую, игровую площадку. Использование современных видов оздоровительной гимнастики и танцев в воде дополняет и разнообразит двигательную активность детей.

Основу комплексов аквааэробики составляют простые, но вместе с тем разнообразные движения (общеразвивающие, имитационные, танцевальные и др.), позволяющие выразить эмоциональные состояния, сюжеты и образы. Включение в занятия по обучению плаванию элементов аквааэробики не требует от детей высокого уровня подготовки, поэтому разучивание небольших композиций начинаем с младшей группы. Композиции для малышей имеют образно-игровой характер, дети изображают под музыку движения лягушат, утят, рыбок. Упражнения выполняются с предметами и без (мячи разных размеров, гимнастические палки, кольца, обручи и т.п.)

Каждое упражнение аквааэробики имеет название и игровую тематику, вызывающую интерес у ребенка к выполнению заданий. Это способствует более быстрому освоению и закреплению двигательных навыков. Музыка для аквааэробики подбирается более ритмичная и динамичная, побуждающая к движению.

Синхронное плавание достаточно сложно для дошкольников, поэтому я использую только его элементы. При включении в занятия элементов синхронного плавания нужно быть уверенным, что дети обладают достаточным уровнем развития физических качеств и плавательных навыков. Поэтому выполнение упражнений

синхронного плавания доступно больше старшим дошкольникам, но знакомство с отдельными элементами начинаем с младшей группы.

В своей работе широко использую парные, групповые и подгрупповые игровые упражнения. Такие упражнения ставят ребенка перед необходимостью вступать в непосредственный контакт со сверстниками и добиваться общей цели. Отсутствие социальной напряженности в отношениях со сверстниками в процессе выполнения упражнений помогает ребенку чувствовать себя увереннее и стремиться к хорошим результатам. Во время выполнения парных и групповых упражнений очень важным является чувство дружеского плеча и поддержки. Желание сделать задание лучше и не подвести товарища преобладает над неуверенностью и страхом. Боязнь воды отступает, мобилизуется воля, выдержка и выносливость. Именно групповые упражнения отличаются сильными эмоциями, они способствуют развитию и закреплению нравственных представлений в привычках, переживаниях и чувствах. Выполняя упражнения, дети находятся в одной цепочке друг с другом, где движение одного может повлиять на успех или неудачу всей группы. Ребята это понимают, чувствуют ответственность за свои действия. Это организует, дисциплинирует, вызывает желание помочь товарищу в освоении того или иного элемента.

Основной целью использования технологии оздоровительного плавания было стремление сформировать устойчивый интерес к занятиям по плаванию, обеспечить эмоциональное благополучие при выполнении упражнений в воде, содействовать укреплению здоровья и совершенствованию техники плавания. Практика показала, что оздоровительное плавание способствует существенному снижению уровня заболеваемости, увеличению посещаемости занятий детьми, качественному росту показателей плавательных умений и навыков. В процессе проведенной работы было выявлено большое влияние занятий на повышение уровня коммуникативных навыков у детей. Снизилась конфликтность, агрессия, повысилась доброжелательность во взаимоотношениях детей на занятиях. Следовательно, использование технологии оздоровительного плавания в работе с детьми дошкольного возраста перспективное и эффективное направление педагогической практики, которое может включать в себя как традиционные, так и нетрадиционные методы и приемы обучения и оздоровления детей.

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ЭКОЛОГИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

*Зотикова Ф.С., преподаватель гигиены, экологии человека
ГБПОУ РМЭ «Йошкар-Олинский медколледж»
Йошкар-Ола, Республика Марий Эл*

Китайский поэт две с половиной тысячи лет назад сказал:

Если вы думаете на год вперед – сейте зерна,

Если вы думаете на 10 лет вперед – сажайте деревья,

Если вы думаете на 100 лет вперед – воспитывайте человека.

Экологический кризис, поразивший нашу планету, внёс существенные коррективы в отношения человека и природы, заставил переосмыслить все достижения мировой цивилизации. В связи с глобальным экологическим кризисом, необходимо выяснить, какие отношения человека и природы можно считать гармоничными, как человеческая деятельность влияет на окружающую среду и отметить, почему экологическая культура и экологическое воспитание так важны особенно сейчас. Уровень экологической культуры прямо пропорционален экологической обстановке в мире, находится в прямой зависимости от экологического воспитания. От уровня экологического воспитания, экологической культуры зависит вопрос выживания человечества, сможет ли человек остаться на нашей планете, или его ждёт вымирание или деградация с последующей мутацией. Экологическая ответственность на прямую связана с экологическим воспитанием и с такими качествами личности, как самоконтроль, умение предвидеть ближайшие и отдаленные последствия своих действий в природной среде, критическое отношение к себе и другим. Проблемы сохранения окружающей среды для здоровья нынешнего и будущих поколений должны находиться в центре внимания медицинских работников, и хорошие знания позволят правильно планировать и осуществлять широкие оздоровительные, общесанитарные мероприятия, пропагандировать экологические и гигиенические знания среди населения, знакомить его с основными гигиеническими нормативами и требованиями, направленными на предупреждение заболеваний. XXI век объявлен мировым сообществом «столетием окружающей среды» «устойчивого развития», а 2017 год - объявлен Годом экологии и годом особо охраняемых природных территорий. В условиях экологического кризиса становится актуальным вопрос развития и совершенствования экологического воспитания студентов в соответствии с потребностями личности и общества. Под системой экологического воспитания мы понимаем совокупность взаимосвязанных компонентов взаимодействия преподавателя и студента (задач, принципов, содержания, форм, методов) в их последовательности, преемственности и единой

направленности, формирующих восприятие действительности с позиции экологически культурной личности.

Формы воспитания – это конкретные мероприятия или средства воспитательной работы (беседы, собрания, вечера, экскурсии), виды деятельности студентов (учебные занятия, предметные кружки, конкурсы, олимпиады). Используются с целью воспитания экологического сознания в учебно-воспитательном процессе эколого-психологический тренинг, интегрально-поисковые групповые и ролевые игры, творческая «терапия», «мозговой штурм», имитационное моделирование, направлены на актуализацию личной причастности, эмоциональной сферы, формирования мотивов экологического содержания, что обеспечивает систематизацию мировоззренческих установок студентов. Некоторые исследователи выделяют такую классификацию методов экологического воспитания:

- методы формирования сознания: (убеждение, упражнение, пример)
- методы формирования положительного опыта поведения в процессе жизнедеятельности: (переживание, самоанализ, осознание)
- методы поощрения и наказания: (деловые игры, тренинги и др.)

Воспитание личности будущего специалиста является наряду с обучением важнейшей функцией системы образовательной организации. Содержание экологического воспитания усваивается студентами в их различной деятельности. Каждая из форм организации учебного процесса стимулирует разные виды познавательной деятельности студентов: самостоятельная работа с различными источниками информации позволяет накопить фактический материал, раскрыть сущность проблемы; игра формирует опыт принятия целесообразных решений, творческие способности, позволяет внести реальный вклад в изучение и сохранение местных экосистем, пропаганду ценных идей. Методами воспитательной работы выступают:

- устное изложение материала преподавателем - как метод обучения. К нему относятся: рассказ, объяснение, лекция, беседа. Их называют вербальными (устные, словесные).
- беседа как метод воспитания. Суть метода в том, что преподаватель с помощью умело поставленных вопросов побуждает студентов к активному воспроизведению изложенного материала с целью его более глубокого осмысления и усвоения, эстетического восприятия окружающей жизни и искусства.

Во время беседы преподаватель, опираясь на имеющиеся у студентов знания и практический опыт и пользуясь вопросами, подводит студентов к пониманию и

усвоению новых знаний, формированию гражданской позиции. В колледже накоплен опыт организации проектной деятельности студентов. Ежегодно проводятся и ставшие традиционными мероприятия День Науки, ЧАС УИРС, День Земли, сопровождающиеся творчеством студентов (конкурс листовок, памяток, санитарных бюллетеней, видеороликов). Объем современных экологических знаний очень велик и постоянно возрастает. Важным условием прочного усвоения студентами экологических понятий, законов и закономерностей, понимания происходящих явлений в природе является участие в гражданских акциях (движениях - «Марш парков», «Мой чистый город»), активная общественная позиция - участие в межрегиональных НПК ПФО, республиканских мероприятиях – «Фестос». Творческий поиск, самостоятельность в выборе, возможность реализовывать свои замыслы необходимы студенту. Такой симбиоз позволит выпустить из стен образовательной организации зрелое, самостоятельное, социально адаптированное молодое поколение, которое в достаточной степени овладеет необходимыми компетенциями:

- изучать - заниматься самообразованием;
- думать - организовывать взаимосвязь прошлых и настоящих событий;
- искать - получать и перерабатывать информацию;
- приниматься за дело - уметь организовывать свою работу;
- адаптироваться - уметь использовать новые технологии.

КОМПЬЮТЕРНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЕ В РАБОТЕ ЛОГОПЕДА С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

*Козлова Марина Витальевна, учитель-логопед
МБДОУ «Детский сад № 90 г. Йошкар-Олы «Крепыш»
Йошкар-Ола, Республика Марий Эл*

Стремительное развитие информационно-цифровых технологий в обществе обуславливает повсеместную компьютеризацию. Компьютерные технологии широко применяются в образовании. Они пришли не только в вузы и школы, но прочно заняли свои позиции в дошкольном образовании.

Федеральный государственный образовательный стандарт предусматривает новые требования к дошкольной образовательной системе. Подчеркивается необходимость обновления методической, технической базы, повышения уровня профессиональной компетентности педагогов. Одним из важных условий обновления становится использование новых информационных и компьютерных

технологий (ИКТ) в образовательном процессе.

Дети осваивают достижения технического прогресса с невероятной скоростью, а мы – педагоги, должны умело использовать эти достижения для повышения эффективности образовательного процесса, с учётом особенностей тонкой детской психической организации, максимально сохраняя их здоровье.

В условиях дошкольного логопедического пункта, когда за минимальные сроки коррекционной работы необходимо решить максимальное количество задач при одновременно усложняющемся уровне речевых нарушений, использование ИКТ особенно актуально.

ИКТ могут быть полезны и эффективны в любом направлении логопедической работы: обогащение словаря, формирование грамматического строя речи, связная речь, развитие навыков артикуляции, звукопроизношения и фонематического слуха, развитие навыков звукобуквенного анализа и синтеза и т.д.

В своей работе я использую готовые компьютерные логопедические игры (Л. Р. Лизуновой «Игры для Тигры», «Баба Яга учится читать», «Учимся говорить правильно»), видео ролики и презентации Internet ресурса, а так же созданные мной презентации Microsoft Power Point. Особая ценность «созданных под себя» презентаций и игр в этой стандартной программе, в том, что они позволяют учитывать особенности каждого конкретного ребёнка и решения задач отдельно взятого занятия. Анимация, звуковые эффекты, введение персонажа, игровой сюжет, поощрение ребёнка в презентации, несомненно, повышают интерес дошкольников к занятиям и позволяют достичь более высоких результатов коррекционной работы.

Игры «Испорченное пианино», «Волшебная палочка», созданные мной в программе Microsoft Power Point, развивают фонематический слух ребёнка на базе неречевых звуков. Включаясь в игровую ситуацию, дети с интересом выполняют задание, которое является интересным и эмоциональным моментом занятия и дозировано по времени. При этом задействованы слуховой, зрительный, двигательный и речедвигательный анализаторы. Успешно реализуется принцип коррекционной педагогики – вовлечение в процесс коррекции максимальное количество анализаторов, что напрямую оказывает положительное влияние на достижение желаемого результата.

Этапы постановки и автоматизации звуков требуют от ребёнка многократных повторений и волевых усилий, поэтому в арсенале логопеда всегда имеется значительный объём разнообразного материала. Особенно важно предлагать ребёнку новые формы работы с этим материалом. Такой подход позволяет избежать утомляемости, пресыщаемости, и, как следствие, снижение интереса и общей мотивации к логопедическим занятиям.

Одной из таких новых форм, которые я использую, являются песенки-чистоговорки, сопровождающиеся видеорядом. При их разучивании и пропевании решаются задачи по автоматизации обрабатываемого звука, развивается темпо-ритмическая сторона речи, закрепляется навык речевого дыхания, улучшается дикция. Музыкальное сопровождение благотворно влияет на эмоциональное состояние детей.

Самый главный секрет автоматизации звуков – это позитивные эмоции и неподдельный интерес к занятиям у взрослого и ребёнка!

Ещё одной из новых форм подачи материала и по любому направлению коррекционно-логопедической работы в нашем детском саду является интерактивная доска SMART Board с программным обеспечением SMART Notebook. Использование интерактивной доски позволяет придать занятию динамичность и эффективно работать как с подгруппой детей, так и индивидуально. Я использую возможности интерактивной доски в работе с детьми по их подготовке к обучению грамоте. Кроме решения всех образовательных и коррекционных задач, работа с интерактивной доской помогает дошкольникам приобретать навыки работы с новым для них оборудованием.

С помощью ИКТ успешно реализуются и здоровьесберегающие технологии.

Так, использование элементов логоритмики с музыкальным и видео сопровождением при выполнении артикуляционных упражнений, при разучивании четверостиший, скороговорок позволяет эффективно воздействовать на фонетико-фонематическую, темпо-ритмическую, просодическую стороны речевого развития, и является ярким примером синтеза двух технологий, взаимно дополняющих друг друга.

Проведение физкультминуток, как элемента здоровьесбережения дошкольников с помощью ИКТ технологий, я тоже применяю в своей практической деятельности. Физкультминутка, которую проводит с детьми Баба Яга (или любой другой персонаж), с экрана компьютера или с экрана интерактивной доски, становится любимым действием на занятии. Физкультминутка позволяет обеспечить кратковременный активный отдых, снятие статического напряжения.

С большим удовольствием дети выполняют упражнения на релаксацию под спокойную приятную расслабляющую музыку, которые позволяют снять напряжение с мышц рук и ног, шеи и речевого аппарата, привести в равновесие процессы возбуждения и торможения. Помогают обеспечить мышечную и эмоциональную раскованность, которые являются важным условием для становления естественной речи и свободных правильных движений тела и органов артикуляции.

На занятиях, особенно по подготовке к обучению грамоте, где дети читают, пишут, я провожу гимнастику для глаз на интерактивной доске. В основе гимнастики лежит схема В. Ф. Базарного. Перед детьми на экране по заданному направлению летает бабочка, снежинка или листик (в зависимости от времени года) в сопровождении музыки.

Как мы видим из приведённых практических примеров, ИКТ технологии и технологии здоровьесбережения при вдумчивом подходе могут дополнять друг друга и повышать эффективность коррекционной логопедической работы.

Признавая, что компьютер – новое мощное эффективное средство, необходимо помнить заповедь: «Не навреди!»

Тщательный подход к организации занятий с ИКТ, соблюдение дозированнойности, гигиенических требований и норм СанПиНа помогут сохранить здоровье детей, при этом эффективно решить коррекционно-развивающие задачи в работе логопеда с детьми дошкольного возраста.

Компьютер не должен заменять педагога, а должен стать его помощником.

Литература:

1. Гаркуша Ю.Ф., Черлина Н.А., Манина Е.В. Новые информационные технологии в логопедической работе/ Ю.Ф. Гаркуша, Н.А. Черлина, Е.В.Манина // Логопед. – 2004. - № 2. – С. 22-293.
2. Левина Е.В. Использование компьютерных технологий на индивидуальных логопедических занятиях / Е.В.Левина // Логопед. - 2011. – № 3. – С. 68-73.
3. Лизунова Р.Л. Компьютерная технология коррекции общего недоразвития речи «Игры для Тигры». Учебно-методическое пособие Р.Л. Лизунова – Пермь: 2009.
4. Репина З.А., Буйко В.И. Издательство: Литур Серия: Учимся играя. – 2001.
5. Степанова М.И. Гигиенические требования к компьютерным занятиям для дошкольников/ М.И.Степанова //Справочник руководителя дошкольного учреждения. – 2009. - № 10.

МОДНОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ

Козлова О.Н., преподаватель

Куандыкова А., Андреева Д.

ГБПОУ РМЭ «Йошкар-Олинский медколледж»

Йошкар-Ола, Республика Марий Эл

Худоба сейчас является эталоном моды, женщины стремятся этой моде соответствовать, садятся на диеты, голодают, принимают различные препараты.

Кто-то сохраняет при этом здравомыслие и умеет вовремя остановиться, кому-то везёт меньше и их стремление худеть любым путём превращается в нервную анорексию. Анорексия считается модным заболеванием, многих интересует как заболеть анорексией, но вот о последствиях люди не думают. Анорексия – это психическое заболевание, навязчивое патологическое стремление худеть. Анорексики очень боятся потолстеть, и иногда способны буквально уморить голодом самих себя. Чаще всего эта болезнь поражает молодых девушек - именно они наиболее подвержены воздействию современных медиа - продуктов. Они очень сильно худеют - нередко их вес на 15% ниже нормы. Но какими бы худыми они ни стали, как бы плохо себя ни чувствовали, даже находясь на грани смерти они продолжают считать себя слишком толстыми и по-прежнему следуют своей диете. Культ чрезмерной худобы зародился в VIII–X вв. н.э., когда люди придавали большое значение религии, и святые, беспрестанно держащие пост, становились примером для подражания. Само слово анорексия пришло к нам из древней Греции и означает отсутствие позыва к еде. В медицине анорексия трактуется как опасное заболевание, которое заключается вполне осознанном отказе от приема пищи, отсутствии аппетита и исчезновении голода, как основного человеческого инстинкта.

В XIX столетии анорексия значительно укрепила свои позиции, но приобрела сугубо светский характер. Только юная барышня с осиной талией и мертвенно-бледным оттенком кожи могла претендовать в будущем на звание жены, матери и настоящей леди. XX век не сумел положить конец анорексии – по крайней мере, его довоенные годы. Пышные формы здесь также были не в чести, мода на «воздушность» плавно перетекла в актуальность нового взгляда на женскую красоту: хрупкость, маленькая грудь, ноги «от ушей». В этой вариации девушка больше походила на тоненького юношу, восхищая окружающих отсутствием малейшего намека на женственность.

К видам анорексии относят: первичную, детскую, психологическую, неврогенную, лекарственную, анорексию мозга, нервную, психическую.

Анорексия может закончиться летальным исходом. Среди психологических заболеваний анорексия имеет самый высокий процент смертности.

Многолетняя медицинская практика отвергает возможность нормального формирования и развития плода у матери, длительно ограничивающей себя в питании. Сама вероятность забеременеть у такой женщины стремится к нулю. Отсутствие необходимых для обеспечения половой функции микроэлементов останавливает репродуктивный цикл полностью. Чудом сформировавшаяся беременность при анорексии проходит крайне тяжело, с постоянной угрозой

выкидыша или смерти матери.

Одно из наиболее серьезных осложнений при анорексии – это гормональные изменения. В первую очередь страдает выработка половых гормонов. Также сильное влияние анорексия оказывает на выработку гормонов щитовидной железой, которые регулируют обменные процессы в организме, и во многом отвечают за рост тканей и органов, а также их восстановление. Разбалансировка данных процессов ведет к серьезным последствиям для организма, таким как нарушение обмена веществ, нарушение температурного режима организма, хрупкость костей и деградация мышечной массы тела.

В процессе развития анорексии, в организме повышается уровень гормона-стресса (кортизола), что приводит не только к психологическим последствиям, но и всевозможным аллергическим реакциям и кожным заболеваниям. Уровень же гормона-роста понижается, что в подростковом и детском возрасте приводит к замедлению роста, а во взрослом состоянии способствует нарушению углеводного обмена (ожирение), замедлению синтеза белков (старение). Нарушения в обменных процессах организма, а также в иммунной системе, ведут не только к ухудшению общего состояния, но и к необратимым отрицательным последствиям для внешнего облика человека (выпадению зубов, волос, потускнению кожи, и т.д.), а так же снижению способности организма к сопротивлению болезням и внешним воздействиям окружающей среды.

По статистике, из 100 человек, заболевших анорексией, 15-20 умирают, поскольку грипп, ОРЗ или пневмония в истощенном состоянии и ослабленном иммунитете таят в себе смертельную опасность. Самостоятельно вылечить анорексию невозможно. Этой болезнью страдали такие знаменитости, как принцесса Диана и Уитни Хьюстон, общество испытало шок, получив вест о нескольких смертях в модельном бизнесе – всё по той же причине. Третье тысячелетие продолжило данную тенденцию.

Литература:

1. Марилов, В.В. Диагностика анорексии. – В кн.: Проблемы теоретической и клинической медицины развивающихся стран/ В.В. Марилов, Э.Э.Карпетян. – М.: Изд-во УДН им. П. Лумумбы, 1975, с. 96—97.
2. Скугаревский, О.А. Нарушения пищевого поведения: монография / О. А. Скугаревский. – Минск: БГМУ, 2007. -340 с. –ISBN 978-985-462-756-4.
3. Коркина, М. В. Нервная анорексия: монография/М. В. Коркина, М.А. Цивилько, В. В. Марилов. - М.: Медицина,1986 г. 180 с. - ISBN 978-5-488-01641

БУЛИМИЯ-ЧУМА 21 ВЕКА*Козлова О.Н, преподаватель**Глушкова К., Егошина Е.**ГБПОУ РМЭ «Йошкар-Олинский медколледж»**Йошкар-Ола, Республика Марий Эл*

Булимия или простое человеческое обжорство не так давно вошло в наш лексикон. Теперь мы вряд ли сможем встретить современного человека, и тем более девушку, кто бы не смог объяснить значения данного понятия. И это вполне естественно, когда большую часть информации мы получаем из СМИ, которая практически переполнена сообщениями о случаях заболеваний булимией самых известных и популярных личностей, которых молодое поколение выбирает для себя как идеал для подражания. Связь булимии с психологией больного начали замечать в начале 18 века. В конце 19 – начале 20 века булимия воспринималась как форма невроза, то есть психологическое расстройство. Тогда же в связи с булимией начали упоминаться тревоги, связанные с весом и телесным обликом. Стала ясна связь между искусственным вызыванием рвоты и страхом поправиться, как и другие психологические признаки булимии: отвращение к телу, депрессия, стыд и вина после переедания. В 70х годах 20 века знаменитая манекенщица Твигги ввела моду на девочек-тростинок и стала первой знаменитой жертвой булимии: после длительного голодания и последующего приступа обжорства у нее отказало сердце, манекенщицу в состоянии клинической смерти доставили в больницу и с трудом откачали. Далее последовала принцесса Диана, известная актриса и создательница аэробики Джейн Фонда, которая добилась стройной фигуры вовсе не прыжками под музыку, которые она с таким рвением рекламировала, а длительным голоданием с последующими приступами булимии, что очень долго и тщательно от публики скрывала.

Признаки булимии*Основными психологическими признаками булимии являются:*

- Депрессия, чувство вины и ненависти к самому себе.
- Отсутствие самоконтроля.
- Неоправданно строгая самокритика.
- Постоянная потребность одобрения другими совершающих им поступков.
- Искаженные представления о норме собственного веса.
- Навязчивая идея постоянного похудения.
- Постоянное желание «вычистить» из себя еду любыми способами.

Для тяжёлой формы булимии характерно (физические последствия):

- Колебание веса вверх и вниз.

- Хроническое раздражение в области горла.
- Усталость и боль в мышцах
- Разрушение и выпадение зубов.
- Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки.
- Язвы и эрозии на стенках пищевода.
- Хронические головные боли, слабость, тошнота.
- Отсутствие месячных.
- Судороги и онемение конечностей, боли в спине, пояснице.
- Хронические запоры, боли в кишечнике.
- Выпадение волос, ломкость ногтей, болезненный цвет кожи.
- Нарушения функций работы печени, поджелудочной, почек.
- Отечность.
- Нарушения сна.
- Снижение физической, половой активности.

Социальные причины булимии: претенциозность и высокие амбиции родителей; недостаточное внимание к ребенку в семье и детском коллективе; один ребенок в семье; длительный просмотр телепередач с постоянными “перекусами” - чипсы, крекеры, орешки и др.; лень и низкая двигательная активность; изменение представления о стандартной фигуре: от округлых женских форм к стандарту женщины-подростка.

Человек, страдающий булимией часто бывает очень ответственным, целеустремленным, и амбициозным, он всегда старается обходиться собственными силами, мало проявляет эмоции и бывает очень рациональным человеком, но это только внешняя, кажущаяся самостоятельность и независимость.

Идеальное представление о себе начинает все больше связываться с весом и фигурой, просто потому, что эти параметры легче увидеть и проконтролировать. Быть слабым и переедать – значит быть в своем отвратительном образе, быть сильным и ограничивать себя в еде – значит, быть сильным и правильной. На самом деле это две стороны одного расстройства, поскольку эпизоды компульсивного переедания вызваны вовсе не слабостью, а ограничением в еде, строгими диетами и голоданием.

Диета для больных булимией

В основе лежит постепенный переход к правильному режиму питания. Чаще всего диета составляется индивидуально лечащим врачом с учетом особенностей протекания болезни конкретного пациента. Однако существует несколько общих рекомендаций.

Восстановление организма после булимии:

1. Каждый день должен начинаться с плотного завтрака. Предпочтение следует отдавать злаковым кашам на молоке и белковым продуктам. Утренний прием пищи – первый шаг к нормализации обменных процессов, налаживанию пищеварения и избавлению от булимии. Хороший завтрак препятствует перееданию, улучшает психологическое состояние, подавляет депрессивное настроение.

2. Режим питания должен быть дробным (до 6-7 раз в день). Такой подход позволяет избежать ложного чувства голода, приучает организм к регулярному поступлению еды, благодаря чему он перестает делать экстренные жировые запасы.

3. Объем одной порции не должен превышать 100-200 г. Такое количество еды будет способствовать сохранению оптимального размера желудка и препятствовать его растяжению.

4. Пища должна быть разнообразной и включать все необходимые компоненты (белки, жиры, углеводы, клетчатку, сахара, витамины). Первое время не стоит перегружать желудок:

- мясными, жирными и жареными продуктами;
- полуфабрикатами, фастфудом, соусами;
- острой, соленой, кислой пищей, маринадами;
- хлебобулочными изделиями из муки высшего сорта;
- свежей, сдобной, слоеной выпечкой, кондитерской продукцией;
- лимонным соком, газированными, спиртными напитками, кофе.

5. Огромное значение имеют так называемые осознанные приемы пищи. Во время каждой трапезы необходимо абстрагироваться от внешних факторов (разговоров, телевизора, музыки) и научиться наслаждаться процессом: оценивать подачу блюда, медленно пережевывать, ощущать запах и вкус еды.

Питание при булимии

Рацион должен преимущественно строиться на:

- легких вегетарианских супах и первых блюдах;
- кашах (рисовой, овсяной, пшеничной, перловой);
- отварных (тушеных) овощах, свежей зелени;
- спелых сладких фруктах, ягодах;
- нежирных кисломолочных продуктах.

В дальнейшем можно не руководствоваться строгими ограничениями, а прислушиваться к желаниям и потребностям собственного организма.

Диета при булимии должна устранять одно из главных последствий

заболевания – обезвоживание организма. Обильным потреблением жидкостей на начальном этапе увлекаться не следует, а пить воду сразу после еды категорически запрещено.

Практические советы при приступе булимии

Приступы булимии — это эпизоды компульсивного переедания, во время которых поглощается очень много пищи за короткое время.

Приступ булимии характеризуется полной потерей контроля над тем, что и в каком количестве потребляется. Поглощаемая пища обычно бывает сладкой и сильно калорийной, но может быть и любой, то есть поедается все, что есть в холодильнике, или 5-6 тарелок какого-то блюда за раз.

Средняя продолжительность приступа булимии – 1 час, максимум – 2 часа. Критерием булимии обычно считается наличие не менее двух таких приступов в неделю, однако они могут быть и реже – раз в неделю или две и продолжаться 3-4 дня подряд.

Приступы булимии обычно тщательно скрываются от окружающих и происходят в отсутствие других людей. Во время и после приступа человек страдающий булимией чувствует сильный дискомфорт, физический (боль в желудке, тошноту) и психологический (чувство вины, ненависть к себе, отчаяние и бессилие). Часто при приступе переедания отсутствует чувство насыщения.

Что делать при приступе булимии

Если приступ булимии уже застал вас, вам вряд ли удастся с ним справиться, но в составе комплексного лечения булимии часто дается следующие рекомендации, что делать во время приступа булимии.

1. До начала поглощения еды задержитесь на несколько минут, спросите себя, что вы чувствуете, грустно ли вам, одиноко или вы чувствуете сильную нехватку чего-то (обычно это бывает не еда).

2. Запомните свои чувства и мысли и после приступа запишите их в пищевой дневник таким образом: дата, чувства, мысли.

3. Ешьте, если вам все еще этого хочется.

4. Зафиксируйте свои чувства и мысли после приступа переедания и запишите их в дневник.

5. Записывайте также количество съеденного во время приступов булимии, а также в обычное время. Это поможет отследить, что когда вы держите себя в полуголодном состоянии, это приводит к приступам обжорства.

Анализ чувств и мыслей, а также рационализация своего питания поможет уменьшить количество приступов булимии и даже избавиться от них.

Список использованной литературы:

1. Абраменков, А. И. Синдромы нервной булимии и нервной анорексии у мужчин с позиции биопсихосоциального подхода / А. И. Абраменков // Психолог. - 2016. - № 6. – С. 49-53.
2. Матвеев, А. А. Репрезентация эмоций у больных нервной булимией / А. А. Матвеев // Психолог. - 2008. - №4. – С. 38-53.
3. Кульчинская, И. Булимия: еда или жизнь. Первое практическое руководство по избавлению от пищевой зависимости / И. Кульчинская. – 1-е изд., доп. – М.: Эксмо, 2008. – 256с. – ISBN978-5-699-25858-1.
4. Ермолаева, М. В. Психология развития / М. В. Ермолаева. – 3-е изд., доп. – М.: 2000.
5. Фельдштейн, Д. И. Психология взросления / Д. И. Фельдштейн. – 1-е изд., доп. – М.: 1999.
6. Кульчинская, И. В. Булимия – обыкновенное обжорство, диагноз или новая жизнь / И. В. Кульчинская, И. В. Вараксин. – М.: 2008.
7. Личко, А. Е. Подростковая психиатрия / А. Е. Личко. – СПб.: 1989.
8. Рубинштейн, С. Л. Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. – СПб.: 2002.
9. Кулагина, И. Ю. Возрастная психология / И. Ю. Кулагина, В. Н. Колюцкий. – М.: 2001.

**КУХОННЫЕ ГУБКИ – ПОЛЕЗНАЯ МЕЛОЧЬ
ИЛИ РАССАДНИК БАКТЕРИЙ?**

Козлова О.Н, преподаватель

Пловайко Ю., С-12

ГБПОУ РМЭ «Йошкар-Олинский медколледж»

Йошкар-Ола, Республика Марий Эл

Как вы считаете, что в вашем доме является рассадником бактерий «№1»? Вы удивитесь, но лидером являются обыкновенные кухонные губки, которые есть в арсенале любой хозяйки.

Губки для посуды – «технологическое продолжение» обычных тряпок. Согласно названию, они состоят из губчатого материала (например, поролона, или микрофибры). Удобство губок в том, что они задерживают в себе моющее средство, что позволяет расходовать его более экономно.

Губка для мытья посуды – это, пожалуй, самая распространенная вещь, которая есть на кухне у каждой хозяйки. Она всегда под рукой и позволяет сохранять чистыми не только посуду, но и различные поверхности в доме.

И тем не менее этот незаменимый и полезный предмет, предназначенный для поддержания чистоты и гигиены, может превратиться в худшего врага для здоровья всей семьи, если использовать его неправильно или не по назначению.

Функция губки заключается в удалении любых остатков пищи с посуды. Но в течение данного процесса большая часть этих самых остатков просто «поглощается» губкой, проникает внутрь, а поскольку там влажная среда (губка долго остается мокрой) – это способствует росту и размножению бактерий.

Этот незаменимый и полезный предмет, предназначенный для поддержания чистоты и гигиены, может превратиться в худшего врага для здоровья всей семьи. В губках после контакта с пищевыми отходами в течение нескольких часов и даже дней могут жить такие виды бактерий, как кишечная палочка, золотистый стафилококк и сальмонелла. По этой причине рекомендуется регулярно дезинфицировать их специальными средствами (в дополнение к использованию обычного мыла или жидкости для мытья посуды). Ведь губка имеет огромное количество небольших поглощающих отверстий, которые с одной стороны облегчают процесс удаления загрязнений, а с другой – сохраняют все эти загрязнения и микроорганизмы, а затем снова их выпускают на свободу (при следующем мытье посуды). Как мы уже отмечали выше, остатки пищи, которые проникают в структуру губки, еще какое-то время «живут», если ее не продезинфицировать, и каждые 20 минут в ней появляется еще одна новая бактерия.

Использование жидкости для мытья посуды создает иллюзию чистоты и самой губки, поэтому мы не задумываемся о том, что есть какой-то риск снова помыть ей посуду. Но, к сожалению, этого недостаточно. Такие чистящие средства просто не способны полностью устранить болезнетворные микроорганизмы, попадающие внутрь с остатками пищи.

А потому лучший способ избежать отравления или заболеваний из-за бактерий, скопившихся в губке, это продезинфицировать ее.

Существует 3 способа для очистки губки:

1. Дезинфекция губки в отбеливателе.
2. Мытье губки в посудомоечной машине.
3. Дезинфекция губки в микроволновой печи.

Каждый из методов имеет свой уровень эффективности, а также свои достоинства и недостатки.

Способ первый. Дезинфекция губки в отбеливателе.

Данный способ считается менее эффективным, чем мытье губки в посудомоечной машине и дезинфекция в микроволновой печи, но тем не менее он тоже хорошо помогает.

Дезинфекцию следует проводить в резиновых перчатках, чтобы защитить кожу ваших рук.

Приготовьте 10% раствор обычного отбеливателя в обычной или пластиковой миске. Для раствора используйте тёплую воду, тогда раствор будет эффективнее. Также для раствора можно использовать отбеливатель с ароматизатором, чтобы исключить неприятный запах хлорки от губки после процедуры замачивания.

Перед замачиванием губки её необходимо хорошо промыть с моющим средством под проточной водой. После этого положите губку в миску с раствором. Продолжительность замачивания – 5-10 минут, не больше. Во время замачивания можно губку несколько раз сжать, чтобы раствор хорошо пропитал губку.

После этого выньте губку для мытья посуды и тщательно промойте в проточной воде. Ещё один способ как избавиться от неприятного запаха отбеливателя на губке - это несколько капель уксуса.

Способ второй. Мытьё губки в посудомоечной машине.

Примечание. Перед использованием этого способа, ознакомьтесь с инструкцией к вашей посудомоечной машине. Возможно, что мыть кухонную губку в ней будет нежелательно. Как правило, губки для мытья посуды на одной из граней содержат слой из абразивной фибры. Во время мытья губки в посудомоечной машине абразивная фибра может отслаиваться в виде крошечных волокон и забивать сетчатый фильтр машины для сбора отходов.

Поместите губку в отдел для посуды на цикл мытья и сушки. Оставьте ее в машинке на полный цикл мытья и сушки.

Достаньте губку, когда машинка завершит работу. Теперь на губке останется на 99,9998% меньше бактерий.

Способ третий. Дезинфекция губки в микроволновой печи.

Этот способ считается наиболее эффективным, но и наиболее опасным.

Согласно исследованиям Министерства сельского хозяйства США, одна минута в микроволновке более существенно сокращает количество бактерий и колонии плесени и дрожжевых грибов, чем остальные способы. Исследования также показали, что после двухминутного нагревания в микроволновке 99% всех живых бактерий погибают.

Внимание! Если оставить губку в микроволновке более чем на две минуты, она может загореться, что может привести к пожару. Во время этой процедуры не отходите от микроволновой печи.

Не помещайте в микроволновку губку, содержащую металлические части. Проверьте, не остались ли в поролоне частицы проволоки от металлической губки или скребка для посуды.

Обильно смочите губку водой и не давайте ей высохнуть. Будет не лишним поставить в микроволновку с губкой полчашки воды, чтобы не испортился эмиттер, и чтобы сама губка не высыхала.

Внимание! Некоторые губки сделаны из синтетического материала, который может растаять в микроволновке, даже если губка очень мокрая. Поместите бумажную салфетку под губку - если она начнет плавиться, то это сделает уборку намного легче. Губку с салфеткой поместите на блюде, которое не нагревается в микроволновой печи. После процедуры дезинфекции так будет удобнее вынимать губку. Нельзя брать губку голой рукой, так как вы можете её случайно сжать и получить ожоги.

Итак, поместите губку на салфетку, губку с салфеткой на блюде, и всё это - в микроволновую печь.

Включите печь на 1-2 минуты.

Осторожно выньте губку из микроволновки.

Губка продезинфицирована, 99% вредных бактерий уничтожено, и губка вновь готова к использованию.

Общее положение. Считается, что абсолютная чистота вашего дома или квартиры, также вредны, как если бы ваше жилище было грязным. Слишком хорошо, тоже плохо. Не стремитесь к абсолютной чистоте, не следует слишком рьяно очищать всё вокруг, каждую минуту. Небольшое количество микробов на поверхностях и пыли в воздухе способствуют поддержанию вашего иммунитета, снижению аллергических реакций, поддержанию вашего организма в тонусе, в боевом состоянии защиты.

Практические рекомендации

- Не следует приобретать губки для мытья посуды у торговцев на улице, в транспорте, в других подозрительных местах.
- Всегда отдавайте предпочтение губкам известных торговых марок.
- Нужно максимально лишать их тепла и влаги.
- Почаще, а лучше ежедневно, обеззараживать.
- Если вымыли ими поверхность после разделки сырых мяса, птицы, рыбы, лучше их вообще выбросить.
- Менять кухонные губки 1 раз в неделю.
- Использовать губчатые салфетки, в качестве кухонных принадлежностей.
- Обрабатывать губки медицинским спиртом или кипятить в течение 5 минут.
- Встречаются советы обеззараживать мочалки с помощью микроволновой печи. Для того чтобы уничтожить почти на 100% полчища «врагов», достаточно поместить туда мокрую губку всего лишь на пару минут.

- После мытья посуды, уборки стола, обязательно мыть руки с мылом.

Список литературы:

1. Еремина И.А. Лабораторный практикум по микробиологии: Учебное пособие//И.А.Еремина, О.В.Кригер - Кемеровский технологический институт пищевой промышленности. – Кемерово, 20с.: ил. ISBN 4-223-05677-3
2. Пасечников В.В. Школьный практикум. Экология, 9 кл. / В.В Пасечников – М.: Дрофа, 1998.-360с.: ил. ISBN 9-113-05987-6

САХАР И ЗАБОЛЕВАНИЯ, ВЫЗЫВАЕМЫЕ ЕГО ПЕРЕДОЗИРОВКОЙ

Козлова О.Н., преподаватель

Петкевич А.

ГБПОУ РМЭ «Йошкар-Олинский медколледж»

Йошкар-Ола, Республика Марий Эл

Если мы хотим быть здоровыми и вырастить здоровых детей, нужно прямо сейчас остановиться и подумать: чем мы питаемся? Какие продукты покупаем каждый день? Задумываемся ли об их составе и свойствах? Как на наше здоровье влияет **употребление сахара**? Статистикой подсчитано, что в среднем в нашей стране *употребление сахара* одним человеком в день равняется 100 г в сутки. А это – почти 1 кг в неделю! И это несмотря на то, что у нашего организма совершенно нет биологической потребности в таком продукте, как сахар. Такое бесконтрольное *употребление сахара* наносит огромный удар по нашему здоровью. Употребление сахара вызывает повышение уровня сахара в крови. Человек некоторое время ощущает прилив активности, повышается тонус нервной системы. Наш организм устроен так, что прилив бодрости и активности предполагает дальнейшие физические действия. Но после *употребления сахара*, и вообще чего-либо сладкого, наоборот, хочется полежать и отдохнуть. Поэтому, внутри организма возникает некое несоответствие, напряжение. И именно поэтому сахар называет «стрессовой едой», и его *чрезмерное употребление* вредит состоянию нашего здоровья. Сахар активизирует кровообращение в головном и спинном мозге. Но при этом в мозге происходят изменения, схожие по своему воздействию на изменения, происходящие от воздействия никотина, кокаина и морфия. *Употребление сахара* помогает печени выполнять свою защитную функцию, очищать кровь от токсичных веществ. Но для того, чтобы усвоить «чистый» сахар, организм вынужден забирать из печени витамин В, а кроме того, и из почек, мышц, желудка, сердца и других органов. Люди старшего поколения привыкли считать,

что *употребление сахара* полезно детям для лучшей работы мозга. Но для работы мозга полезен не сахар, а глюкоза и фруктоза, содержащиеся, например, в мёде или фруктах. Употребление сахара в «чистом» виде приводит к тому, что из организма ребёнка вымывается кальций, разрушаются зубы и становятся слабыми кости. Появление сахара датировано 2000 г. н. э. На тот момент сладкий ингредиент являлся предметом роскоши и был доступен только избранным и зажиточным семьям. Первоначально источником производства сахара являлся сахарный тростник в сочетании с медом. В этот период сахар не имел того предназначения, которое известно нам сейчас. В большей степени он использовался в медицинских целях или в качестве основы для производства других продуктов. Франция стала первой страной, которая употребила сахар, и шоколад в качестве добавки к чаю и другим напиткам. Далее во Франции началось активное использование продукта при создании выпечки.

Уже далеко не первый год на полках магазинов мы видим коричневый сахар. Цена такого продукта заметно отличается от белого сахара. Производят такой сахар из сахарного тростника, который произрастает в Индии.

Сахар из тростника действительно полезнее белого из-за мелассы, которая содержит калий, кальций, натрий, железо, магний, фосфор, органические кислоты и биологически активные вещества. В нем больше витамина В, однако, калорийность коричневого сахара совпадает с калорийностью белого - 377 ккал. Помимо этого, коричневый сахар на вкус - карамельный, а его цвет зависит от наличия в нем патоки. Если патоки много, то сахар будет темно-коричневым и более ароматным. Именно коричневый сахар европейцы предпочитают добавлять в чай или кофе.

Обычный сахар, называемый сахарозой, относится к углеводам, которые считаются ценными питательными веществами, обеспечивающими организм необходимой энергией. Крахмал также принадлежит к углеводам, но усвоение его организмом происходит медленно. Сахароза же быстро расщепляется в пищеварительном тракте на глюкозу и фруктозу, которые затем поступают в кровоток.

Глюкоза обеспечивает более половины энергетических затрат организма. ***Нормальная концентрация глюкозы в крови поддерживается на уровне 80-120 миллиграммов сахара в 100 миллилитрах (калоризатор).*** Глюкоза обладает способностью поддерживать барьерную функцию печени против токсических веществ, благодаря участию в образовании в печени так называемых парных серных и глюкуроновых кислот. Вот почему прием сахара внутрь или введение глюкозы в вену рекомендуется при некоторых заболеваниях печени, отравлениях.

Сахар делает людей счастливыми. Во время приступов горя обычно человек

съедает что-нибудь сладенькое, после чего поджелудочная железа вырабатывает инсулин, который в свою очередь приводит к выделению серотонина – гормона счастья. Сахар дает энергию. При поступлении в организм сахар преобразуется в глюкозу, снабжающую энергией. Сахар присутствует не только в сладких продуктах. Колбаса, копченые продукты тоже содержат сахар. Выпивая маленькую бутылочку лимонада, ваш ребенок получает взрослую дневную порцию сахара.

Рафинированный сахар сразу проникает в кровь, способствуя созданию так называемых «пустых» калорий. Сахар нарушает работу органов пищеварения, снижает сердечнососудистую деятельность.

Это приводит к набору лишнего веса, ожирению, гипертонии, атеросклерозу.

Из-за бесконтрольного употребления сахара нарушается обмен веществ, а это вызывает ослабление защитных сил организма, снижается иммунитет.

Если защитные функции организма снижаются, тело быстрее изнашивается, стареет. Ухудшается цвет лица, кожа теряет эластичность, влагу, становится сухой, или, наоборот, жирной и склонной к высыпаниям.

Чтобы было понятно, что происходит с нашим телом при бесконтрольном употреблении сахара, представьте себе следующую картину:

Вы положили в тарелку свежие, сочные ягоды, например, клубнику. И - засыпали её сахаром. Что произойдёт?

Через несколько минут под воздействием сахара клубника даст сок! То есть, **отдаст всю свою влагу из своих клеток!**

То же самое происходит и в нашем организме при употреблении сахара. Клетки тела начинают терять свою влагу, происходит **обезвоживание организма!** Недаром после сладкого так хочется пить!

Поэтому сладкоежки очень часто имеют проблемы с кожей. Раньше времени появляются морщины, кожа стареет и портится.

Употребление сахара повышает уровень кислотности во рту, что приводит к разрушению эмали зубов, кариесу, и другим заболеваниям полости рта.

Для того чтобы усваивать большое количество сахара, организм вынужден тратить огромное количество кальция, вымывая его из костей. Это приводит к повышенной ломкости костей, к остеопорозу.

Кстати, если человек употребляет продукты, содержащие и кальций и сахар одновременно, например, молочный коктейль, йогурт, такой кальций не будет усваиваться организмом.

Кроме этого, потеря организмом витаминов группы В при усвоении сахара, приводит к анемии, хронической усталости, повышенной раздражительности, нервной возбудимости, вплоть до сердечных приступов.

Злоупотребление сахаром приводит к быстрому изнашиванию сердечной мышцы, провоцируя сердечные заболевания, приступы, вплоть до остановки сердца.

Переизбыток сахара в крови вызывает сахарный диабет. В первую очередь, нарушается иммунная система, что может привести к возникновению смертельных заболеваний.

Сахар разрушает сосуды при обильном употреблении сладкого, глюкоза имеет свойство накапливаться на стенках лимфатических, кровеносных сосудов и сердечных полостей разрушая и окисляя стенки сосудов, что затрудняет функционирование работы сердечнососудистой системы!

Сахар служит питанием для раковых клеток, поэтому, ограничивать употребление сахара должны в первую очередь люди, страдающие наличием новообразований. Сахар является отличной питательной средой для грибков, особенно вида Кандида. Это провоцирует молочницу у женщин и детей. Рафинированный сахар - это чистый химический элемент, кристаллизованная форма сахарозы, извлечённый из растительного сырья – в действительности, он чище кокаина, с которым у него много общего.

Как правило, употребляется в пищу в количествах, превышающих норму. Ведь мы употребляем его не только в виде добавки к еде и напиткам, но и как составную часть многих готовых к употреблению пищевых продуктов, таких как консервированная фасоль, сладкая кукуруза и даже некоторые виды супов.

Болезни, вызываемые чрезмерным употреблением сахара

Анемия, пониженное давление, хроническая утомляемость, беспричинная депрессия, атеросклероз, склероз, гипертония, сахарный диабет, фригидность, импотенция, артрит, кариес, рахит, остеопороз, рак, болезни ЖКТ, язвенный колит, астма, желчнокаменная болезнь, геморрой, аллергии, экзема, близорукость, катаракта, болезнь Паркинсона, болезни печени и почек, болезни сосудов и капилляров, подагра, гормональные нарушения. Мы провели исследование в столовой медицинского колледжа на наличие сахара в продуктах питания.

Результаты получены следующие:

1. Сахар в столовой используется нерафинированный.
2. На 1 гранёный стакан чая кладут по 20гр. сахара (4 чайные ложки).
3. В столовой колледжа готовят рисовую кашу на сгущенном молоке. Содержание сахара в сгущенном молоке составляет 54 гр. на 100 гр. сгущенки. Вывод: рисовая каша на сгущенном молоке полезна, но превышает суточную норму сахара.

Перечень продуктов в столовой ЙОМК с добавлением сахара: каша пшеничная, кофе черный, салат из белокочанной капусты, кофе на молоке, чай, каша «Геркулес», компот из сухофруктов, икра свекольная, творог с сахаром и

сметаной, булочка с сахаром. За день в столовой медколледжа расходуется около 14-15 кг нерафинированного сахара. Для контроля над потреблением сахара рекомендуем пользоваться приведенной ниже таблицей о содержании сахара в некоторых пищевых продуктах и кондитерских изделиях.

Продукт	Единица измерения	Масса, г	Кол-во сахара, г
Сахар-песок	чайная ложка	8	8
Рафинад	кусочек	7	7
Конфеты карамель	штука	6	5
Конфеты шоколадные	штука	12,5	7,5
Повидло	чайная ложка	14	10
Варенье	чайная ложка	15	10,5
Пирожное	штука	75	38
Печенье сдобное	штука	12	5
Мороженное	порция	100	15
Фруктовый сок	стакан	200	20
Лимонад	стакан	200	30

Литература:

1. Сединкина Р. Г. Сестринская помощь при заболеваниях эндокринной системы и обмена веществ./ Р. Г. Сединкина. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2013. – 272 с. - ISBN 978-5-9704-2586-2.
2. Лифляндский В. Г. Продукты питания: Лечебные свойства./ В.Г. Лифляндский. – СПб: ЗАО «Торгово-издательский дом «Амфора», 2013. - 64 с.- ISBN 978-5-367-02811-9.
3. Саламашенко Н. Семейная диетология: Пища – источник здоровья. / Н. Саламашенко. – СПб: ЗАО «Торгово-издательский дом «Амфора», 2013. – 64 с. - ISBN 978-5-367-02544-6.
4. Соловьева О. Здоровое сердце: Сердечнососудистая система. / О. Соловьева. – СПб: Амфора. ТИД Амфора, 2013. – 64 с. - ISBN 978-5-367-02517-0.

ОСВЕЖИТЕЛИ ВОЗДУХА: «ЗА» И «ПРОТИВ»

Козлова О.Н., преподаватель

Мирзоева М.

ГБПОУ РМЭ «Йошкар-Олинский медколледж»

Йошкар-Ола, Республика Марий Эл

Ароматы прочно вошли в нашу жизнь не просто как приятные, расслабляющие запахи. Ароматы уже давно несут в себе более глубокие функции, нежели может показаться при поверхностном взгляде на данный вопрос. Ароматы могут вызывать положительные ассоциации и соответствующие физиологические реакции: углубление дыхания, нередко – снижение артериального давления и некоторое расслабление мышц при пребывании в зоне действия приятного летучего ароматного вещества. Наибольшее распространение данная практика получила на востоке. А что если к этому добавить и то, что удачно подобранные запахи, по мнению некоторых ученых, могут не только расслаблять, но и с точностью до «наоборот» – повышать работоспособность? Самым проверенным, выбираемым и простым в использовании является освежитель воздуха в аэрозольном баллончике (спрей). Но, к сожалению, они и самые вредные для окружающей среды. Существуют также микроспреи, которые содержат концентрированный состав, способный уничтожить запах одним нажатием и сохранить аромат на несколько часов.

Очень удобными и простыми в использовании являются туалетные блоки. Они бывают подвесные и в виде стиков. Повесил или приклеил к унитазу изнутри и забыл о нем, пока не кончится. Места занимает очень мало и подходит для довольно большого помещения. Перед наклеиванием прочитайте инструкцию, голыми руками стик брать нельзя.

Новое предложение на рынке этой продукции - *аромакристаллы*. В рамочку в виде кристалла вставляется специальный гелевый картридж, который и освежает воздух в помещении. Его можно поставить на любую плоскую поверхность. Есть отзывы, что на белых панелях аромакристалл может оставлять пятна. Заменяется он при высыхании геля. Согласно инструкции, он может использоваться только в хорошо вентилируемом помещении.

Более современные гаджеты - это *электрические и электронные модели*. Они рассчитаны, как на большие офисы, так и совсем маленькую квартиру. В них используются масло, гель или сменные аэрозольные баллончики. Электрический вариант работает при включении его в розетку. Помните, что постоянно в таком состоянии он находиться не должен, время работы без перерыва обычно составляет 15 часов. В нем можно регулировать интенсивность аромата, Он работает от

аккумуляторных батареек.

Между тем все больше специалистов говорят о вреде освежителей воздуха. Ведь в состав домашних ароматизаторов могут входить вещества, представляющие реальную угрозу для здоровья человека. В частности, они могут оказывать воздействие на дыхательную систему и вызывать аллергию. Особенно нужно быть внимательным при использовании аэрозолей в помещении, где находятся маленькие дети. Основа освежителя воздуха это C_3H_8 или C_4H_{10} – это формула опасного пропана и бутана. Они без запаха, содержатся в природных и нефтяных газах, эти вещества и являются основой освежителей воздуха. Не имеет значения, вдыхаем ли мы их в больших количествах или малых, чаще всего это вызывает головную боль тошноту, и может накапливаться в материнском молоке. А пропан входит в состав бытового газа, который в баллонах развозят населению, там содержится пропан – бутановая смесь. Продается много разных, популярных и не очень, освежителей воздуха, они практически все 100% похожи друг на друга, только одни стоят дороже, а другие дешевле. В чем разница между оригинальными освежителями воздуха и их подделкой, ведь то и другое химия? Для поддельных освежителей воздуха, производитель в целях экономии добавляют смертельно опасные компоненты. И вместо отмеченных в составе 5 – 6 компонентов, в поддельных около 100 вредных веществ. А в некоторых содержится даже ацетон, что не присуще этому виду продукции. А ведь вы знаете, что ацетон входит в состав лаков, красок и используется как обычный растворитель. И, по-видимому, вы обращали внимание, что если вы долго находитесь в комнате, где пахнет ацетоном, у вас начинает болеть голова, тошнить. Нитробензол, также содержится в аэрозолях, он негативно действует на нервную систему, вызывает головную боль до состояния истерики.

Одной из особенностей, освежителей воздуха, это то, что они приводят к аллергии. Проявляется она со временем, это самое опасное, ведь вы никогда не догадаетесь, что все эти несчастья от освежителя воздуха.

Химические вещества, которые не созданы природой, все вызывают аллергию и бронхиальную астму.

Производители рассчитывают освежители воздуха всегда на определённый объём, в среднем на комнату размером 20 – 25 м, инструкция предусматривает одно нажатие, на колпачок аэрозоля.

Автомобилисты очень любят разные освежители воздуха. Немецкие специалисты встревожены влиянием автомобильных освежителей воздуха. Именно такого типа освежители в 20 раз повышают риск заболеваний раком, а если вы еще и курите в машине, то тогда в 30 раз. Автомобильные освежители состоят из 4 тыс.

химических соединений, более десяти из них являются канцерогенными. И эти токсические компоненты соединяются с токсическими компонентами сигаретного дыма, смолой и никотином. И из-за этой связи с этими компонентами, они приобретают свойство легко проникать в организм, усиливая действие вредных компонентов сигарет.

Исследования, проведенные в США несколько лет назад, выявили, что обитатели домов, где часто используются искусственные отдушки, имеют серьезный риск получить онкологические заболевания.

Роспотребнадзор относит освежители воздуха к III-IV классу для человека: умеренно и малоопасных веществ. То есть абсолютно безопасными их назвать точно нельзя. Ароматизаторы-спреи могут являться причиной головных болей, раздражения слизистых оболочек, аллергических реакций и астмы.

По мнению специалистов, особую опасность представляют собой аэрозоли. Однако и гелевые и другие освежители воздуха также могут иметь вредные последствия для организма, поскольку при их производстве используются полимеры, красители и искусственные отдушки.

Тем не менее, широкое распространение аэрозолей вызывает настороженность. В составе освежителей воздуха часто присутствует нитрит натрия и бензоат натрия. Они токсичны, относятся к ядовитым веществам и способны вызвать мутацию ДНК. Если часто применять аэрозоли, в том числе в замкнутом пространстве, может возникнуть анемия.

Что еще в составе аэрозольных освежителей воздуха оказывает вредное воздействие на человеческий организм? Прежде всего, это пропан и бутан. В больших количествах они негативно влияют на дыхательную систему.

Вызвать сильную аллергию могут линалоол и растворитель. Серьезную опасность для нервной системы человека представляют формальдегиды. Формальдегид токсичен, он негативно влияет на центральную нервную, репродуктивную и дыхательную системы человека, воздействует на слизистую и кожные покровы. Как консервант в спреях он запрещен.

К сожалению, в составе современных освежителей воздух нет натуральных компонентов. Зато может быть целая таблица Менделеева – ацетон, нитрит натрия, бензол, толуол, бензоат натрия, пропан, формальдегид. Поэтому использовать такие аэрозоли стоит крайне редко, в хорошо проветриваемом помещении и не более двух секунд. Если поискать, то найти более-менее безопасные освежители воздуха все же можно, более безопасными являются гелевые ароматизаторы, потому что они находятся в состоянии геля и фактически в помещение испаряется только ароматическое вещество. И безусловно наиболее безопасными являются твердые

освежители воздуха. Они находятся в твердом состоянии и кроме ароматизирующих вещества из них ничего не выделяется – никаких вредных соединений.

Так что лучше не рисковать и заменить химические освежители воздуха – более безопасными – например, эфирными маслами. Когда вы пылесосите – капните несколько капелек вашего любимого эфирного масла на ватку и втяните ее пылесосом. Приятный аромат вам гарантирован. Или те же несколько капель капните на картонную бобину туалетной бумаги. Туалетная комната наполнится приятным ароматом. Или еще один действенный способ. Возьмите ментоловый тюбик зубной пасты, сделайте в нем отверстия и положите в сливной бачок туалета. В течение месяца – в вашей туалетной комнате будет приятный аромат ментола. Если же хотите, чтобы приятный аромат распространился по кухне – очистите лимон, порежьте кожуру, залейте водой и проварите. Кухня наполнится приятными ароматами на несколько часов. Освежитель воздуха, сделанный своими руками, просто незаменим в семьях, где есть аллергики или маленькие дети. Натуральный освежитель воздуха, главным образом, состоит из эфирных масел, запах которых Вы сами выбираете. Например, эфирное масло лаванды, герани, мяты, лимона, чайного дерева помогут не только насладиться приятным ароматом, но и поспособствуют в профилактике различных болезней.

По результатам исследований оказалось, что те люди, которые не знали правду про вред освежителей и использовали их в своем жилье, на 26% чаще испытывали депрессию, чем те, кто не пользовался обсуждаемой продукцией. Влияние на детей тоже было доказано.

Так, специалисты, проведя анализы, выяснили, что у детей из – за применения этой продукции в доме, расстройства желудочно-кишечного тракта встречались чаще на 32%. Это в сравнении с теми семьями, где освежители не применялись. Такое исследование можно даже объяснить логическим путем. Зачастую, применение этой продукции происходит в помещении, где распыленные в воздух вещества остаются там в «висячем» состоянии еще долгое время. А так, как люди, у которых есть маленькие дети, склонны больше проводить времени дома – то и получается, что постоянно вдыхают эти вещества. Специалисты, исследующие дезодоранты и те же освежители, не рекомендуют их использовать в закрытых помещениях. Если уже и использовать, то только в хорошо вентилируемых и проветриваемых комнатах.

Список используемой литературы:

1. Артеменко А.И. Органическая химия : учебник для строит. спец. вузов/ А. И. Артеменко, 3-е издание. М.; Высшая школа, 1994. - 560 с.

2. Орлин Н. А. Исследование современных освежителей воздуха, успехи современного естествознания/ Н. А. Орлин, И. И. Шibaева. – 2013. – № 1. – С. 173-174.

ПЫЛЬ - УБИЙЦА!

Козлова О.Н., преподаватель

Акреева В.А., гр. ЛД-11

ГБПОУ РМЭ «Йошкар-Олинский медколледж»

Йошкар-Ола, Республика Марий Эл

Все знают, что в воздухе, которым мы дышим, всегда есть пыль. Она окружает нас невидимым (а иногда очень даже видимым) облаком, состоящим из различных микрочастиц. Всемирная организация здравоохранения утверждает, что в среднем 7 процентов сердечных приступов в мире связано с загрязненностью воздуха подобной пылью. А снижение этой загрязненности на 10 миллиграмм на кубический метр на 2 процента уменьшает риск смерти местных жителей от сердечных приступов. И хотя эти цифры не высоки, сами по себе они служат замечательным свидетельством важности даже такой мелочи, как пыль, для нашего здоровья. По результатам экспертов, пыль обычной квартиры в городе или офиса содержит в себе порядка пятисот вредных для здоровья человека разновидностей бактерий, а «благодаря» домашним любимцам «армия» бактерий разрастается быстрыми темпами. Пыль – мелкие твёрдые частицы органического или минерального происхождения. К пыли относят частицы меньшего диаметра от долей микрона и до максимального – 0,1 мм. Взвесь в воздухе твердых частиц размером 0,1-100 мкм, в зависимости от состава и концентрации оказывает различного рода неблагоприятное воздействие на организм человека.

Микроорганизмы пыли и заболевания, вызываемые пылью:

Микроорганизмы	Заболевания
бактерии	холера, сепсис, туберкулез
вирусы	грипп, гепатит
грибы	микозы кожи
простейшие животные	дизентерия, малярия

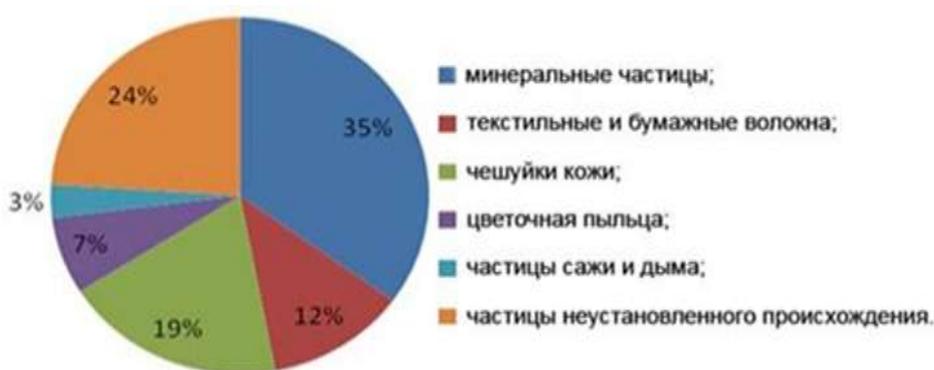
Точный состав пыли определить абсолютно невозможно. При идентификации состава пыли из разных мест происхождения примерно 20-25% от всего состава определить не удастся - пыль всегда будет иметь различный состав. В плотно запертой с закрытыми окнами квартире за две недели оседает порядка 12 тысяч

пылевых частиц на 1 квадратный сантиметр пола и горизонтальной поверхности мебели.

В квартире образуется следующий пылевой состав:

- 35 % минеральных частиц
- 12 % текстильных и бумажных волокон
- 19 % чешуек кожи
- 7 % цветочной пыльцы
- 3 % частиц сажи и дыма

Оставшиеся 24 % неустановленного происхождения, возможно космическая пыль:



Пылевые клещи. Эти микроскопические существа обитают в наших матрацах, подушках, постели и в мягкой мебели, в скоплениях пыли на полу. Их трудно разглядеть невооруженным глазом. Эти клещики питаются чешуйками кожи, отшелушивающимися с каждого из нас в количестве 50 миллионов ежедневно. Живой кожей они питаться не могут, им нужны именно отпавшие, иссохшие ее частицы, что доказано в опытах. Несколько сотен таких клещиков в открытом с одной стороны плоском сосудике прибинтовали к руке экспериментатора. Через несколько дней все особи были мертвы – живая кожа их не устраивала. Подсчитано, что в средней двуспальной кровати их порядка двух миллионов. Вреда они не приносят, хотя у некоторых людей эти клещики выделяют до 20 микроскопических горошин в сутки и вызывают аллергию. Боятся они и прямых лучей солнца, причем ультрафиолетовое излучение не только убивает клещей, но и разлагает за два часа содержащиеся в них и их экскрементах аллергены (эти аллергены выдерживают часовое кипячение в воде не распадаясь). При сильной зараженности приходится менять все подушки и матрацы, желательнее на новые с синтетической набивкой (перьевая набивка для некоторых видов клещей служит дополнительным источником пищи).

Как защититься от домашней пыли?

- Регулярно проветривайте помещение.
- Используйте для уборки помещения водные пылесосы или пылесосы с

- бумажными фильтрами (одноразовыми). Применяйте воздухоочистители. Ковры и мебель, обитую тканями, необходимо пылесосить не реже двух раз в неделю.
- Проводите влажную уборку гладких поверхностей как можно чаще. В идеале - ежедневно.
 - Храните книги, одежду, постельное белье только в закрытых шкафах.
 - Тщательно очищайте (пылесосом или стирайте) матрасы и подушки.
 - Не держите дома ветошь: старую одежду, подушки, белье. Они только загромождают квартиру и скапливают пыль.
 - Не покупайте детям много меховых игрушек. А если они уже есть у вас, то регулярно стирайте их.
 - Не позволяйте домашним животным спать вместе с вами в одной комнате.
 - Не храните в прихожей ящики с овощами и корзину с грязным бельем.
 - Создавайте в своей квартире запах свежести и чистоты с помощью ароматерапии.

Проявления аллергии на пыль по данным статистики сегодня наблюдается у 40% населения Земли. У взрослых и ребенка контакт с домашней пылью может вызывать сопутствующие заболевания: хронический ринит, конъюнктивит, бронхиальную астму, ларингит.

Мы провели анкетирование среди населения для определения объема знаний, по вопросам: «Знаете ли, вы что такое пыль?», «Знаете ли, вы какие заболевания вызывает пыль?», «Знаете ли вы, как обезопасить себя от пыли?». На первый вопрос ответили положительно 12%, на второй вопрос 36%, на третий 30%. Вывод: население недостаточно осведомлено об опасности, вызываемой пылью. Поэтому, мы разработали санитарно-просветительский блок (листовку, памятку, санитарный бюллетень, видеоролик) для просветительской работы. Мы также провели исследование, целью которого: стало выявление источников инфекции в учебной аудитории. Задачи: провести лабораторные исследования: взятие смывов; выяснить, соответствует ли состояние учебной аудитории по санитарному состоянию требованиям СанПиН 2.4.2.576-96; сделать выводы по полученным результатам лабораторных исследований; дать рекомендации.

Наименование объекта	Результаты исследования
Стенд	E. coli (кишечная палочка)
Батареи отопительной системы	БГКП (Бактерии группы кишечной палочки – колиморфные бактерии)
Рама окна	БГКП (Бактерии группы кишечной палочки – колиморфные бактерии)

Цветы	БГКП (Бактерии группы кишечной палочки – колиморфные бактерии)
Оконные жалюзи	Патогенная микрофлора не выявлена
Процессор компьютера	St. aureus (золотистый стафилококк)
Стекло окна	Патогенная микрофлора не выявлена
Арматура ламп	Патогенная микрофлора не выявлена
Плитка пола	E. coli (кишечная палочка)
Видеопроектор	E. coli (кишечная палочка)

Был сделан вывод: текущая уборка проводится не в полном объеме; возможно, используются не эффективные средства дезинфекции или не используются вовсе.

Рекомендации: соблюдение концентрации дезинфицирующих и моющих средств для обработки поверхностей; менять дезсредство только при условии, если к нему появилась резистентность.

При повторном взятии смывов после тщательной уборки аудитории патогенная флора не обнаружена. Ваше здоровье - в ваших руках.

Литература:

1. Иванов, В. П. Общая и медицинская экология: учебник / В. П. Иванов, О. В. Васильева, Н. В. Иванова; под общ. ред. В.П. Иванова. – Ростов н/Д: Феникс, 2010. 508с.: ил. – (Медицина). ISBN 978-5-222-16017-6.
2. Матвеева, Н. А. Гигиена и экология человека: учебник для студ. сред. проф. учеб. заведений / Н. А. Матвеева, А. В. Леонов, М. П. Грачева; Под ред. Н. А. Матвеевой. М.: Издательский центр «Академия», 2005. – 304с. - ISBN 5-7695-18-49-9.
3. Петровский, Б. В. Большая Медицинская энциклопедия / Б. В. Петровский. – 3-е изд., 21 т., доп. Москва: «Советская энциклопедия», 1983.
4. Санитарно-эпидемиологические требования к организациям, осуществляющим медицинскую деятельность // - отдельное изд., Москва: 2011. – 224 с. – ISBN 978-5-4252-0607-7.

ФОРМЫ И МЕТОДЫ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ В СРЕДНЕЙ ШКОЛЕ

Козлова Ольга Николаевна, учитель физики

Веткина Надежда Леонидовна, учитель истории и обществознания

МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №29 г. Йошкар-Олы»

Йошкар-Ола, Республика Марий Эл

Если ребенок не может учиться так, как мы учим,
может быть, мы должны учить так, как он умеет.

Ignacio Estrada

С каждым годом количество учеников с задержкой психического развития увеличивается и связано это со многими факторами. К ним можно отнести и увеличение семей, злоупотребляющих алкоголем. Однако ученые РАО считают, что все зависит от того, каковы особенности человеческого мозга и компенсаторные возможности организма ребенка.

Требования к уровню подготовки детей, испытывающих трудности в освоении общеобразовательных программ, не соответствуют требованиям, предъявляемым к ученикам школы общего назначения. Такие дети, из-за особенностей своего психического развития, трудно усваивают программу средней школы. В силу особенностей развития, нуждаются в дифференцированном и индивидуальном подходе, дополнительном внимании.

Задержка психического развития (ЗПР) - это пограничная форма интеллектуальной недостаточности, личностная незрелость, негрубое нарушение познавательной сферы, синдром временного отставания психики в целом или отдельных её функций (моторных, сенсорных, речевых, эмоциональных, волевых). Это не клиническая форма, а замедленный темп *развития*.

Задержка психического развития бывает 4-х типов:

1. ЗПР конституционального характера. У детей с этим типом ЗПР в первую очередь страдает эмоционально-волевая сфера.
2. ЗПР соматогенного характера. Это случай длительной физической слабости и болезненности ребенка.
3. ЗПР психогенного характера. В ее основе лежат неблагоприятные условия воспитания. Наиболее часто данный тип ЗПР обусловлен явлением гип опеки.
4. ЗПР церебрально-органического характера. Здесь имеется какое-либо органическое нарушение нервной системы – минимальная мозговая дисфункция (ММД), причиной которой опять же может стать патология беременности и родов. Этот тип ЗПР – наиболее распространенный.

У детей с диагнозом ЗПР возникают трудности в обучении: низкая динамика

работоспособности на уроке, невнимательность, медленный темп осмысления информации, выполнения практических заданий, неусидчивость, не сразу понимают пояснение, не аккуратное ведение тетрадей, плохо ориентируются в тетради, недостаточно развито словесно-логическое мышление, психосоматические нарушения, низкий уровень зрительно-слуховой памяти. Как следствие низкая мотивация к обучению.

В связи с этим можно выделить несколько специфических методов в работе с детьми с ЗПР:

Прием В.Ф.Шаталова «опорный конспект или схема». При изучении нового материала ребенок несколько раз может обратиться к нему. Опорная схема облегчает усвоение большого объема сведений, общей логической обработки учебного материала и переводу его в долговременную память. Ребята с ЗПР легче усваивают материал в схемах. Схемы лучше оформлять разными цветами, т.к. у детей с ЗПР острое восприятие цвета.

В условиях индивидуального обучения можно применять такой способ проверки домашнего задания, как опрос. При этом ученик получает список конкретных вопросов (как правило 5-10), на которые он должен найти ответ в опорной схеме-конспекте.

Интеллектуальная недостаточность этих детей проявляется в том, что сложные инструкции им недоступны. Необходимо дробить задание на короткие отрезки и предъявлять ребенку поэтапно, формулируя задачу предельно четко и конкретно. Например, вместо инструкции «Составь рассказ по картинке» целесообразно сказать следующее: «Посмотри на эту картинку. Что здесь изображено? Что происходит? и т.д.».

Еще один метод – это многократное повторение и проговаривание новых понятий. Формулы повторяем и изучаем с помощью карточек, где записана вся формула, а затем предлагается карточка с пропущенной физической величиной. Ребенок должен вспомнить какая величина пропущена.

Не понимая математики, ученикам очень сложно воспринимать физические законы. И один из методов который может в этом помочь это графическая работа. Здесь ребенок наглядно может увидеть значимость физической величины и ее зависимость от других, что делает его знания не формальными, а полными смысла.

Чтобы заинтересовать ребят с ЗПР можно использовать видеофрагменты, анимации, модели это дает возможность показать демонстрационные эксперименты, рассмотреть строение приборов таких как двигатель, генератор, батарейка и т.д. Можно дать на дом видеоматериал, чтобы ребенок прослушал объяснение другого учителя и разобрал все непонятные для него моменты.

Очень полезны игровые технологии: на уроках физики комплекты карточек, физическими величинами, из которых можно составлять формулы, логические цепочки зависимости физических величин. На уроках истории – карточки с датами или определениями. В седьмом классе разминка с мячом «вопрос-ответ», что способствует и двигательной активности, и развитию логического мышления, игра «Неоконченное предложение» и т.д. Для предупреждения быстрой утомляемости или снятия ее переключаю детей с одного вида деятельности на другой, применяю разнообразные виды занятий. Исключительно важное значение для детей с ЗПР имеет мягкий доброжелательный тон учителя, внимание к ребенку, поощрение его малейших успехов. Темп урока должен соответствовать возможностям ученика.

Результатом применения всех этих методов и приемов является личностный рост обучающегося, развитие памяти и мышления, повышается качество обучения. Для многих физика становится любимым и понятным предметом, а некоторые пытаются самостоятельно провести исследование какого-либо физического явления. Мы как педагоги должны стремиться к тому, чтобы обучение в школе стало интересным и радостным и имело развивающий характер для всех ребят.

Литература:

1. Бабанский Ю. О дидактических основах повышения эффективности обучения // Народное образование. - 1986. - № 11
2. Васильева, И.А. Психологические аспекты применения информационных технологий / И.А. Васильева, Е.М. Осипова, Н.Н. Петрова // Вопросы психологии. -2002. - №3.
3. Здуновский А. В. Проблемы преподавания физики в условиях домашнего обучения детей ОВЗ // Молодой ученый. – 2016. – №19.1. – С. 26-28.
4. Никольская, И.А. Информационные технологии в специальном образовании. - М.: Коррекционная педагогика, 2004
5. Розенова М.И. Педагогическая психология. - М., 2003
6. Шевченко С.Г. Подготовка к школе детей с задержкой психического развития: Программы / С.Г. Шевченко. – М., 2005.
7. Шевченко С.Г. Коррекционно-развивающее обучение. Организационно-педагогические аспекты: Пособие для учителей / С.Г. Шевченко. – М., 2001.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В РЕЖИМНЫХ МОМЕНТАХ ДОУ

*Коленко Оксана Викторовна, воспитатель
Николаева Надежда Ильинична, воспитатель
МБДОУ «Детский сад № 58 «Золотой ключик»
Йошкар-Ола, Республика Марий Эл*

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

В.А.Сухомлинский

Сегодня в дошкольных учреждениях большое внимание уделяется здоровьесберегающим технологиям, которые направлены на решение самой главной задачи дошкольного образования – сохранить, поддержать и обогатить здоровье детей. Кроме того, серьезной задачей является обеспечение максимально высокого уровня реального здоровья воспитанников детских садов, воспитание валеологической культуры для формирования осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни как собственных, так и других людей.

Усилия работников ДОУ направлены на оздоровление ребенка-дошкольника, культивирование здорового образа жизни. Неслучайно именно эти задачи являются приоритетными в программе модернизации российского образования. Одним из средств решения обозначенных задач становятся здоровьесберегающие технологии, без которых немислим педагогический процесс современного детского сада.

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.

Здоровьесберегающие технологии имеют свою цель и решают определённые задачи.

Цель здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании: обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитаннику детского сада и воспитание валеологической культуры как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, формирование знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его.

Одной из основных задач, над решением которой мы работаем на протяжении последних лет, является воспитание здорового ребёнка с учётом возрастных и индивидуальных особенностей детей, а также разработка и внедрение в практику здоровьесберегающих технологий, формирование у ребёнка потребности в здоровом образе жизни.

Для полноценного физического развития детей, реализации потребности в движении необходимо создать здоровьесберегающее пространство.

Здоровьесберегающая среда – это гибкая, развивающая, не угнетающая ребёнка система, основу которой составляет эмоционально-комфортная среда пребывания и благоприятный режим организации жизнедеятельности детей.

В детском саду имеется физкультурный зал, который оснащён необходимым физкультурным оборудованием, в группах оборудованы центры здоровья для развития физических качеств, формирования двигательных умений и навыков.

На территории детского сада имеется спортивная площадка, на которой размещена полоса препятствий, мишень для попадания в цель, прыжковая яма.

В работе с детьми мы используем здоровьесберегающие технологии, которые можно разделить на 2 группы:

1. Технология сохранения и стимулирования здоровья: динамические паузы, подвижные и спортивные игры, релаксация, гимнастика для глаз, и после сна, пальчиковая гимнастика.
2. Технология обучения здоровому образу жизни - физкультурные занятия.

Работа начинается с утреннего приёма детей в группу. У воспитанников поддерживается бодрое и жизнерадостное настроение, вызывается желание заняться интересной, полезной двигательной деятельностью.

Одним из важнейших компонентов укрепления и оздоровления детского организма, а также двигательного режима детей, направленного на поднятие эмоционального и мышечного тонуса детей, является утренняя гимнастика.

Утренняя гимнастика проводится ежедневно до завтрака, в течение 8-10 минут. При составлении комплекса утренней гимнастики подбираются упражнения, рекомендованные программой для данной возрастной группы, разученные на физкультурном занятии и хорошо знакомые детям.

С целью предупреждения утомления и снятия эмоционального напряжения в режимных моментах используются двигательные разминки, пальчиковые игры, корригирующие гимнастики разного направления. Все эти мероприятия позволяют активно отдохнуть после умственной нагрузки и вынужденной статической позы, способствуют увеличению двигательной активности детей. Игровые упражнения и действия хорошо знакомы детям, просты по содержанию, включают небольшое количество правил.

Прогулка – один из важнейших режимных моментов, во время которого дети могут в достаточной степени реализовать свои двигательные потребности. Оптимальной формой для этого служат подвижные игры и физические упражнения на улице. Подвижная игра занимает особое место в развитии ребёнка-дошкольника.

Она способствует закреплению и совершенствованию двигательных навыков и умений, предоставляет возможность развивать познавательный интерес, формирует умение ориентироваться в окружающей действительности, что так важно для приобретения ребёнком жизненного опыта. В конце прогулки проводятся игры малой и средней подвижности. Если дети очень возбуждены, рекомендуются упражнения на релаксацию.

Прием пищи. В этом режимном моменте формируются культурно-гигиенические навыки детей, такие как мытье рук, правильная посадка, правильная осанка, культура приема пищи. После приема пищи дети полощут рот.

Сон. Для нормального здорового сна соблюдается правильный воздушно-тепловой режим.

Наряду с различными оздоровительными мероприятиями в нашем учреждении регулярно проводятся гимнастика после дневного сна, хождение по массажным коврикам, игровой массаж, которые помогают улучшить настроение детей, поднять мышечный тонус, а также способствуют профилактике нарушений осанки и стопы.

Вечером проводится индивидуальная работа по физическому развитию. Дети не ограничены в самостоятельной двигательной деятельности, они играют гантелями, флажками, набивными мячами. Проводятся малоподвижные игры.

В своей работе по формированию у детей навыков здорового образа жизни на основе здоровьесберегающих технологий, большое внимание мы уделяем работе с родителями. Основная задача в этом направлении – формирование активной позиции в воспитании и оздоровлении ребенка, преодоление равнодушия и безразличия к тому, что делается в дошкольном учреждении. С этой целью разработали систему мероприятий, к которым относятся:

- родительские собрания,
- консультации,
- конкурсы,
- спортивные праздники,
- праздники здоровья,
- папки-передвижки,
- беседы,
- личный пример педагога,
- нетрадиционные формы работы с родителями.

Пользуясь всеми данными технологиями, мы пришли к выводу, что они способствуют сохранению и укреплению здоровья детей, развитию их творческого потенциала и качественной организации образовательного процесса ДОУ.

ФОРМИРОВАНИЕ ЭКОЛОГИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ УЧАЩИХСЯ ЧЕРЕЗ ИЗУЧЕНИЕ ПРИРОДООХРАННЫХ ТРАДИЦИЙ НАРОДА

Котлякова С.Л., преподаватель

Хусаинова Э.Б., преподаватель

Филиал ГБПОУ РМЭ «Йошкар-Олинский медицинский колледж» в г. Волжске

Одной из глобальных проблем человечества является экологическая проблема, связанная с техногенным воздействием промышленного производства на окружающую среду, нецелесообразным использованием природных ресурсов, недостаточной сформированностью экологической культуры населения.

Формирование экологической культуры является одной из задач современного образования и воспитания. В Законе РФ «Об охране окружающей природной среды» (Ст.73) сказано: «В целях повышения экологической культуры общества и профессиональной подготовки специалистов устанавливается система всеобщего, комплексного и непрерывного экологического воспитания и образования, охватывающая весь процесс дошкольного, школьного воспитания и образования, профессиональной подготовки специалистов в средних и высших учебных заведениях, повышения их квалификации с использованием при этом средств массовой информации».

О наличии высокой экологической культуры учащихся свидетельствуют и сложившаяся система ценностей, направленных на бережное отношение к природе, ее объектам, к своему здоровью, к окружающим людям; и наличие знаний о взаимосвязях человека с окружающей средой; и четкое представление о роли человека в происходящих экологических процессах, о природоохранных традициях народа родного края; и готовность к ответственному поведению в обществе в соответствии с нравственными и правовыми нормами, а также желание заниматься научно-исследовательской работой и практической природосообразной деятельностью. При этом формирование экологической культуры невозможно без развития эмоционально-чувственного компонента человеческой личности, а именно воспитание чувства сострадания, сопереживания ко всему живому.

К сожалению, в современном обществе нет эффективной системы экологического образования, что является одной из причин отсутствия четкого представления об экологических ценностях как у взрослых, так и у подрастающего поколения.

Не каждый студент может понять глобальность экологической проблемы. Его представления ограничиваются собственными наблюдениями или сообщениями СМИ. Такие разрозненные сведения не дают прочных экологических знаний, которые необходимы для разумного отношения человека к природе и вовлечения в

мероприятия, направленные на решение экологических проблем.

Однако, базирование экологического образования только на сообщении готовых знаний и фактов, будет малоэффективным для формирования экологической культуры учащихся. Необходимо вовлечение студентов в практическую деятельность, в непосредственное взаимодействие с природой. Содержание экологического образования усваивается студентами в их непосредственной практической деятельности.

Начальным этапом практической деятельности студентов являются экскурсии к природным объектам, посещение экомузеев. Они дают представление о красоте родного края, пробуждают соответствующие эмоции, чувства, побуждают к дальнейшим осознанным действиям, направленных на сохранение природных ресурсов. Следующим шагом является участие студентов в различных природосберегающих экологических акциях, например, участие в «Марше парков», «Дне Земли», «Дне воды», «Дне птиц»; городских акциях «Чистый двор», «Чистая улица» по очистке территорий, берегов водоемов, в которых наряду со студентами принимают участие и их родители. Все это позволяет заложить основу экологической грамотности личности.

После проведения данных мероприятий оформляется фотовыставка тематической направленности, которая является мотивирующим фактором и для студентов, не принявших активное участие в мероприятиях.

Проводимые экологические мероприятия раскрывают сущность проблемы, которая в свою очередь создает ситуацию равнодушия к ней со стороны студента, побуждает заниматься ею в полном объеме и надолго, что ведет к формированию чувства ответственности. Экологическая ответственность предполагает осознание человеком рамок свободы в отношении с природой. Понимание всей глубины проблемы стимулирует на поиск новых знаний, которые может дать изучение природоохранных традиций народа родного края.

Эффективной формой получения новых знаний является проектная деятельность. Изучение традиций народа края позволяет найти истоки формирования общечеловеческих ценностей, в том числе и во взаимоотношениях с природой. Традиционной чертой верований многих народов являлось почитание окружающего мира, природы, которая олицетворяла собой божественное начало. Да и сам человек воспринимался как часть природы. В то же время представители животного и растительного мира воспринимались сознающими существами, обладающими душой, поэтому отношения с ними устанавливались добрые, равноправные. Почтительное отношение было к воде, земле, лесу, которые охранялись духами. Таким образом происходило освоение норм морали, правил

поведения

Природоохранные традиции разных народов имеют общий характер и включают:

- почтительное отношение к флоре и фауне;
- вера в спасительные и целительные силы природы;
- рациональный подход в использовании природных ресурсов;
- ответственность каждого человека за действия, направленные против природы;
- охрана природных объектов, имеющих религиозную и иную значимость.

В условиях современного общества очень важно возродить и передать последующим поколениям природоохранные традиции коренного населения. Именно модель бережного, почтительного и рационального отношения наших предков к природе, ее объектам может послужить ярким примером для современного человека, в частности, молодого поколения.

Изучение проблемы, знания о природоохранных традициях коренного народа, непосредственное участие студентов в практической деятельности способствуют формированию экологической культуры учащихся, которая является важной частью и общей культуры человека. Экологическая культура несет с собой навыки природопользования, гуманное отношение к окружающей среде. В свою очередь, добровольная и активная экологически ориентированная деятельность студентов является показателем сформированности экологической культуры.

Таким образом, эффективным методом формирования экологической культуры учащихся является изучение природоохранных традиций народа родного края.

ЗНАЧЕНИЕ РАЗВИТИЯ ТВОРЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ РЕБЁНКА ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКИ ЗДОРОВОЙ, ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНО- РАЗВИТОЙ И СОЦИАЛЬНО-АДАПТИРОВАННОЙ ЛИЧНОСТИ

Красничкина Юлия Николаевна, преподаватель фортепиано

Юсупова Евгения Валерьевна, преподаватель фортепиано

Детская музыкальная школа им.В.М.Гизатуллиной Вахитовского района

Казань, Республика Татарстан

В наше время в общественном сознании уже обозначился обобщённый образ человека, отвечающего требованиям XXI века. Это физически здоровый, образованный творческий человек, способный к целеосмысленному общественному труду, строительству собственной жизни, сферы обитания и общения, сообразно с основополагающими моральными принципами. Поэтому проблема нравственного

воспитания в школе на современном этапе жизни общества приобретает особую актуальность и значимость. Дошкольный возраст является тем важным и своеобразным периодом в общем развитии ребенка, который оказывает решающее воздействие на все последующее формирование его физических, умственных и художественно-творческих способностей. Систематическое и целенаправленное развитие образного мышления маленького музыканта, его художественной активности требует занятий с ним по особой методике. В качестве принципов методики выступают: развитие художественных проявлений музыкальности ученика: воображение, вдохновение, интуиция; развитие его образного мышления; учет его личностных особенностей; артистизм педагога и его любовь к ученику.

Именно в детском возрасте создаётся фундамент музыкальной культуры человека, как части его общей, духовной культуры в будущем. Но часто взрослые не обращают внимания на организацию развития певческих навыков детей, что в дальнейшем сказывается на здоровье и состоянии их нервной системы. Если педагоги не могут правильно организовать вокальную деятельность дошкольников, упускается благоприятный период для развития музыкальных способностей.

«Массовое музыкальное воспитание должно внести свою долю в формирование мировоззрения советских школьников, в воспитание их моральных качеств, воли, характера. Необходимо привить детям интерес и любовь к музыке, расширить их музыкальный кругозор, воспитать их музыкальный вкус и научить понимать музыкальную речь», В.Н. Шацкая 1947 год. Эмоциональная отзывчивость на музыку проявляется в наибольшей степени в двух способностях: ладовом чувстве (эмоциональный компонент слуха) и чувстве ритма (эмоциональная способность). Поэтому эмоциональная отзывчивость на музыку прежде всего развивается в восприятии музыки, а также в музыкально-ритмических движениях. Эмоциональная отзывчивость на музыку может развиваться и в других видах исполнительской и творческой деятельности детей (пение, игра на музыкальных инструментах) при условии ведущей роли выразительности в детском исполнении, творческих импровизациях.

Поскольку восприятие музыки - это активный слуходвигательный процесс, одним из средств, помогающих развитию эмоциональной отзывчивости на музыку, являются движения (мелкие движения рук, танцевальные и т. д.). Наряду с восприятием музыки именно музыкально-ритмические движения представляют собой тот вид деятельности, в котором наиболее успешно развивается эта способность.

Ладовое чувство проявляется не только как способность эмоциональной отзывчивости на общий характер произведения, смену настроений в нем, но и как

чувство тяготения звуков (от неустойчивых к устойчивым). Оно может быть развито прежде всего в процессе восприятия музыки (ее узнавании, определении, закончилась ли мелодия). Музыкально-слуховые представления развиваются в видах деятельности, которые требуют различения и воспроизведения мелодии по слуху. Эта способность развивается прежде всего в пении, а также в игре по слуху на звуковысотных музыкальных инструментах. Она развивается также в процессе восприятия, предшествующего воспроизведению музыки.

Для активизации музыкально-слуховых представлений важна связь с восприятием только что звучавшей мелодии. Кроме того, поскольку движения способствуют запоминанию мелодии, их можно использовать для развития музыкально-слуховых представлений - внутреннее подпевание, моделирование соотношений звуков по высоте с помощью движений рук и т. д.

Использование игры на музыкальных инструментах для развития музыкально-слуховых представлений должно исключить механическое воспроизведение мелодии, минуя слух. Игра на музыкальных инструментах с применением цветowych или цифровых обозначений не способствует развитию слуха, а ведет лишь к запоминанию и воспроизведению мелодии по зрительным или другим ориентирам. Воспроизводя мелодию по слуху на музыкальном инструменте, ребенок должен иметь музыкально-слуховые представления о ее звуковысотном (и ритмическом) движении, хорошо помнить ее, многократно слышать. Полезно пропевание звуков мелодии голосом, что позволяет детям сориентироваться в направлении движения звуков с помощью вокальной моторики.

Чувство ритма развивается прежде всего в музыкально-ритмических движениях, соответствующих по характеру эмоциональной окраске музыки. Согласованность ритма движений и музыки также одно из условий, необходимых для развития этой способности. Занятия ритмикой позволяют прочувствовать и выразить в движениях смену настроений в музыкальном произведении, совершенствовать чувство ритма с помощью координации движений и музыки. Эти занятия важно подчинить развитию способностей детей, музыкального восприятия, а не только обучению двигательным навыкам.

Чувство ритма может формироваться не только в музыкально-ритмических движениях, но и в других видах деятельности, прежде всего в пении и игре на музыкальных инструментах. Таким образом, три основные способности, составляющие ядро музыкальности, необходимы для успешного осуществления всех видов музыкальной деятельности. Каждая способность в большей или меньшей степени развивается в различных видах музыкальной деятельности: восприятии, исполнении, творчестве.

Развитие тембрового и динамического слуха способствует выразительности детского исполнительства, полноте восприятия музыки. Дети узнают тембры музыкальных инструментов, различают динамику как выразительное средство музыки. В практике работы используются музыкально-дидактические игры, с помощью которых моделируются звуковысотные, тембровые и динамические свойства музыкальных звуков. Принимая во внимание наибольшую сложность развития звуковысотного слуха и его важную роль в структуре музыкальности, необходимо уделять ему больше внимания. Поэтому игры на развитие тембрового и динамического слуха должны применяться лишь по необходимости, для знакомства с выразительными возможностями музыкальных средств и закрепления представлений о тембре и динамике.

Творческие способности необходимо развивать начиная с младшего дошкольного возраста, когда дети охотно выполняют посильные для себя творческие задания. Развитие исполнительских способностей позволяет ребенку полнее выразить свои впечатления от музыки. Музыкальная деятельность развивает не только музыкальные, но и общие способности. Развиваются мышление, эмоции, воспитывается творческое воображение, укрепляется воля, способность удерживать произвольное внимание.

Система развивающего обучения, которая в построении и организации учебного процесса учитывает потребность и возможности ребенка и не отвергает детей, как неспособных к тому или иному виду деятельности, дает шанс ребенку попробовать свои силы в основных видах музыкальной деятельности (триада: сочинение, исполнение, восприятие). Способность не может возникнуть вне соответствующей конкретной деятельности. Особенно важно, чтобы участие в сочинении музыки, ее исполнении и восприятии было ребенку по силам.

Активное восприятие (слушание) музыкального материала на первый взгляд должно стоять на первом месте по значимости, так как наша задача - научить ребенка вслушиваться в музыку и понимать ее, но не менее важной на первом этапе является музыкально-исполнительская и сочинительская деятельность.

Работа с музыкальным звуком - первый (базовый) этап в обучении детей музыке. Занятия музыкой в подготовительной группе приобретают особую важность потому, что в 5-6 летнем возрасте ребенок обладает достаточно большим потенциалом в развитии специальных способностей к восприятию музыки. Особую роль в этом процессе играет участие детей в музыкально-исполнительской деятельности (элементарный вокал, элементарное музицирование).

Дети испытывают постоянную потребность в пении, для них это одна из самых доступных форм самовыражения. И еще, музыкально-исполнительская

деятельность - то зерно, из которого может вырасти любовь к музыке, потребность в постоянном общении с ней, тот мостик, по которому можно перейти к следующему - второму этапу музыкального образования будущих школьников. Не менее значимы, чем музыкально-исполнительская деятельность, на начальном этапе обучения занятия музыкальной грамотой и сочинительская практика. Именно этот вид деятельности помогает осознать ребенку основные законы музыкального языка и овладеть специальными знаниями, умениями, навыками, необходимыми для музыкальной деятельности.

Итак, основная цель начального этапа обучения - открыть и осознать основные законы музыкального языка, которые помогут в понимании музыкальных произведений.

Б.Л. Яворский в развитии творческих способностей выделяет определённые этапы:

1. накопление впечатлений;
2. спонтанное выражение творческого начала в зрительских, сенсорно – моторных, речевых направлениях;
3. импровизации двигательные, речевые, иллюстративность в рисовании (преобладание коллективного творчества с единичными случаями индивидуального творчества);
4. создание собственных композиций, являющихся отражением художественного впечатления: литературного, музыкального, изобразительного, пластического;
5. собственно музыкальное творчество (написание песен, пьес).

Импровизация - это особый вид художественного творчества, при котором произведение создаётся непосредственно в процессе исполнения.

Пение, инструментальное музицирование, музыкально-ритмические движения являются, на наш взгляд, ведущими видами исполнительской деятельности при развитии творческих способностей детей младшего школьного возраста.

В основе построения занятий творческого типа лежит диалектическая взаимосвязь жизни и искусства, искусства и жизни.

Анализ психолого-педагогической, методической, искусствоведческой литературы показал, что развитие музыкальных способностей детей является важнейшей актуальной задачей в современной педагогической практике. Творческое развитие ребенка теснейшим образом связано с музыкой и, в частности, с инсценированием песен. Инсценирование песен помогают развить различные творческие умения детей в восприятии, сочинении, исполнении, импровизации, размышлении о музыке.

Если весь комплекс впечатлений и явлений окружающей нас жизни найдет

свое отражение в сочинениях ребенка, то его творчество будет разнообразней, содержательней, современной.

ДИНАМИЧЕСКАЯ ПАУЗА – КАК ТЕХНОЛОГИЯ СОХРАНЕНИЯ И СТИМУЛИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЯ

*Кудряшова Надежда Дмитриевна, воспитатель
МБДОУ «Детский сад №90 г. Йошкар-Олы «Крепыш»
Йошкар-Ола, Республика Марий Эл*

Дошкольный возраст считается наиболее важным периодом в процессе формирования личности человека. Именно в данном возрастном периоде закладывается и укрепляется фундамент здоровья и развития физических качеств, необходимых для эффективного участия ребенка в различных формах двигательной активности. Что, в свою очередь, создает условия для развития психических функций и интеллектуальных способностей дошкольника.

Потребность в двигательной активности у детей дошкольного возраста очень велика. Ограничение активности в этот период может привести к задержке психического и речевого развития ребенка. Основными средствами развития двигательных навыков в ДОУ являются физкультурные занятия. Помимо физкультурных занятий в ДОУ двигательную активность детей необходимо развивать за счет увеличения динамического компонента различных видов деятельности: введение физкультурных пауз во время занятий, сопровождение бытовых моментов различными потешками и движениями, двигательных разрядок во время игр, динамических пауз между занятиями и т. д.

Остановлюсь на динамических паузах, которые проводятся в течение всего дня. Динамические паузы - это подвижные, хороводные, пальчиковые игры, физкультурные минутки, ритмические упражнения.

Динамическая пауза – это кратковременное в течение 1-2 минут мероприятие, которое способствует укреплению организма ребёнка, повышает его работоспособность. Динамическая пауза проводится с целью активно изменить деятельность детей и этим ослабить утомление, а затем снова переключить их на продолжение НОД.

Динамические паузы могут проводиться в форме общеразвивающих упражнений, подвижной игры, дидактической игры с движением, танцевальных движений, выполнение движений под стихотворный текст, а также в виде любого двигательного действия и задания.

Подвижные игры в качестве динамических пауз могут использоваться на всех видах занятий. Следует подбирать игры средней подвижности, не требующие

большого пространства, с несложными, хорошо знакомыми детям правилами. Особенно эффективны игры, которые сочетаются с содержанием занятия, так как они могут быть проведены в любой его части и в любое, по усмотрению воспитателя время.

Дидактические игры в движении – физкультминутки хорошо вписываются в занятия по ознакомлению с природой, по звуковой культуре речи, по математике.

Танцевальные движения можно использовать между структурными частями занятий под звукозапись, пение воспитателя или самих детей. Больше всего подходят мелодии умеренного ритма, не громкие, иногда плавные, лирические.

Физкультминутки под стихотворный текст используются чаще всего. При подборе их к конкретному занятию следует обратить внимание на следующее: стихотворный текст должен быть высокохудожественным. Могут быть использованы стихи известных поэтов, потешки, загадки, считалки; преимущество следует отдавать стихам с чётким ритмом, так как они дают возможность использовать разнообразные движения; содержание текста стихотворения должны сочетаться с темой занятия, его программной задачей.

В качестве физкультминуток могут быть использованы любые двигательные действия и задания, сочетающиеся с содержанием занятия. Так, отгадывать загадки, например ребята, могут не словами, а движениями (изобразить зайчика, медведя, лягушку, ёлку, гриб и т. д.). Ценность таких отгадок в том, что ребёнок ищет образ отгадки в движении, что заставляет его более активно вспомнить, думать, находить наиболее выразительные движения.

Можно использовать различные имитационные движения: изображения спортсменов (лыжник, гимнаст, боксёр, отдельные трудовые действия (рубим дрова, заводим мотор и т. д., повадки животных (лиса крадётся, заяц прыгает).

Динамические паузы выполняют следующие функции:

- развлекательную – создают благоприятную атмосферу;
- релаксационную – снимают напряжение, вызванное негативными эмоциями, перегрузками мышц, нервной системы, мозга;
- коммуникативную – объединяет детей в группы, способствует их сотрудничеству, взаимодействию между собой;
- воспитательную – формирует моральные и нравственные качества;
- обучающую – давать новые знания, умения, навыки, и закреплять их;
- развивающую – развивает речь, внимание, память, мышление – возникшие психологические процессы;
- коррекционную – «исправлять» эмоциональные, поведенческие и другие проблемы ребенка;

- профилактическую – предупреждают появления психологических заболеваний;
- лечебную – способствовать выздоровлению.

Таким образом, двигательный и игровой компонент динамических пауз должен способствовать не только повышению двигательной активности, но и физическому, психическому и речевому развитию в целом. Поэтому подбор упражнений необходимо соотносить не только с воспитательно-образовательными задачами занятий, прогулок и других режимных моментов, но и с возрастом и уровнем развития детей.

Основные требования к проведению динамических пауз:

- проводятся на начальном этапе утомления 8-13-15-я минута занятия (в зависимости от возраста, вида деятельности, сложности учебного материала и т.д.);
- подбираются хорошо знакомые детям, простые, занимательные упражнения;
- отдаётся предпочтение упражнениям для утомлённых групп мышц;
- комплексы физкультминуток подбираются в зависимости от вида занятия и его содержания;
- подбираются разные по содержанию и по форме физкультминутки, так как однообразие снижает интерес детей к ним, а, следовательно, результативность.

Таким образом, можно отметить что, динамические паузы для дошкольников 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.

КРЫЛАТЫЕ ЛАТИНСКИЕ ВЫРАЖЕНИЯ КАК ПОСТУЛАТЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ АНТИЧНОГО МИРА

Купцова Оксана Геннадьевна, к.филол.н., преподаватель

ГБПОУ РМЭ «Йошкар-Олинский медколледж»

Йошкар-Ола, Республика Марий Эл

Лапочкина Елена Владимировна, к.п.н., доцент кафедры иностранных языков

ФГБОУ ВО ИвГМА Минздрава России

Иваново, Ивановская область

В Россию пришла новая мода, мода на здоровый образ жизни. По уставу ВОЗ, здоровье является состоянием полного физического, душевного и социального

благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов. Быть здоровым – естественное желание каждого человека.

Для сохранения и поддержания здоровья людей важное значение имеет образ жизни. Представления о здоровом образе жизни встречаются уже в античной философии и литературе. Например, Гиппократ в трактате «О здоровом образе жизни» рассматривает данный феномен как некую гармонию, к которой следует стремиться путем соблюдения целого ряда профилактических мероприятий. Он акцентирует внимание в основном на физическом здоровье человека. В то же время Демокрит в большей мере описывает духовное здоровье, представляющее собой «благое состояние духа», при котором душа пребывает в спокойствии и равновесии, не волнуемая никакими страстями, страхами и другими переживаниями.

Римляне глубоко верили, что *Mens sana in corpore sano* ‘в здоровом теле здоровый дух’ (Ювенал). Современная трактовка данного выражения: стремясь сохранить здоровым своё тело, человек одновременно сохраняет в себе и душевное здоровье. Люди часто воспринимают вторую часть изречения в качестве следствия из первой, однако при точном переводе фраза Ювенала «Orandum (e)st ut sit mens sana in corpore sano» звучит следующим образом: ‘Надо молить, чтобы ум был здоровым в теле здоровом’ [1, с. 364-365], т.е. наличие здорового тела не гарантирует наличие здорового духа, но необходимо стремиться к этой гармонии. Ювенал стремился сформулировать и донести до нас мысль о необходимости гармоничного развития человека. Вместо того, чтобы тратить деньги на лекаря, многие римляне предпочитали тратить их на поддержание своей фигуры. Существовало поверье, что если человек поддерживал себя в форме, то он мог более успешно бороться с болезнью.

Римляне считали, что болезни имели естественную причину, и что плохое самочувствие может быть вызвано плохой водой. Отсюда и их стремление к улучшению системы здравоохранения в Древнем Риме, так, чтобы она была доступна всему населению, а не только богачам. Тем, кто работал на римлян, также как и солдатам, было необходимо иметь хорошее здоровье. В этом смысле римляне были первыми в цивилизации, кто развивал систему общественного здравоохранения для всех, независимо от их материального достатка.

Забота и уход за здоровьем и телом, гигиеной и чистотой в Древней Греции поистине были возведены в культ (даже были заложены в государственную программу Эллады). Палестры и гимнасии, где происходили занятия гимнастикой, обычно были на берегу ручья или водоема для возможности принятия водных процедур. В повседневном обиходе использовались обливания, растирания и массаж. Чистая вода была очень важна для античных жителей. Ср.: *In vino veritas, in*

aqua sanitas ‘истина в вине, здоровье в воде’ [4, с. 161].

Личная гигиена имела важное значение в каждодневной жизни жителей Древнего Рима. Важную роль в этом играли римские бани. Бани использовали все: бедные и богатые. Во многих римских поселениях были общественные бани (термы). Впервые термы появились в Древней Греции. Посещение общественных бань регламентировалось: благородные граждане были обязаны регулярно посещать бани. Была общественная должность – смотритель купаний. В Древнем Риме термы строили по греческому образцу. Бани получили свое название от того, что их строили возле источников с термальной водой, которой и пользовались в бане. Так практичные римляне освобождались от необходимости нагревать воду (она всегда была в наличии с температурой 37-40°C) и могли менять ее в бассейнах два раза в день. На термах в Древнем Риме висела надпись *Non curatur, qui curat* ‘не вылечивается тот, кто имеет заботы’ [2, с. 43]. Неразрывно с античными термами связан современный и широко распространенный термин SPA, который представляет собой инициальную акрофонетическую аббревиатуру от латинского *Salus per aquam* или *Sanitas pro aqua*, что в переводе означает «здоровье с помощью воды» или «здоровье через воду». Можно с большой долей вероятности утверждать, что термы явились прообразом современных фитнес центров, поскольку термы имели не только несколько комнат с различными температурными режимами, бассейнами и ваннами (тепидарий, кальдарий, фригидарий), но и были оборудованы гимнастическими залами, садами и библиотеками, где богатые римляне проводили свой досуг (*otium*). Также в термах использовали массаж и ароматерапию. Именно такой метод оздоровления при помощи воды и получил название SPA [3, с. 131].

Следует отметить, что древние римляне умели отдыхать. Во времена республики устраивались ежегодно семь народных праздников, которые в эпоху Августа занимали в общей сложности 66 дней: 14 дней из этого числа предназначено было для игр на ипподроме, 2 – для конского бега, 2 – для народных обедов и 41 – для сценических представлений. Все эти праздники, за исключением последнего, существовали еще в IV в. до Р. Х.; но продолжительность их была сокращена. Во времена империи число праздничных дней постоянно увеличивалось. В конце концов, их число достигло 175 дней, из них 10 предназначались для боя гладиаторов, 64 – для игр в цирке и 101 – для театральных представлений. Ср.: *Otium post negotium* ‘Отдых после работы’ [4, с. 266]; *Somnus recreat vires* ‘Сон восстанавливает силы’; *Optimum medicamentum quies est* ‘Покой наилучшее лекарство (Цельс)’ [1, с. 455], [2, с. 44].

В Греции существовали медицинские школы: одна из самых известных была на острове Кос, к этой школе принадлежал основоположник научной медицины

Гиппократ. В своем трактате «О воздухах, водах и местностях» («De aere, aquis et locis») потомственный медик Гиппократ рассматривает влияние окружающей среды на здоровье человека и ее связь болезнями. Связав гигиену с медициной, он дает рекомендации по профилактике заболеваний и способам продления жизни. Ср.: *Hygiena amica valetudinis* ‘Гигиена – подруга здоровья’; *Principiis obsta, sero medicina paratur* ‘Противодействуй в начале (болезни), потом медицина бессильна’; *De morbo veteri nescit medicina mederi* ‘Медицина не в состоянии вылечить застарелую болезнь’.

Античные государства отличались своей воинственностью, в связи с этим государство уделяло особое внимание развитию физического воспитания среди населения, главным образом, среди мальчиков и мужчин. Система физического воспитания, сложившаяся в период расцвета греческого античного общества, называлась гимнастикой и состояла из трех основных разделов: палестрики, орхестрики и игр. В основе палестрики лежали упражнения пятиборья: бег, прыжки, метания копья, диска и борьба. Орхестрика включала в основном танцевальные упражнения, которые выполнялись под музыку. Игры составляли раздел гимнастики, чаще всего использовавшийся при занятиях с детьми. Сюда относились игры с палкой, колесом, клюшкой, шаром и другие подвижные игры. В Древней Греции различали два метода применения физических упражнений: гимнастику, или общее физическое развитие, агонистику – специальную тренировку к выступлениям в состязаниях, которые устраивались по самым различным поводам. Наиболее крупными состязаниями, на которых греки демонстрировали свою физическую подготовленность, были олимпийские игры. Первые известные в истории олимпийские игры состоялись в 776 г. до н.э. Местом проведения Игр была Олимпия, расположенная в северо-западной части Пелопонесского полуострова, в долине реки Алфей, у подножия горы Кронос. Ср.: *Labor omnia vincit* ‘Труд побеждает всё’; *Labor est etiam ipse voluptas* ‘Труд уже сам по себе – наслаждение’ (Манилий); *Labor corpus firmat* ‘Труд укрепляет тело’ [2, с. 79].

Неотъемлемой частью понятия «здоровый образ жизни» является также правильное и сбалансированное питание. Первоначально пища древних римлян была очень простой, кулинарное искусство в Риме начало развиваться только с III века до н.э. В ежедневную пищу большинства римлян входило в основном зерно, из которого изготавливались каша и хлеб, а также овощи и фрукты. Основным блюдом являлся пульс – густая каша из полбы, сваренная на воде или молоке. Это блюдо являлось настолько типичным для римлянина, что Плавт назвал римлян «кашеедами» (*pultiphagones*).

Первоначально утром подавался завтрак (*ientaculum/iantaculum*), в обед

(*prandium*) – второй завтрак, после обеда главный приём пищи – *cena*, и вечером – *vespertina*. Под влиянием греческих традиций, а также с ростом использования импортированных товаров *cena* становилась все обильнее и стала совершаться после обеда. Второй завтрак совершался около полудня, *prandium* также был обычным делом. У низших классов сохранялась традиция всех приёмов пищи, что скорее соответствовало потребностям работающего человека. Между тем римляне также перекусывали – *merenda* – ранее так называлась вечерняя трапеза рабов, впоследствии — всякое принятие пищи без особых приготовлений. Ср.: *Edimus, ut vivamus; non vivimus, ut edamus* ‘Мы едим, чтобы жить, но не живем, чтобы есть’; *Homini cibus utilissimus est simplex* ‘Простая еда – самая полезная для человека’; *Copia ciborum subtilitas animi impeditur* ‘Обилие пищи удерживает остроту ума’ (Сенека) [1, с. 117]; *Plenus venter non studet libenter* ‘Сытое брюхо к учению глухо’ [1, с. 492].

Самыми популярными во время трапезы напитками римлян всех слоёв населения были вода и вино. В Древнем Риме существовала культура питья, и вино было продуктом массового употребления и экспортировалось во все уголки империи. При употреблении вина в качестве напитка оно обычно разбавлялось водой, а неразбавленное вино употреблялось, прежде всего, в кулинарии, например, при изготовлении соусов. Желая придать вину более сложный вкус, иногда к нему добавляли лепестки роз или фиалок, листья алоэ или мирта, можжевельник, лавровые листья, полынь или даже благовония (нард или мирру). Летом вино охлаждали льдом из специальных погребов или в амфорах с двойными стенками, в которые заливалась вода для охлаждения; зимой вино часто подогревали в сосудах, похожих на самовар.

Римляне научились изготавливать также различные винные напитки: *passum* (*passum*) – вино из сушёного винограда, *defrutum* (*defrutum/defritum*) или *sapa* (*sapa*) – проваренные виноградные морсы, *лора* – вино из виноградных выжимок, мультум – напиток тёмно-красного цвета из свежего виноградного сока и мёда в пропорции 4:1. Вино, особенно для больных и стариков, советовали разбавлять тёплой водой. Также были известны последствия чрезмерного употребления алкоголя: Плиний Старший пишет о зависимости от алкоголя, когда человек теряет разум и смысл жизни, совершаются преступления. Признаками алкоголизма считалась привычка употреблять неразбавленное вино и пить вино на пустой желудок. Ср.: *Multum vinum bibere, non diu vivere* ‘Много вина пить – не долго жить’; *Ebrietas est metropolis vitiorum* ‘Пьянство – источник пороков’; *Ebrietas est voluntaria insania* ‘Пьянство – добровольное безумие’; *Qui bibit immodice vina, venena bibit* ‘Кто неумеренно пьёт вино, пьёт яд’.

Таким образом, к основным факторам, определяющим здоровый образ жизни и заложенным еще в античные времена, принадлежат полноценное и сбалансированное питание; физическая активность; гигиенические навыки; соблюдение режима труда и отдыха; состояние окружающей среды. Все эти принципы просты и вечны, как истина.

Список литературы:

1. Бабичев Н.Т., Боровский Я.М. Словарь латинских крылатых слов: 2500 единиц / Под ред. Я.М. Боровского. – 7-е изд., стереотип. – М.: Рус. яз., 2003. – 784 с.
2. Кочкарёва А.Г., Рыжкина З.А. Крылатая латынь. Сборник афоризмов. – М.: Т-во научных изданий МКМ; Авторская академия. 2007. – 126 с.
3. Лапочкина Е.В. SPA: история, этимология, варианты расшифровки и перевода с латинского языка на русский // Филологические науки. Вопросы теории и практики. – Тамбов: Грамота, 2016, № 2(56): в 2-х ч. Ч. 1. – с. 130-132
4. Латино-русский словарь крылатых выражений. – М., «ЮНВЕС», 2001. – 432 с.

РОЛЬ КЛАССНОГО РУКОВОДИТЕЛЯ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

*Ласточкина Светлана Викторовна, учитель начальных классов
МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №2 г. Йошкар-Олы»
Йошкар-Ола, Республика Марий Эл*

В современных условиях проблема сохранения здоровья чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровья детей. Обучение школьников бережному отношению к своему здоровью нужно начинать с раннего детства. Эту неблагоприятную ситуацию можно объяснить и снижением уровня жизни и нервно-психическими нагрузками. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья.

Формирование здорового образа жизни ребенка на основе здоровьесберегающих технологий должно стать приоритетным направлением в деятельности классного руководителя. Как классный руководитель, я ставлю перед собой следующие цели:

- сохранение и укрепление здоровья младших школьников;
- просвещение родителей в вопросах сохранения здоровья детей.

Основными задачами достижения этих целей являются:

- обеспечить школьникам возможность сохранения здоровья на период обучения в

- школе;
- снизить уровень заболеваемости учащихся;
 - сохранить работоспособность на уроках;
 - сформировать у учащихся знания, умения и навыки необходимые для создания здорового образа жизни.

Начало школьного обучения связано не только с изменениями уклада жизни детей, но и с резким увеличением нагрузок. Из всех нагрузок, с которыми ребенок встречается в школе, самой утомительной является необходимость поддержания рабочей позы.

На уроках в начальной школе широко используются веселые физкультминутки. Они применяются на разных этапах урока для тренировки и разминки определенных частей тела и органов.

В своей работе по внеурочной деятельности применяю спортивно-оздоровительное направление. Данная программа может рассматриваться как одна из ступеней здоровому образу жизни и неотъемлемой частью всего воспитательного процесса. К вашему вниманию привожу примеры коллективных занятий.

Формы работы	Темы
Беседа	«Твой новый режим дня»
Подвижные игры на свежем воздухе	«Вороны и воробьи», «Увернись от мяча», «Звонкий мяч», «Донести рыбку»
Знакомство с настольными играми	Шашки, шахматы, домино
Час здоровья	«Укрепляем иммунитет»
Спортивные соревнования	«Веселые старты», эстафета на лыжах
Просмотр и обсуждение мультфильмов	«Смешное и поучительное»
Лыжная прогулка в Сосновый бор	«Скользкая лыжня»
Эстафета	«Полоса препятствий»

Для формирования привычки к здоровому образу жизни младших школьников необходима совместная работа педагога с родителями. Работу с родителями строю в форме сотрудничества. На родительских собраниях проводим беседы на такие темы, как «Адаптация детей, поступающих в 1-ый класс», «Влияние питания на здоровье в детском возрасте», «Профилактика простудных заболеваний». В работе с родителями большое место занимают совместные классные мероприятия. Среди них хотелось бы выделить конкурсы и эстафеты: «Волшебница Гигиена», «Ключ к здоровью», «Экологическая тропа».

Успешность в учебе определяется трудолюбием ученика, его способностями, отношениями в семье, в классе. Но самое главное – это учет состояния здоровья ребенка, индивидуальных особенностей его организма. Поэтому необходимо

сотрудничество, при котором между учителем, родителями и учеником устанавливается доброжелательное, дружеское взаимопонимание, вызывающее у ребенка положительные эмоции, уверенность в себе, в своих действиях и поступках.

В начале и в конце учебного года было проведено анкетирование для родителей. В анкету входят следующие вопросы:

1. Считаете ли вы необходимым условием успешности учебной деятельности вашего ребенка выполнения им режима дня?
2. Ваш ребенок встает сам или вы его будите?
3. Он встает охотно или с трудом?
4. Делает ли ваш ребенок зарядку?
5. Являетесь ли вы для него примером?
6. Позволяете ли вы своему ребенку увлекаться телевизором?
7. Гуляет ли ваш ребенок достаточное время на свежем воздухе?
8. В какое время вы делаете уроки?
9. Ваш ребенок делает уроки сам или вы ему помогаете?
10. Как долго по времени делает уроки ваш ребенок?
11. Какие приемы вы используете для того, чтобы ребенок чувствовал себя здоровым и бодрым?



- 45 % родителей следят за состоянием здоровья и режимом дня своих детей (1 группа)
- 15 % ответили, что ребенок встает по утрам тяжело и не делает зарядку (2 группа)
- 10 % ответили, что ребенок долгое время смотрит телевизор и редко гуляет на свежем воздухе (3 группа)
- 30 % родителей следят за состоянием ребенка, но не всегда получается соблюдать все пункты анкетирования.

Результаты анкетирования показали, что нужно проводить как можно чаще коллективные занятия не только с учениками, но и с их родителями. Мы должны осознавать, что в первую очередь, пример в воспитании стремления к здоровому образу жизни – взрослый человек.

Использованная литература:

1. Коваленко, В. И. Здоровьесберегающие технологии/ В. И. Коваленко. – М., 2004 год.
2. Классные часы: 3 класс/ авт. сост. Т. Н. Максимова, Н. Н. Дробинина – М; ВАКО, 2010 год.
3. Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе/ Н. К. Смирнов – М: АПК и ПРО, 2002 год.

ВИЧ – ПРОБЛЕМА 21-ГО ВЕКА

Литвинова Дана Александровна, студентка I курса специальности Живопись (по видам)

Руководитель: Григорьев Николай Александрович

ГБПОУ РМЭ «Йошкар-Олинское художественное училище»

Йошкар-Ола, Республика Марий Эл

Что такое ВИЧ?

ВИЧ-инфекция – вирусное заболевание, вызываемое вирусом иммунодефицита человека. Последней стадией заболевания является СПИД. Заразившись ВИЧ, человек долгое время является ВИЧ-инфицированным. Болезнь, вызываемая вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ), является длительной по времени, хронической вирусной инфекцией. Если не проводится никакого лечения, то через 5-8 лет после заражения, заболевание переходит в конечную стадию - СПИД. Восприимчивость к ВИЧ-инфекции всеобщая, независимо от возраста, пола, национальной принадлежности.

Стоит помнить, что ВИЧ и СПИД – разные вещи. Нельзя их путать.

ВИЧ – это инфекция. СПИД – болезнь, вызванная ВИЧ инфекцией.

В России инфицированы более миллиона человек, из которых половина - женщины (а вообще это меньше 0,8 % от всего населения страны). (Из них от СПИДа умерло 22%).

Впервые ВИЧ инфекция была открыта в США в начале 80-ых годов и в это же время во Франции (независимо от Американских исследователей). Хотя сама болезнь появилась до этого, именно в это время было установлено существование данной инфекции.

Первыми заразившимися были гомосексуалисты, поэтому изначально это было главным способом передачи ВИЧ. Позже были открыты и другие пути заражения этой инфекцией.

Как передается ВИЧ? Только от человека к человеку.

- Например, через незащищённый сексуальный контакт (неважно, от женщины к

мужчине, от мужчины к женщине, от мужчины к мужчине, или же от женщины к женщине. Вероятность заражения в этих случаях разная, но риск есть в любом случае).

- кормление грудью (обычно зараженные женщины сразу после рождения переводят своих детей на искусственное вскармливание. Хотя иногда ребенок может заразиться от матери через кровь при родах, или же заражение происходит еще во время беременности).
- инъекционные наркотики (Использование шприцов по несколько раз зачастую приводит к заражению. Хотя в последнее время такие случаи происходят реже, ввиду недорогой стоимости одноразовых шприцов).
- переливание зараженной крови или же пересадка тканей от инфицированного донора тоже приводит к заражению ВИЧ. Хотя такое случается очень редко.
- различные медицинские манипуляции (пирсинг, тату) через нестерильные иглы.

Многие люди не знают, каким образом можно заразиться ВИЧ-инфекцией, поэтому существует достаточное количество мифов и просто недостоверной информации на этот счет.

ВИЧ-инфекцией нельзя заразиться:

- бытовым путём (использованием одних столовых приборов, одежды, полотенец, а также через укусы инфицированного человека).
- воздушно-капельным путём (через воздух, кашель и чихание ВИЧ не передается).
- через поцелуи (если нет наличия кровоточащих ран, язв, травм и герпетических высыпаний во рту то поцелуи абсолютно неопасны. В слюне недостаточное содержание вируса, чтобы заразиться. Для этого надо как минимум выпить 3 литра слюны).
- при защищённом сексуальном контакте.
- при укусах насекомых или животных (Только инфицированный человек является носителем вируса. В обычных условиях окружающей среды вирус не выживает).

В первую очередь в группе риска оказываются данные социальные группы:

- работники сферы сексуальных услуг (самый большой процент заражений идет именно через незащищенные половые контакты).
- гомосексуалисты (при анальном половом контакте риск заразиться гораздо выше, чем при традиционном).
- наркоманы (как я уже говорила, потребление инъекционных наркотиков зачастую происходит одним шприцом не один раз).
- доноры (к сожалению, случается и такое, что человек заражается при сдаче крови из-за нестерильных инструментов).
- работники медицинской сферы (врачи тоже подвержены опасности заражения из-

за возможных случайных контактов с зараженными пациентами).

Что же делать ВИЧ-инфицированным людям?

Ответ, несомненно, один - Жить.

Соблюдая правила безопасности, ведя здоровый образ жизни. Не стоит пить и курить (так как общее разрушение здоровья способствует развитию инфекции)

Надо помнить, что **ВИЧ – не приговор**. У ВИЧ-положительных может быть полноценная жизнь и здоровые дети.

Если **вовремя** начать лечение, то можно **предотвратить** серьезную болезнь.

Больше половины населения страны предвзято относится к ВИЧ-инфицированным людям, беспричинно опасаясь их.

На данный момент одна из главных целей – убедить общество в безопасности «положительных пациентов».

ВИЧ никак не сказывается на внешнем виде человека. «Положительные люди» такие же, как и здоровые. Стоит помнить об этом и относиться к ним так же, как и к обычным людям. Только так возможно будет побороть проблему ВИЧ, и в первую очередь в психологическом плане.

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ ПРЕПОДАВАНИЯ ХИМИИ В АРЗАМАССКОМ МЕДИЦИНСКОМ КОЛЛЕДЖЕ

Мальшева Елена Александровна, преподаватель химии

Малочкина Юлия Михайловна, к.п.н., доцент, преподаватель

Фешина Галина Александровна, преподаватель

Маркеев Алексей, студент 4 курса специальности 31.02.01 Лечебное дело

ГБПОУ НО «Арзамасский медицинский колледж»

Арзамас, Нижегородская область

В свете ФГОС нового поколения преподаватели естественных наук должны на научной основе приобщать студентов к здоровому образу жизни. С этой целью внедряются в учебный процесс здоровьесберегающих технологии для вооружения студентов практическими знаниями и умениями, позволяющими сберечь свое здоровье.

В процессе обучения химии в аудиторное и внеаудиторное время через реализацию межпредметных связей данные технологии, с одной стороны позволяют пересмотреть студентами отношение к своему здоровью и заставляют задуматься о своем образе жизни.

С другой стороны, включение таких знаний о сохранении здоровья в курс химии будут способствовать повышению интереса к предмету, повышению

мотивации более глубокого изучения его.

Так же следует отметить, что здоровьесберегающая направленность преподавания химии способствует сознательному стремлению студентов беречь свое здоровье от воздействия различных вредных веществ (алкоголь, никотин, наркотики и другие токсичные вещества), применению рациональных систем питания.

Выше перечисленные аспекты подтверждают актуальность изучения роли химических элементов в организме человека.

На занятиях по химии студенты знакомятся не только с отдельными химическими элементами периодической системы Д.И.Менделеева, но изучают и соединения, образованные элементами, их физические и химические свойства, применение в промышленности, в повседневной жизни. Особое внимание уделяется роли химических элементов в организме человека, изучению их поступления в организм, их избытку или дефициту, а так же пути ликвидации дефицита того или иного элемента в организме человека.

Для активизации изучения этих вопросов в ГБПОУ НО «Арзамасском медицинском колледже» проводится межпредметный (химия, биология, фармакология) устный журнал по теме: «Биологическая роль некоторых химических элементов» (Сообщения членов кружка сопровождаются показом слайдов презентации).

Содержание «журнала» освещается на нескольких страницах:

1. Страница первая «Биологическая роль галогенов»;
2. Страница вторая «Биологическая роль фосфора»;
3. Страница третья «Биологическая роль некоторых металлов».

В качестве примера приведем содержание одной из страниц устного журнала на тему «Биологическая роль фосфора».

Фосфор – относится к структурным (тканеобразующим) макроэлементам, его содержание в организме взрослого человека составляет около 700 г.

Большая часть фосфора (85–90%) находится в костях и зубах, остальное – в мягких тканях и жидкостях. Около 70% общего фосфора в плазме крови входит в органические фосфолипиды, около 30% - представлено неорганическими соединениями (10% соединения с белком, 5% комплексы с кальцием или магнием, остальное – анионы ортофосфата).

Биологическая роль фосфора

- фосфор входит в состав многих веществ организма (фосфолипиды, фосфопротеиды, нуклеотиды, коферменты, ферменты);
- фосфолипиды являются основным компонентом мембран всех клеток в организме

человека;

- в костях фосфор находится в виде гидроксилapatита, в зубах в виде фторapatита, выполняя структурную функцию;
- остатки фосфорной кислоты входят в состав нуклеиновых кислот и нуклеотидов, а также в состав аденозинтрифосфорной кислоты (АТФ) и креатинфосфата – важнейшие аккумуляторы и переносчики энергии;
- остатки фосфорной кислоты входят в состав буферной системы крови, регулируя ее значение рН.

Причины дефицита фосфора в организме человека

- роста детей;
- у женщин в период лактации (ежедневно с молоком выводится до 160 мг фосфора);
- недостаточное поступление с пищевыми продуктами (малое потребление белка);
- избыток соединений магния, кальция, алюминия;
- различные хронические заболевания;
- наркомания, алкоголизм;
- болезни почек, щитовидной и паращитовидных желез;
- искусственное вскармливание детей;

Последствия дефицита фосфора

- снижение внимания, слабость, повышенная утомляемость;
- остеопороз, боли в мышцах;
- нарушения функции печени;
- угнетение иммунитета, иммунодефицитные состояния;
- дистрофические изменения в миокарде;
- кровоизлияния на коже и слизистых оболочках.

Избыток фосфора встречается редко – важно соблюдение оптимального соотношения фосфора с кальцием (1:1).

Чрезмерное количество фосфора особо опасно для детей в первые месяцы жизни, что может привести к нефропатии.

Причины избытка фосфора в организме

- избыточное поступление фосфора (например, при чрезмерном потреблении белка);
- работа во вредных условиях труда.

Последствия избытка фосфора

- отложение фосфора в различных тканях в виде фосфатов;
- мочекаменная болезнь;

- патология печени;
- расстройства желудочно-кишечного тракта;
- кровотечения, кровоизлияния, анемия;
- декальцинация костной ткани.

Содержание фосфора в продуктах питания

Суточная потребность в фосфоре составляет 800мг.

Фосфор содержится во многих продуктах растительного происхождения:

- злаки – рис, пшено, овсянка, овёс, ржаная мука, гречиха зелёная, рожь, попкорн, сорго;
- бобовые – соя, фасоль всех видов, чечевица, садовый боб, горох;
- овощи – помидоры, чеснок, артишок, топинамбур, пастернак, картофель печёный, брокколи, щавель, брюссельская капуста, шпинат, лук-шалот и батун, батат печёный, спаржа, фенхель, мангольд;
- фрукты – авокадо, киви, гранат, маракуйя, киви;
- ягоды – смородина чёрная, шелковица, малина, бузина;
- орехи – бразильский, кедровый, фисташки, миндаль, арахис, грецкий, лесной, кокос;
- семена – тыквы, подсолнечника, мака, кунжут, лён, кешь;
- сухофрукты – изюм, яблоко, банан, груша, абрикос, чернослив, инжир, финики;
- травы и специи – молотые семена горчицы, тмина, сельдерея, фенхеля, кориандра, сушеный укроп, петрушка, паприка, эстрагон, майоран;
- грибы – сморчки, шиитаке, шампиньоны, вешенки, опята, лисички, трюфели;
- водоросли – вакамэ, спирулина, ирландский мох.

Фосфор содержится в следующих продуктах животного происхождения:

- мясные продукты – кура, говядина;
- субпродукты – говяжья печень;
- рыба – камбала, сардина, тунец, скумбрия, осетр, ставрида, мойва, минтай, корюшка;
- морепродукты – краб, кальмар, креветка;
- молочные продукты – творог, брынза, сыр плавленый, молоко;
- яичный желток.

Фармакологические препараты фосфора и их применение в медицине

- Глицерофосфат – восстанавливает уровень кальция, стимулирует анаболические процессы;
- Липоцеребрин – укрепляющее средство при сосудистой гипотензии, неврозах, нервном истощении;

- Фитин – усиливает развитие костной ткани, стимулирует кроветворение, улучшает функцию нервной системы.

Таким образом, использование здоровьесберегающих технологий формируют убежденность студентов в важности большинства химических элементов для жизнедеятельности организма. Расширяют знания о поступлении многих элементов в организм человека с продуктами питания растительного и животного происхождения. Позволяют сделать вывод, что несбалансированное питание может привести к серьезным нарушениям в работе систем нашего организма, к различным заболеваниям, поэтому питание должно быть разнообразным, а пищевой рацион должен состоять из продуктов как растительного, так и животного происхождения.

Список используемой литературы:

1. «Популярная библиотека химических элементов» В.В. Станцо, М.Б.Черненко, М, «Наука», 1983г.
2. Кукушкин Ю.Н. Соединения высшего порядка. Л.: Химия, 1991.
3. Кукушкин Ю.Н. Химия вокруг нас. М.: Высш. шк., 1992.
4. <http://womanadvice.ru/himicheskie-elementy-v-organizme-cheloveka> - Химические элементы в организме человека.

ПРОЕКТНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ КАК МЕТОД ЭФФЕКТИВНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ ДОУ И СЕМЬИ В ВОПРОСАХ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

*Миндерова Инна Вячеславовна, заведующая
Куклина Светлана Викторовна, воспитатель
МБДОУ «Детский сад №70 «Ягодка»
Йошкар-Ола, Республика Марий Эл*

Здоровье ребенка превыше всего, богатство земли не заменит его.
Здоровье не купишь, никто не продаст. Его берегите как сердце, как глаз!»

Ж. Жабаев

Здоровье человека является необходимым условием реализации всех заложенных в человеке возможностей, основа основ достижения любых успехов. Забота о своём здоровье позволяет жить полноценной во всех отношениях жизнью.

Уровень здоровья в значительной степени зависит от того образа жизни, который ведёт человек, поэтому главной задачей является обучение детей принципам здорового образа жизни, создание условий для сохранения и укрепления их здоровья. Важно сформировать у детей базу знаний и практических навыков

здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Статистика утверждает, что здоровье зависит на 20% от наследственных факторов, на 20% – от условий внешней среды, т.е. экологии, на 10% – от деятельности системы здравоохранения, а на 50% – от самого человека, от того образа жизни, который он ведет. Если на первые 50% здоровья родители повлиять не могут, то другие 50% должны помочь своим детям научиться сохранять своё здоровье.

Вырастить ребёнка сильным, крепким, здоровым – это желание родителей и одна из ведущих задач, стоящая перед нашим дошкольным учреждением, ведь это значит заложить фундамент в развитии здорового поколения в будущем.

Для решения этой задачи детский сад № 70 «Ягодка» с 2015 года работает по здоровьесберегающей программе «Дошкольная Академия здорового образа жизни», в ходе реализации которой происходит интеграция оздоровительной и образовательной деятельности, что в конечном итоге способствует сохранению и укреплению физического и психического здоровья ребенка, формированию привычки здорового образа жизни при взаимодействии с семьёй.

Нами разработаны и реализуются различные проекты по здоровьесберегающим технологиям, которые являются частью общей системы организации оздоровительно-развивающей работы. Новизна состоит в том, что родители не пассивные наблюдатели, а активные участники физкультурно-оздоровительных мероприятий, организуемых в ДООУ, совместно с педагогами и детьми участвующие в исследовательской проектной деятельности.

Так, в 2016 - 2017 учебном году в нашем учреждении для родителей воспитанников старшего возраста прошёл конкурс проектов по здоровому образу жизни. Родители поделились своим опытом формирования полезных привычек: гигиены, правильного питания, двигательной активности, закаливания. В своих презентациях, информационных листах, бюллетенях они рассказали о том, какие традиционные и нетрадиционные формы работы используют в своей семье.

В группе «Малинка» был представлен проект с презентацией «Здоровый ребёнок – счастливая семья», где родители совместно с детьми рассказали о составляющих элементах здорового образа жизни, представив иллюстрации и фото из семейного архива. А в заключении были предложены информационные бюллетени «Закаливание».

В группе «Ежевика» родители разработали обучающий проект для детей «Здоровье человека», где надо было выбрать полезные и вредные продукты, привычки. Папа мальчика из группы «Смородина» приятно поразил всех своей

презентацией и рассказом о картинге, которым занимается его сын. Он воодушевил родителей на привлечение детей с ранних лет занятием спортом. Особый интерес вызвал проект «Спортивный уголок дома», который раскрыл, какие спортивные снаряды, доступные для дошкольников, можно использовать в домашних условиях для развития силы, ловкости, выносливости.

Метод проектов по здоровьесбережению делает образовательную систему ДОУ открытой для активного участия детей и родителей.

Проектная деятельность обеспечивает сотрудничество детей и взрослых, является способом реализации личностно – ориентированного подхода к образованию.

ЛОГОРИТМИКА В СИСТЕМЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ ДЛЯ ДЕТЕЙ С ОВЗ

*Мотовилова Людмила Александровна, музыкальный руководитель
МБДОУ «Детский сад №1 «Пчёлка» г. Йошкар-Олы»
Йошкар-Ола, Республика Марий Эл*

Конец XX – начало XXI века в нашей стране характеризуется резким ухудшением здоровья. По данным мировой статистики число речевых расстройств растет. Причины роста речевой патологии у детей достаточно разнообразны: плохая экологическая обстановка, несбалансированное питание, педагогическая неподготовленность родителей, увеличение рождаемости детей с патологией центральной нервной системы, информационные нейропсихические перегрузки. Наблюдая за детьми с речевой патологией, становится очевидно, помимо речевых расстройств у детей виден целый комплекс неречевых нарушений. Среди них невротические проявления: капризность, страхи, колебания настроения, впечатлительность, тревожность, повышенная раздражительность, повышенная утомляемость, трудности поведения. Дети затрудняются в выполнении проб на статическую и динамическую координацию, отмечается слабое развитие чувства ритма, нарушение одновременности движений. В ряде случаев страдают выразительность движений, ловкость, быстрота двигательной реакции.

Ни для кого ни секрет, что двигательная активность является мощным биологическим стимулятором жизненных функций растущего организма. Потребность в движениях составляет одну из основных физиологических особенностей детского организма, являясь условием его нормального формирования и развития. Многие дети с речевой патологией в детском саду нуждаются в особых

программах физического воспитания, в которых должен быть учтён весь комплекс соматических, интеллектуальных и физических проблем. Эта программа должна в первую очередь способствовать коррекции не только психомоторного, но и речевого, эмоционального и общего психического развития.

Именно этим требованиям отвечает система работы по логоритмике, которую я использую в своей практике. Её высокая эффективность определяется коррекционными возможностями данной системы занятий. Уникальное сочетание физических упражнений, музыки, проговаривание стихов в ритме движений или пение в такт любимой мелодии развивает ритмическое чувство, координацию, речь, равновесие, а также вызывает эмоциональный подъем, чувство радости и удовольствия. Она способствует воспитанию познавательной, волевой сфер личности, гармоничному физическому и художественному развитию детей, памяти, выразительности движений, формирует музыкально-ритмическое чувство. Если рассматривать логоритмику с лечебной точки зрения, то она изменяет общую реактивность организма, повышает его сопротивляемость и неспецифическую устойчивость к болезням. Логоритмика позволяет разрушить патологические динамические стереотипы и формирует новые, обеспечивающие необходимую адаптацию.

Логопедическая ритмика – одно из средств оздоровления речи. Прежде всего, это комплексная методика, включающая в себя средства логопедического, музыкально-ритмического и физического воспитания. Основой логоритмики являются речь, музыка и движение. Логоритмика – это комплекс двигательных упражнений, в которых разные движения (туловища, головы, рук, ног) сопровождаются произношением специального языкового материала с музыкальным сопровождением. Одна из основных задач логоритмики – устранение речевых нарушений, решение проблемы развития речи у детей. В педагогической практике логоритмика необходима для того, чтобы коррекционная работа была наиболее эффективной.

Задачи логопедической ритмики определяются как оздоровительные, образовательные (познавательные), воспитательные, коррекционные.

В результате решения *оздоровительных задач* у детей с речевыми расстройствами укрепляется костно-мышечный аппарат, развиваются дыхание, моторные, сенсорные функции, воспитывается чувство равновесия, правильная осанка, походка, грация движений.

При реализации *образовательных задач* дети с речевой патологией усваивают теоретические знания в области метроритмики, музыкальной культуры, музыкального восприятия. Решение *воспитательных задач* содействует

умственному, нравственному, эстетическому и трудовому воспитанию детей с речевой патологией.

Коррекционная направленность занятий обусловлена учётом механизма и структуры речевого нарушения и неречевых процессов, комплексностью и поэтапной логопедической работы. Я учитываю возрастные и личностные особенности детей, состояние их двигательной системы, характер и степень нарушения речевых и неречевых процессов: пространственного гнозиса, праксиса, слухового и зрительного восприятия, внимания, памяти и т.д.

Для достижения оптимальных результатов логоритмических занятий, целесообразно строить их в плане равномерного распределения психофизической нагрузки и проводить по следующей схеме:

- I. Ритмическая разминка.
- II. Некоторые из видов музыкально-ритмических упражнений:
 1. Упражнения для развития основных сторон внимания.
 2. Упражнения, регулирующие мышечный тонус.
 3. Упражнения для развития чувства темпа и ритма.
 4. Упражнения для развития координации движений; упражнения на координацию речи с движением.
- III. Упражнения оздоровительного характера.
- IV. Слушание музыки.
- V. Пение.
- VI. Упражнения для развития тонких движений пальцев рук.
- VII. Упражнения для развития речевых и мимических движений.
- VIII. Игра.
- IX. Заключительная ходьба или упражнения на релаксацию.

Средства, которые я использую в логоритмике следующие:

- ходьба и маршировка в различных направлениях;
- упражнения на развитие дыхания, голоса и артикуляции;
- упражнения, регулирующие мышечный тонус;
- упражнения, активизирующие внимание;
- счетные упражнения;
- речевые упражнения без музыкального сопровождения;
- упражнения, формирующие чувства музыкального размера или метра;
- упражнения, формирующие чувства темпа;
- ритмические упражнения;
- пение;

- игровая деятельность;
- упражнения для развития творческой инициативы;
- разнообразные виды движения;
- творческие, сюжетно-ролевые, подвижные игры, творческие этюды для развития волевых качеств, активности, самостоятельности, инициативы;
- упражнения, подвижные игры с правилами для развития общей моторики, моторики рук, кистей, пальцев;
- упражнения для развития мимики лица и орального праксиса;
- игры с пением, хороводы, игры-драматизации с музыкальным сопровождением для развития просодии речи;
- упражнения на релаксацию;
- этюды для развития воображения, творческих способностей;
- упражнения на ориентировку в пространстве;
- ритмико-гимнастические упражнения;
- танцевальные упражнения;
- упражнения на снятие напряжения и успокоения детей;
- чтение стихов, сопровождающееся движением;
- мимические упражнения;
- логопедические упражнения;
- разные виды массажей;
- корригирующая гимнастика;
- игры на развитие и коррекцию дыхания, голоса;
- пластические этюды.

Основной принцип построения всех перечисленных видов работы – тесная связь движения с музыкой. Следующий принцип предполагает обязательное включение речевого материала. Слово может быть введено в самых разнообразных формах: это тексты песен, хороводов, драматизации с пением, инсценировки на заданную тему, команды водящего в подвижных играх, указания ведущего и т.п.

Логоритмические занятия проводят учитель-дефектолог, музыкальный руководитель и воспитатель данной группы. Занятие проводится 1 раз как обобщающее по лексической теме. Воспитатель проводит вводную часть занятия. Музыкальный руководитель сопровождает вводную часть музыкой. Вторую и третью части занятия, как правило, проводит учитель-дефектолог. Релаксацию может проводить любой специалист. Музыкальный руководитель может выполнять с детьми упражнения для развития координации движений, если не требуется музыкального сопровождения, или помогать коллегам, исполняя нужные мелодии.

Занятие проводится на освоенном материале и не представляет сложности для детей. Дети должны получать удовольствие от того, что могут использовать свои знания и навыки. На логоритмическом занятии закрепляется материал лексической темы.

Таким образом, ежегодно изучая данные диагностик, можно сделать вывод о том, что использование в системе работы занятий по логоритмике позволяет полностью скорректировать нарушенные речевые функции у детей или не дать развиваться данным нарушениям у детей с тяжелыми речевыми проблемами. Помимо этого, к школе дети более физически развиты, развиваются дыхательная, опорно-двигательная система, приходит в норму нервно-психическое развитие.

Использованная литература:

1. Картушина М. Ю. Конспекты логоритмических занятий с детьми 4-5 лет. - М.: ТЦ Сфера, 2008. - 160 с.
2. Волкова Г. А. Логоритмика. — СПб, 1993
3. Е.Железнова «Музыка с мамой»
4. Никитина А. В. 20 лексических тем: пальчиковые игры, упражнения на координацию слова с движением, загадки, потешки для детей. - СПб.: КАРО, 2009.

ПОКАЗАТЕЛИ УМСТВЕННОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ И АНАЛИЗ ШКОЛЬНОГО РАСПИСАНИЯ У УЧАЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ

*Недопёкина Вера Семеновна, заместитель директора по УВР, учитель биологии
МБОУ "Средняя общеобразовательная школа №2 г. Йошкар-Олы"
Йошкар-Ола, Республика Марий Эл*

В течение последних десятилетий получение образования предъявляет все большие требования к умственной, психологической, эмоциональной нагрузке учащихся детей и подростков. Это предъявляет новые, повышенные требования к умственной работоспособности школьников. Вместе с тем наблюдается резкое ограничение их двигательной активности. В связи с этим все более актуальны вопросы охраны здоровья, влияния различных факторов на состояние здоровья школьников, разработки новых форм и методов обучения, исследования по изучению умственной работоспособности.

Целью настоящего исследования служит изучение особенностей умственной работоспособности и анализ школьного расписания у учащихся МБОУ «Средняя

общеобразовательная школа №2» г. Йошкар-Ола.

В соответствии с целью были определены следующие задачи:

1. Определить показатели умственной работоспособности, а также пропускную способность зрительного анализатора у учащихся 8-11 классов.
2. Определить различия показателей концентрации внимания, объема зрительной информации и скорости ее переработки у юношей и девушек 8-11 классов.
3. Исследовать динамику показателей умственной работоспособности у учащихся 8-11 классов в течение учебной недели.
4. Провести анализ учебной нагрузки по дням недели в соответствии с динамикой показателей умственной работоспособности.

В исследовании приняли участие учащиеся 8, 9, 10 и 11 классов. В каждом классе объем выборки составил по 19 человек.

При определении показателей умственной работоспособности использовались метод корректурных буквенных проб - таблица Анфимова и метод дозированного пятиминутного задания по корректурным таблицам Ландольта “кольца с разъемом”.

Данные методы позволяют оценить общее состояние центральной нервной системы, продуктивность и точность умственной работоспособности, темп и объем переработки мозгом зрительной информации.

Исследование проводилось по следующей схеме: данные снимались в течение всей учебной недели, т.е. с понедельника по пятницу включительно в начале третьего урока.

Таким образом, изучались показатели умственной работоспособности в течение недели у юношей и девушек разных возрастных групп. Также было проведено анкетирование учащихся относительно субъективной оценки их школьного расписания.

Фактический материал, полученный в ходе исследования, был обработан методом вариационной статистики с использованием Т - критерия Стьюдента.

В результате проведенных исследований выяснилось, что:

1. У учащихся 8-11 классов коэффициент точности выполнения задания выше физиологической нормы, коэффициент умственной продуктивности, показатель объема зрительной информации и скорость переработки зрительной информации соответствует возрастной норме.

2. Показатель объема зрительной информации и скорость переработки зрительной информации у девушек 11 класса выше, чем у юношей того же класса.

3. Пик умственной работоспособности у учащихся 8-11 классов приходится на вторник, а минимальная умственная работоспособность наблюдается в пятницу.

4. Школьное расписание с гигиенической точки зрения составлено грамотно

не для всех классов: учебная нагрузка по дням недели в 8 классе не сочетается с недельной динамикой работоспособности учащихся.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ПО ПДД — КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ У ДОШКОЛЬНИКОВ НАВЫКОВ БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ

*Никифорова Инна Виссарионовна, воспитатель
МБДОУ «Детский сад № 90 г. Йошкар-Олы «Крепыш»
Йошкар-Ола, Республика Марий Эл*

Охрана здоровья детей и его укрепление является одной из основных задач каждого дошкольного учреждения. При этом заботятся не только о физическом, но и о социальном благополучии малышей. Здоровьесберегающие технологии в воспитательном процессе разделены на те, которые направлены на:

- стимулирование и сохранение здоровья;
- обучение здоровому и правильному образу жизни;
- коррекцию состояния малышей.

Они необходимы для того, чтобы воспитанники детских садов стали более жизнеспособными, у них сформировалось правильное отношение к своему здоровью, они могли самостоятельно его сохранять, оберегать и поддерживать.

Ситуация с детским дорожно-транспортным травматизмом была и остаётся очень тревожной. Несмотря на принимаемые меры по снижению количества дорожно-транспортных происшествий с участием детей, уровень детского дорожно-транспортного травматизма продолжает оставаться недопустимо высоким. Количество ДТП по вине самих детей увеличивается.

Таким образом, важно, чтобы здоровьесберегающие воспитательные технологии применялись на регулярной основе. Например, организация подвижных игр по изучению правил дорожного движения с дошкольниками. Где основной целью работы воспитателя является формирование безопасного поведения у детей дошкольного возраста через ознакомление с правилами дорожного движения посредством подвижных игр. Задачи, которые стоят перед педагогами:

1. расширять представления детей об окружающей дорожной среде и правилах дорожного движения;
2. развивать способность практически применять полученные знания в дорожно-транспортной среде;
3. воспитывать дисциплинированность и сознательное выполнение правил дорожного движения, культуру поведения в дорожно-транспортном процессе.

Подвижные игры по изучению правил дорожного движения применяю в воспитательно-образовательном процессе как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой и со средней степенью подвижности, ежедневно. Игры подбираю в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения.

Для закрепления пройденного материала, например, «Дорожные знаки», команды детей участвуют в эстафетах с преодолением препятствий (бег, прыжки в обруч, перепрыгивание, перешагивание предметов, метание мячей), выполняют различные задания: кто быстрее соберет дорожный знак и больше их назовет.

Мною разработана картотека подвижных игр, целью которой является закрепить представления детей о дорожных знаках, развивать внимание, логическое мышление, ориентировку в пространстве, быстроту реакции, зрительное восприятие, доброжелательное отношение к сверстникам, согласованность и сотрудничество. Подвижные игры: «Сигналы светофора», «Зебра», «Глазомер», «Грузовики», «Добеги до знака», «Светофор», «Цветные автомобили», «Стоп-Идите», «Ловкий пешеход», «Птица и автомобиль».

Таким образом, подвижные игры положительно влияют и на нервную систему, потому что увлекательный игровой сюжет вызывает у детей положительные эмоции.

Кроме всего прочего, подвижные игры, это хороший активный отдых после умственной деятельности. Особенно ценно с точки зрения оздоровления проведение подвижных игр на свежем воздухе.

Подвижные игры помогают дать дошкольникам знания по правилам движения в занимательной форме, прививать им умения и навыки правильного поведения на дороге, вызвать интерес к движению транспорта и пешеходов, к самому транспорту, уважение к труду водителей транспортных средств, к работе сотрудников дорожной полиции.

В процессе подвижных игр у детей закрепляются и совершенствуются навыки и умения действовать в непрерывно изменяющихся условиях, наилучшим образом реагировать на неожиданную новую ситуацию.

Подвижные игры приучают ребенка при взаимодействии со сверстниками в коллективе, подчинять свои интересы интересам окружающих. Так же формируются пространственные ориентации, физические качества.

Необходимо помнить, что нельзя воспитать дисциплинированного пешехода, если в играх не прививать такие важные качества, как внимание, собранность, ответственность, осторожность, уверенность.

Таким образом, можно отметить, что подвижные игры являются одним из

самых часто применяемых видов здоровьесберегающих технологий, которые используются в практике ДОУ.

НЕИЗВЕСТНЫЕ ФАКТЫ ЖИЗНИ МАРИЙСКОГО ХУДОЖНИКА КОНСТАНТИНА ЕГОРОВА (1887 – 1937)

*Новосёлова Л.К., Заслуженный работник культуры Марий Эл, преподаватель
ГБПОУ РМЭ «Йошкар-Олинское художественное училище»
Йошкар-Ола, Республика Марий Эл*

В этом году исполняется 130 лет со дня рождения одного из первых художников из мари Константина Федоровича Егорова. Долгое время существовала легенда, что работы художника полностью были уничтожены в костре, полыхавшем во дворе краеведческого музея. Но в основном это были приукрашенные факты, не имеющие ни малейшего подтверждения. Тот, кто не работал в музее, не знает, что уничтожить любую работу невозможно, так как все, что хранится в запасниках этих учреждений, является государственной собственностью. Списать, либо уничтожить их по распоряжению региональных властей, даже самых высших, без разрешения Министерства культуры России не решился бы ни один сотрудник. Эти экспонаты спросили бы с него, заставили возместить утраченную стоимость. А вот спрятать, отказать в предъявлении кому-либо, было в силах музейщиков. Не отсюда ли возникла легенда о кострах. Шли годы, сотрудники фондов менялись, переписывались книги поступлений и память исчезла. В 80 г XX века работы Константина Егорова были обнаружены под шкафом в запасниках Республиканского научно-краеведческого музея. Это была знаменитая «Молельная роща», «Встреча первого поезда», графические работы общественных деятелей культуры марийского края, этюды, рисунки, и даже автопортрет. Когда проводились дни памяти Константина Егорова в 1987 году, на которые приехала его дочь Алла Константиновна, преподаватель, доцент Казанской консерватории, то она имела возможность видеть эти работы.

Мать Аллы Константиновны, жена художника, происходила из города Уржума, из состоятельной семьи Степановых – отец торговал мануфактурой, имел в городе 3 дома и магазины. Братья были офицерами царской армии. Михаил Аполлонович Степанов был участником «степановского мятежа» в Уржуме, был членом его правительства.

О Степановском восстании информации крайне мало, а та, что есть - написана в советский период. В руки «степановцев» попали города: Ногинск, Малмыж, Уржум, Сердеж, Лебяжье и еще ряд населенных пунктов по реке Вятке, на стыке

Марийского края и Предуралья. В Яранском уезде (граничащим с Уржумским) вспыхнуло восстание, явившееся прямым отзвуком степановского выступления. По времени это совпало с занятием Казани каппелевцами и восстанием рабочих в Прикамье, то есть поставило большевиков в весьма затруднительное положение. Действия отряда Степанова широко поддерживались местным населением. Из воспоминаний Михаила Степанова, брата Екатерины Аполлоновны известно, что когда он был арестован, сотрудников ВЧК интересовали ценности»: Сколько куда были перед отъездом семьи скрыты ценности, я отказываюсь сообщать. Тоже не скажу, куда были скрыты ценности, которые были захвачены «степановскими бандами». Источник: архив ГАСПИ КО ф.45 оп.1 д. 147

Ценности эти искатели ищут до сегодняшнего дня.

Именно эти вопросы интересовали позднее и сотрудников КГБ, когда они арестовывали его как бывшего колчаковца офицера 1930 году.

Безусловно, Екатерину Аполлоновну и Константина Федоровича объединяла не только общая тайна, но и любовь к искусству и музыке. Так или иначе, Константин Егоров ни в одном документе допросов ни словом не обмолвился о происхождении и биографии своей супруги. Он оберегал свою семью, был осужден по 58 статье. А работы его живут своей долгой жизнью.

КОНСУЛЬТАЦИОННО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ КАБИНЕТЫ - КОМПЛЕКС НОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ СИСТЕМНОГО ПОДХОДА К УЛУЧШЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ ГРАЖДАН

Гончарова Елена Васильевна, член правления Общества Натуральной Медицины,

*Сертифицированный Велнес-консультант Университета Натуральной Медицины, куратор
региональных программ компании ВИТАМАКС, г. Москва*

Осадчая Марина Анатольевна, спортивный психолог, Сертифицированный Велнес-консультант

Университета Натуральной Медицины, консультант компании ВИТАМАКС, г. Тольятти

*Дворецкая Ольга Николаевна, член Общества Натуральной Медицины, консультант компании
ВИТАМАКС, г. Йошкар-Ола*

Проблема укрепления здоровья населения в условиях современного общества с присущими ему особенностями социально-экономического, научно-технического развития и с учетом существенной модификации ценностных установок – проблема первостепенного значения. Повышенный интерес к этой проблеме определяется продолжающимся развитием научно-технического прогресса и в то же время ухудшением состояния здоровья, как взрослых людей, так и детей.

Необходимо возродить в обществе понимание «Здоровье - основная ценность

человека» привычку сохранять здоровье с детства, желание быть в активной форме всю жизнь. Каждый человек должен осознать собственную ответственность за свое здоровье.

Общество натуральной медицины и компания ВИТАМАКС ставит своей первостепенной задачей всемерно содействовать усилиям Минздрава РФ по реализации концепции «ОХРАНЫ ЗДОРОВЬЯ ЗДОРОВЫХ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ».

В настоящее время получает развитие принципиально новое направление деятельности – переход от системы, ориентированной на лечение заболеваний, к системе охраны здоровья граждан, основанной на приоритете здорового образа жизни и направленной на профилактику болезней.

В рамках комплексной программы научных, медико-профилактических и просветительских мероприятий специалисты компании ВИТАМАКС совместно с Обществом натуральной медицины с заинтересованными ведомствами, организациями, медицинскими учреждениями создают консультационно-оздоровительные кабинеты, которые позволяют осуществить оперативный контроль за общим состоянием здоровья граждан и своевременно рекомендовать им необходимые профилактические и оздоровительные мероприятия.

Создание сети консультационно-оздоровительных кабинетов представляется необходимым и реальным шагом в плане пропаганды здорового образа жизни, улучшения качества жизни, работоспособности граждан и внедрению в общественное сознание приоритетов здорового образа жизни.

Целесообразно расширить сеть консультационно-оздоровительных кабинетов с целью охвата оздоровительными мероприятиями большего количества граждан.

Консультационно-оздоровительные кабинеты создаются под патронажем Общества натуральной медицины для оказания населению услуг по сохранению здоровья.

Данная деятельность осуществляется в рамках Постановления Российской Федерации №917 «Концепция государственной политики в области здорового питания населения Российской Федерации».

Индивидуальные оздоровительные программы способствуют профилактике заболеваний, общему улучшению состояния здоровья, компенсации наличествующих патологических изменений и реабилитации организма.

Создание консультационно-оздоровительных кабинетов позволяет осуществлять следующую деятельность:

- популяризацию здорового образа жизни,
- проведение доклинического общего тестирования и оценки состояния здоровья

человека

- выявление людей групп риска и работа с ними по направлению к узким специалистам в медицинских учреждениях
- составление и реализацию оздоровительных программ,
- объективный контроль за результатами оздоровительной деятельности.
- обучающие мероприятия и программы по сохранению здоровья и привития правильных привычек.

Препараты, рекомендуемые для оздоровительно-профилактической программы прошли многочисленные клинические испытания и апробации в течение 25 лет, что подтверждено научными заключениями и диссертационными работами <http://vitamax.ru/>.

Консультационно-оздоровительные кабинеты должны стать первичным звеном в системе программы по оздоровлению населения.

Работа консультационно-оздоровительного кабинета включает в себя ряд направлений:

1. Обучение специалистов по специальности Велнес – консультант, Коуч программы «Бон.Фигур», Консультант по программе «Привычка к здоровью». Организация повышения квалификации или получение начального базового образования по специальности нутрициология. Получение сертификатов и дипломов международного уровня, обучение в одном из самых современных и престижных институтов мира Университете Натуральной Медицины <http://universitynaturalmedicine.ru/>

2. Организация лекций, конференций, семинаров школ здоровья для населения. <http://portal.vitamax.ru/office/on-lajn-seminar.aspx>

3. Тестирование состояния здоровья желающих с помощью биотрекера, биорезонансного тестирования, пульстрима, аналитического теста.

4. Организация работы групп здоровья «Бон.Фигур», «Привычка к здоровью», «Здоровые суставы».

5. Проведение оздоровительных сеансов в ИК энергетической капсуле, с помощью ИК энергетической лампы.

6. Составление индивидуальных программ оздоровления. <http://vitamax.ru/category-list/1>

7. Работа с ведущими лабораториями страны по исследованию микробиоты и спектральному анализу волос. Программа «Спасая здоровье - спасаем жизнь!».

Компания Витамакс и Общество натуральной медицины обращается к руководству всех заинтересованных ведомств, учреждений и организаций с

предложением о сотрудничестве в рамках хозрасчетной комплексной программы научных, медико-профилактических и просветительских мероприятий, направленных на оздоровление широких слоев населения.

По организации работы в регионах обращаться к куратору региональных программ компании ВИТАМАКС Осадчей Марине Анатольевне osad@bk.ru

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ОБУЧАЮЩАЯ ПРОГРАММА ДЛЯ НАСЕЛЕНИЯ «ПРИВЫЧКА К ЗДОРОВЬЮ»

Гончарова Елена Васильевна, член правления Общества Натуральной Медицины, Сертифицированный Велнес-консультант Университета Натуральной Медицины, куратор региональных программ компании ВИТАМАКС, г. Москва

Осадчая Марина Анатольевна, спортивный психолог, Сертифицированный Велнес-консультант Университета Натуральной Медицины, консультант компании ВИТАМАКС, г. Тольятти
Ершова Светлана Васильевна, Сертифицированный Велнес-консультант Университета Натуральной Медицины, консультант компании ВИТАМАКС, г. Йошкар-Ола

Результаты самых современных исследований в области медицины показывают, что состояние микрофлоры кишечника - ключевой фактор здоровья человека. Микрофлору кишечника можно выделить в качестве самостоятельного органа. Его вес будет составлять от 2х до 5ти кг. Большинство этих микроорганизмов населяют пищеварительный тракт человека. В их число входят грибковые микроорганизмы и вирусы, но именно бактерии играют доминирующую роль, в том числе в поддержке всех возможных аспектов здоровья человека.

Важная роль микрофлоры кишечника стала решающим фактором, побудившим Национальные институты здравоохранения США (National Institutes of Health, NIH) запустить в 2008 году проект «Микрофлора человека» в качестве продолжения проекта «Геном человека». Сегодня совершенно очевидно, что микроорганизмы, населяющие пищеварительный тракт человека, участвуют в самых разных физиологических процессах, включая функционирование иммунной системы, детоксикацию, воспалительные процессы, процесс производства нейромедиаторов и витаминов, всасывание питательных веществ, сигнализирование о том, что человек голоден или насытился, а также использование углеводов и жиров. Нарушение микробиоты нарушает все эти процессы и оказывает влияние на вероятность возникновения у человека разных видов аллергии, астмы, диабета, высокого давления, рака, или деменции. Состояние микрофлоры кишечника влияет на настроение человека, его либидо, метаболизм, иммунную систему и даже на его восприятие мира и ясность мышления. От нее зависит, будет

ли человек полным или худым, энергичным или апатичным. Иными словами, все аспекты нашего здоровья - как физического, так и психоэмоционального - определяются состоянием микрофлоры кишечника. Если микрофлора здорова, в ней доминируют так называемые дружелюбные, полезные бактерии. В противном случае в ней преобладают бактерии патогенные, которые и определяют в большей степени состояние здоровья человека и даже его привычки. Так, например, хорошо известно, что если в организме большое количество грибов рода *Candida*, то к пищевым пристрастиям такого человека будет относиться белый хлеб, хлебобулочные изделия, сахар или сладкие блюда, дрожжевые продукты, газированные сладкие напитки и пиво. Если мы в анализах человека видим большое количество условно патогенной флоры рода *Clostridium*, то основное питание такого человека будут составлять жирные продукты, колбасы, масла, майонезы, маргарины. Ни одна другая система организма не характеризуется столь сильной зависимостью от изменений микрофлоры кишечника, как центральная нервная система, в частности головной мозг. В 2014 году Национальный институт психического здоровья США (National Institute of Mental Health) выделил более миллиона долларов на реализацию новой научно-исследовательской программы, направленной исключительно на изучение взаимосвязи между головным мозгом и микрофлорой кишечника.

Очень показателен тот факт, что меняя пищевое поведение, человек в значительной мере может влиять на свою микробиоту, и соответственно на свое здоровье. Привнесение в наш рацион продуктов «Быстрого питания», «Фастфуда» в значительной степени разрушает полезную микробиоту и позволяет условно патогенной флоре измениться в сторону агрессивной. Здоровье человека разрушается, а антибиотики, гормоны, противовоспалительные препараты еще больше усиливают этот процесс. Наступает временное облегчение, которое затем приводит к серьезным, еще более выраженным нарушениям. Мы постоянно воздействуем на следствие заболевания, и упускаем настоящую причину! Вполне вероятно, у вас нет серьезных проблем со здоровьем, требующих интенсивной терапии или медикаментозного лечения, но в то же время именно нарушения микрофлоры кишечника могут стать источником беспокоящей вас головной боли, тревожности, неспособности сконцентрироваться или негативного восприятия мира.

Мы предлагаем ВАМ программу **«Привычка к здоровью»** - комплексное практическое руководство, позволяющее изменить состояние микрофлоры кишечника, а вслед за этим и состояние здоровья всего организма и головного мозга в частности.

Чтобы продлить жизнь и повысить ее качество нужно учитывать шесть

основополагающих элементов предлагаемой системы:

Употребление пребиотиков, (каких и в каком количестве определяется по итогам обследования микробиоты).

Употребление пробиотиков (каких и в каком количестве определяется по итогам обследования микробиоты).

Ферментирование пищи (специальные закваски, способы приготовления пищи).

Употребление низкоуглеводных и сложнуглеводных продуктов.

Введение в рацион достаточного объема чистой воды.

Здоровые жиры в нужном организму количестве.

Обучение по программе «Привычка к здоровью» рассчитано на 1 месяц.

Каждый участник проходит подробное обследование микробиоты методом масс спектрометрии и газовой хроматографии, обследование на биотрекере и аналитический тест «Привычка к здоровью». В период обучения каждый участник проходит 8 занятий по правильному и рациональному питанию с возможностью обучиться приготовлению здоровой пищи, изучает работу ЖКТ и влияние пищи на процессы, происходящие в организме.

Программа основана на использовании фундаментальных научных открытий в области контроля влияния продуктов питания и специальных продуктов на состояния микробиоты. Исключается влияние на микробиоту антибиотиков, противовоспалительных, гормональных препаратов. Наша задача не воевать, а приручать.

Кураторы программы: сертифицированные консультанты компании ВИТАМАКС, прошедшие обучение в Университете Натуральной Медицины по программе «Привычка к здоровью».

Медицинский куратор программы: Ловцевич Сергей Михайлович – кандидат медицинских наук, доктор биологической медицины, член международного общества натуральной медицины, врач терапевт – натуропрактик. Программа осуществляется на базе Консультационно-оздоровительных кабинетов при взаимодействии с Лабораторией микробной хроматографии г. Санкт Петербурга.

Используя рекомендации программы «Привычка к здоровью» вы ничего не теряете, а приобретаете самое драгоценное в вашей жизни – ЗДОРВЬЕ. Вам не придется тратить деньги на дорогостоящие лекарства и походы в медицинские учреждения, проводить дорогие исследования, ждать очереди в клиниках для проведения операций.

Пусть ваша пища станет вашим лекарством, а ваши лекарства никогда не будут вашей пищей!

По вопросам обучения по программе «Привычка к здоровью» обращаться в центры ВИТАМАКС в г. Йошкар-Оле тел: 89877182368, в г. Тольятти тел: 89178251809.

СЕМЬЯ ХУДОЖНИКОВ ПЛАТУНОВЫХ ИЗ МАРИ-ТУРЕКА (К 130-ЛЕТИЮ СО ДНЯ РОЖДЕНИЯ ПЛАТУНОВА МИХАИЛА ГЕОРГИЕВИЧА)

Осокина Диана Яковлевна, студентка II курса специальности Дизайн (по отраслям)

Руководитель: Новосёлова Людмила Константиновна

ГБПОУ РМЭ «Йошкар-Олинское художественное училище»

Йошкар-Ола, Республика Марий Эл

Исполнилось 130 лет со дня рождения известнейшего нашего земляка. Михаил Георгиевич Платунов, заслуженного художника России, профессора, заведующего кафедрой Академии художеств Петербурга.

Михаил Георгиевич родился в семье русского иконописца в Черемис-Туреке, так тогда назывался Мари–Турек, до 19 лет проживал в поселке, помогая отцу в иконописных трудах. О мари-турекском «богомазе», так называли местных иконописцев, известно мало. Подписи на работах ставить было не принято, данных о росписях в храмах не сохранилось. Известна только одна работа отца Михаила Платунова «Спас в терновом венце» - то копия с работы Рубенса, но она говорит о большой культуре этой семьи.

В Казанскую художественную школу при Петербургской Академии художеств Михаил поступил в 1901 году, а окончил 1906. Наиболее одаренных учеников рекомендовали для поступления в Академию художеств. В их числе был Платунов, что обучался у профессоров П.П. Чистякова и В.Е. Савинского. Окончил Академию в 1914 году. В Первую мировую войну был фронтовым художником.

После революции преподавал в петроградских школах и рабочих клубах, участвовал в выставках Ассоциации художников революционной России, исполнил ряд портретов известных деятелей искусства. В 1925-1931 годах путешествовал в составе экспедиций Всесоюзного геологического комитета по отдалённым и малоизвестным районам Полярного Урала, Абхазии, Туркестану, по Печоре и Камчатке. Накопленные впечатления, а также этюды, созданные во время путешествий, легли в основу последующих произведений. В 1937 году на ледоколе «Садко» побывал в Арктике.

В Великую Отечественную войну работал в осаждённом Ленинграде, создал серию гуашей «Ленинград в блокаде». В 1942 был эвакуирован в Йошкар-Олу. Здесь, в 1943 году, эти работы увидели первые зрители - земляки. В старом здании

драматического театра, тогда эпицентра культурной жизни йошкарولينцев, зрители сопереживали героическому городу и самому автору, которого родина вернула к жизни и творчеству.

В послевоенные годы Платунов преподавал в Ленинградском институте живописи, скульптуры и архитектуры имени И.Е. Репина, профессор кафедры рисунка. В 1954 году был удостоен почётного звания Заслуженный деятель искусств РСФСР. Писал ленинградские пейзажи, реже тематические картины, портреты. Автор картин «У Академии наук» (1941), «Дома», «За водой», «Зимняя канавка» и другие.

Платунов Михаил Георгиевич скончался в 1972 году в Ленинграде. Похоронен на Северном кладбище. Его произведения находятся в Государственном Русском музее, Третьяковской галерее, Национальном музее им. Т.Евсеева, Республиканском музее изобразительных искусств, в музеях и частных собраниях в России и за рубежом.

По следам брата пошла сестра Михаила Платунова - Александра (1896–1966). Она явилась не менее ярким представителем этой семьи. Правда, в отличие от брата и отца, Александра Платунова была ярким представителем авангардного искусства. Училась она также как и брат у прославленного Николая Фешина. Участвовала в союзе «Подсолнечник» (1917–1918), в объединении «Всадник» (1920-1922). Её супругом был известнейший художник авангардист К. Чеботарев.

Отход от реализма, ирреальное истолкование действительности, богатейшая фантазия, приверженность футуристическим веяниям привели к появлению оригинальной художницы. Ценность произведений Платуновой в том, что они очень сказочны, образы перекликаются с образами марийских сказок не собранных и не обработанных. Это мир полный невиданных существ, подлинное царство того чего нет.

Вообще вся живопись Платуновой мягка, изящна, благородна и элегантна, несмотря на сознательное пренебрежение всеми принципами реалистической живописи, перспективой и анатомической правильностью.

Александра Платунова нашла иное место в изобразительном искусстве, нежели ее семья. Был в этой семье еще один брат, окончивший Казанскую художественную школу. О его судьбе ничего не известно. Он пропал без вести в передрыгах лет после 1917 года.

Вообще, вся живопись Платуновой мягка, изящна, благородна и элегантна, несмотря на сознательное пренебрежение всеми принципами реалистической живописи, перспективой и даже анатомической правильностью.

Начал рисовать под руководством отца – талантливого иконописца-самоучки.

В 1906 году по окончании Казанского художественного училища поступил в Академию художеств, где обучался под руководством профессоров П.П. Чистякова и В.Е. Савинского.

В Первую мировую войну был фронтовым художником. После революции преподавал рисование в рабочих клубах, исполнил ряд портретов известных деятелей искусства.

В 1925 – 1931 годах совершил несколько путешествий по Северному и Южному Уралу, Абхазии, Туркестану, по Печоре и на Камчатку. Этюды, созданные во время путешествий, легли в основу монументальных произведений. В 1937 году на ледоколе «Садко» побывал в Арктике.

Во время Второй мировой войны художник работал в осаждённом Ленинграде, где создал знаменитую серию гуашей «Ленинград в блокаде». В послевоенные годы художник обратился к жанру пейзажа.

Работы Платунова находятся в Русском музее, Третьяковской галерее, Калужском областном художественном музее и других музейных и частных собраниях в России и за рубежом.

Миша Георгиевич Платунов родился 10 февраля 1887 года в семье русского богомаза в Черемис-Турке (Мари-Турек) Вятской губернии Уржумского уезда. В 1906 закончил художественное училище в Казани и поступил в Высшее художественное училище при Императорской Академии художеств в Петербурге, где учился у профессоров П. П. Чистякова и В. Е. Савинского. Закончил Академию в 1914 году. В Первую мировую войну был фронтовым художником.

После революции преподавал в петроградских школах и рабочих клубах, участвовал в выставках Ассоциации живописцев революционной РФ, исполнил ряд портретов узнаваемых деятелей искусства. В 1925—1931 годах путешествовал в составе экспедиций Всесоюзного геологического комитета по удалённым и малоизвестным районам Полярного Урала, Абхазии, Туркестану, по Печоре и Камчатке. Скопленные воспоминания, также этюды, сделанные во время путешествий, легли в базу следующих произведений. В 1937 году на ледоколе «Садко» побывал в Арктике.

В Великую Русскую войну работал в осаждённом Ленинграде, сделал серию гуашей «Ленинград в блокаде». В 1942 был эвакуирован в Йошкар-Олу. Тут, в 1943 году, эти работы узрели 1-ые зрители — земляки. В древнем здании драматического театра, тогда эпицентра культурной жизни йошкарولينцев, зрители сопереживали героическому городку и самому создателю, которого родина возвратила к жизни и творчеству. Через два года выставку узрели обитатели Лондона. Потом Варшавы. Москвы. И, в конце концов, Ленинграда. Потом Платунов подарил работы

Марийской республике. В текущее время её владельцами являются Государственный музей им. Т. Е. Евсеева и Козьмодемьянский художественно-исторический музей им. А. В. Григорьева.

В послевоенные годы Платунов преподавал в Ленинградском институте живописи, статуи и архитектуры имени И. Е. Репина, доктор кафедры рисунка. В 1954 году был удостоен почётного звания Заслуженный деятель искусств РСФСР. Писал ленинградские пейзажи, пореже направленные на определенную тематику картины, портреты. Создатель картин «У Академии наук» (1941), «Дома», «За водой», «Зимняя канавка» (все 1942), «Первые лучи солнца (Г. Я. Седов)», «Портрет школьницы», «Сумрачный день» (все 1950), «Портрет текстильщицы» (1951), «Белая ночь», «Осенний вечер» (обе 1957), «На пашне», «Стадо» (обе 1959), «Старый Париж» (1961), «Большой проспект», «Летний Сад» (обе 1964) и другие.

Платунов Миша Георгиевич скончался в 1972 году в Ленинграде. Похоронен на Северном кладбище. Его произведения находятся в Муниципальном Российском музее, Третьяковской галерее, в музеях и личных собраниях в РФ и за рубежом. Известны живописные, графические и скульптурные портреты М. Платунова, исполненные в различные годы ленинградскими живописцами, в том числе Борисом Горлачём (1957), Александром Поляковым (1958), В. И. Селезнёвым (1972), Е. М. Костенко (1972).

Ученики: Вайшля Леонид Игнатьевич (род. 1922), Весёлкин Игорь Петрович (1915-1997), Козловская Марина Андреевна (р. 1925), Костенко Лена Михайловна (р. 1926), Котик Борис Васильевич (1921-1984), Ласточкин Сергей Павлович (1927-1992), Ломакин Олег Леонидович (1924-2010), Назаров Пётр Фёдорович (1921-1988), Раздрогоин Игорь Александрович (род. 1923), Саксон Владимир Станиславович (1927-1988), Селезнёв Владимир Иванович (1928-1991), Чекалов Владимир Фёдорович (1922-1992).

В 1923 году учреждение было понижено в статусе и преобразовано в Казанский художественный техникум, который в 1924 году получил новое название - Казанский архитектурно-художественный техникум. Наиболее распространённым названием учреждения в данный период стало АРХУМАС или КАХУМАС (акронимот одного из временных названий «Казанские архитектурно-художественные мастерские»).

На базе АРХУМАСа сформировалось несколько известных казанских художественных групп: «Подсолнечник» (1918) сочетал эстетику модерна с авангардистскими направлениями; «Всадник» (1920—1924) заявил о развитии гравюры как самостоятельного искусства.

Общехудожественными и специальными предметами в школах являлись

рисование, черчение, лепка, гравирование, керамическая живопись (Миргородская школа); рисование с натуры, творческое рисование, черчение, лепка, композиция, история искусств, проекция и др. (Екатеринбургская школа). И здесь был учтен профиль каждой школы. Количество же отводимых часов было довольно контрастное. Так, в Миргородской школе на лепку отводилось за все годы 23 часа в неделю, на черчение - 16 ч., в Екатеринбургской школе соответственно - 12 и 3 часа.

ВАРИАБЕЛЬНОСТЬ СЕРДЕЧНОГО РИТМА И СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТАЯ ПАТОЛОГИЯ

Павлова Т.В., Павлов Ф.В.

ГБУ РМЭ «Поликлиника №2 г. Йошкар-Олы»

Йошкар-Ола, Республика Марий Эл

Сердечно-сосудистые заболевания (ССЗ) – группа болезней сердца и кровеносных сосудов, которые в структуре общей смертности в России составляют 57%. Такого высокого показателя нет ни в одной развитой стране мира! Ежегодно от данной патологии в мире умирают около 17,5 миллионов, из них 1 млн. 300 тысяч россиян (население крупного города). Статистика показывает, что в России ежедневно 13 мужчин и 3 женщины трудоспособного возраста умирают от сердечно-сосудистых заболеваний. По данным ряда авторов, несмотря на снижение смертности после 2003 г., коэффициенты смертности от заболеваний ССЗ в ряде ключевых возрастных групп (30-74 года у мужчин и 30-49 лет у женщин) остаются выше, чем они были в 1970 г.[1]

Явные виновники сложившейся ситуации – высокое артериальное давление, повышенный уровень холестерина и сахара в крови, курение, избыточная масса тела, неправильное питание, малоподвижный образ жизни, наследственные факторы, стресс, алкоголь.

Итак, смертность от болезней системы кровообращения и ее долговременная негативная динамика – одна из главных проблем здравоохранения на сегодняшний день, соответственно оценка функционального состояния сердечно - сосудистой системы, диагностика и мониторинг заболеваний сердца и сосудов приобретают особенно большое значение.

Одним из незаслуженно редко используемых методов функциональной диагностики состояния сердечно-сосудистой системы является анализ variability сердечного ритма. По мнению Л. А. Бокерия, метод анализа ВСР можно достаточно эффективно применять в различных областях медицины с целью стратификации риска и диагностики, особенно у пациентов с сердечно-сосудистыми

заболеваниями, включая внезапную сердечную смерть. [2]

У здоровых людей интервал времени от начала цикла одного сердечного сокращения до начала другого не является одинаковым, он постоянно меняется. Первым это обнаружил А. Галлер в 1760 г. [3]. Явление получило название variability сердечного ритма (VSR), которая наблюдается даже в состоянии покоя в положении лежа. Характерно, что непостоянство интервала между кардиоциклами находится в пределах некой средней величины, являющейся оптимальной для определенного рассматриваемого функционального состояния организма.

В настоящее время определение VSR признано наиболее информативным неинвазивным методом количественной оценки вегетативной регуляции сердечного ритма. Показатели VSR отражают жизненно важные показатели управления физиологическими функциями организма – вегетативный баланс и функциональные резервы механизмов его управления. Анализируя VSR, мы можем не только оценивать функциональное состояние организма, но и следить за его динамикой, вплоть до патологических состояний с резким снижением VSR и высокой вероятностью смерти [4]

Считается, что снижение показателей VSR говорит о нарушении вегетативной регуляции сердечной деятельности и неблагоприятно для прогноза. Наивысшие показатели VSR регистрируются у здоровых лиц молодого возраста, спортсменов, промежуточные – у больных с различными органическими заболеваниями сердца, в том числе с желудочковыми нарушениями ритма, самые низкие – у лиц, перенесших эпизоды фибрилляции желудочков [5].

Наиболее изучены изменения показателей VSR у больных инфарктом миокарда (ИМ). В остром периоде ИМ наблюдается повышенное влияние симпатической нервной системы и пониженное – парасимпатической. Вагусное влияние увеличивает порог фибрилляции желудочков и обеспечивает «антиаритмическую защиту» (возможно путем снижения возбудимости кардиомиоцитов), симпатическое, в свою очередь, снижает этот порог, что приводит к более частым аритмическим осложнениям. Таким образом, VSR является независимым предиктором жизнеугрожающих аритмий и внезапной сердечной смерти у больных ОИМ. Клиническая интерпретация VSR возможна и в других случаях, например, при хронической сердечной недостаточности, диабетической нейропатии, аритмиях и т.д.

Таким образом, определение VSR является неинвазивным, доступным объективным методом диагностики заболеваний сердечно – сосудистой системы с возможностью визуализации, что придает ему клиническую ценность, особенно для

стратификации риска.

Но на сегодняшний день имеются две проблемы в оценке ВСР. Первая — стандартизация методики. Необходимо определить, каковы должны быть условия регистрации ЭКГ, какие из индексов и способов анализа ВСР являются наиболее информативными, каковы значения нормы в различных половозрастных группах. Вторая проблема связана с оценкой чувствительности, специфичности и предсказывающей ценности этого метода у больных с различной патологией в отношении прогноза ВСС.[2]

Таким образом, остается еще много нерешенных проблем, которые требуют тщательной проработки, и поэтому исследования в этой области обязательно должны продолжаться.

Литература:

1. А. Вишнеvский, Е. Андреев, С. Тимонин. Смертность от болезней системы кровообращения и продолжительность жизни в России // Демографическое обозрение. – 2016. - Том 3 - № 1. – С.6-34
2. Л. А. Бокерия*, О. Л. Бокерия, И. В. Волковская. Вариабельность сердечного ритма: методы измерения, интерпретация, клиническое использование // Анналы аритмологии. – 2009. - №4
3. Haller A. Elementa physiologiae corporis humani: In 8 t. – Lausanne: S. d' Arnay, 1760. – Т. 2, lib. 6. – Р. 330–332.
4. Баевский Р. М. Анализ вариабельности сердечного ритма: история и философия, теория и практика // Клиническая информатика и телемедицина. – 2004. – № 1. – С. 54–64
5. Task Force of the European Society of Cardiology and the North American Society of Pacing and Electrophysiology. Heart rate variability: Standards of measurement, physiological interpretation and clinical use // Circulation. – 1996. – Vol. 93. – Р. 1043–1065

СКАЗКОТЕРАПИЯ, КАК ОДИН ИЗ ВИДОВ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ДОУ

*Помыткина Валентина Михайловна, воспитатель
МБДОУ «Детский сад №90 г. Йошкар-Олы «Крепыш»
Йошкар-Ола, Республика Марий Эл*

Метод сказкотерапия является здоровьесберегающей технологией, комплексной системой, направленной на коррекцию речевых нарушений,

личностное развитие ребенка и сохранение его здоровья, и позволяет в рамках сказки решить обучающие, коррекционные воспитательные задачи. Это и инновационный метод в работе с детьми, который, позволяет мягко и ненавязчиво воздействовать на ребенка при помощи сказок.

Сказкотерапия - метод, использующий сказочную форму для интеграции личности, развития творческих способностей, расширение сознания, совершенствования взаимодействий с окружающим миром.

Сказка служит одним из доступных путей переноса своих собственных переживаний на другого и, наоборот, осознания своих собственных чувств через окружающих. Поэтому, воспринимая сказку, дети, во-первых, сравнивают себя со сказочным героем, и это позволяет чувствовать и понять, что не у них одних есть проблемы и переживания. Во-вторых, посредством ненавязчивых сказочных образов детям предлагаются выходы из различных сложных ситуаций, пути решения возникших конфликтов, позитивная поддержка их возможностей и веры в себя.

Рассмотрим типологию сказок:

1. Художественные сказки. К ним относятся сказки, созданные многовековой мудростью народа и авторские истории. Именно такие истории и принято называть сказками, мифами, притчами.

2. Народные сказки. Сюжеты народных сказок многообразны.

Среди них можно выделить следующие виды:

- Сказки о животных, взаимоотношения людей и животных;
- Бытовые сказки. В них часто рассказывается о превращениях семейной жизни, показаны способы разрешения конфликтных ситуаций. В этих сказках рассказывается о маленьких семейных хитростях.
- Сказки о преобразовании. Например, сказка Г.Х. Андерсена «Гадкий утёнок».
- Страшные сказки. Сказки про нечистую силу. Также сказки – страшилки. Многократно моделируя и переживая тревожную ситуацию в сказке, дети освобождаются от напряжения и приобретают новые способы реагирования. Рассказывание страшилок детям семи лет, необходимо учитывать что конец должен быть обязательно неожиданным и смешным.
- Волшебные сказки. Наиболее увлекательные сказки для тех, кому 6-7 лет.

3. Авторские художественные сказки. Чтобы помочь детям осознавать свои внутренние переживания, желательно выбрать для работы с ними авторскую сказку. В работе с особенными детьми подойдет авторская сказка Мамин-Сибиряк Д. «Серая шейка».

4. Дидактические сказки создаются для подачи учебного материала. Так например, на непосредственно-образовательной деятельности детей можно обучать

записывать математические примеры в виде дидактических сказок.

5. Психокоррекционные сказки создаются для мягкого влияния на поведение ребёнка. Психокоррекционную сказку можно просто почитать ребёнку, не обсуждая. Таким образом, мы дадим ему возможность побыть наедине с самим собой и подумать. Если ребёнок захочет, то можно обсудить с ним сказку, проиграть её с помощью кукол, рисунков, песочницы.

6. Психотерапевтические сказки, раскрывающие глубинный смысл происходящих событий. Такие сказки, не всегда однозначны и не всегда имеют счастливый конец, но всегда глубоки и проникновенны.

Основные методы, используемые в сказкотерапии:

- Рассказывание сказки.
- Рисование сказки.
- Сказкотерапевтическая диагностика.
- Сочинение сказки.
- Изготовление кукол.
- Постановка сказки.

В атмосфере сказки дети раскрепощаются, становятся более открытыми к восприятию действительности, проявляют большую заинтересованность в выполнении различных заданий. Через использование сказки, её сюжетных линий мы можем решать многие коррекционные задачи, такие как: снижение чрезмерной двигательной активности, нормализация эмоционального и речевого состояния ребенка, избавление от собственных страхов.

Педагогам в своей работе с дошкольниками необходимо использовать элементы сказкотерапии, потому что даже те дети, которые вначале не включаются в игру, не принимают сказку, все равно испытывают на себе её благоприятное влияние на подсознательном уровне. Ребёнок почерпнет из сказки намного больше, если будет путешествовать по сказочным дорогам, переживать удивительные приключения и превращения, встречаться со сказочными существами. Попадая в сказку, дети легко воспринимают «сказочные законы» – нормы и правила поведения

Таким образом, можно сделать вывод, что каждый из нас может научиться сочинять сказку для детей дошкольного возраста, которая поможет раннему развитию ребёнка, снимет стресс у малыша, а также поможет наладить контакт: мостик понимания и дружбы между обыденным миром взрослых и волшебным миром детей.

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

Список библиографических ссылок:

1. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Основы сказкотерапии. – СПб, 2007.
2. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Формы и методы работы со сказками. – М.: «Лабиринт», 2009.

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО
КОЛЛЕДЖА К ЧЕМПИОНАТУ МЕЖДУНАРОДНОГО КОНКУРСА
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МАСТЕРСТВА WORLDSKILLS**

*Пучкина Елена Вячеславовна, преподаватель психологии, педагог-психолог
ГАПОУ «Набережночелнинский медицинский колледж»*

WorldSkillsInternational (WSI) – международное движение, направленное на популяризацию рабочих профессий, повышение статуса и стандартов профессиональной подготовки и квалификации по всему миру. Со времени своего возникновения WSI обеспечивает экспертную оценку, разработку и формирование мировых профессиональных стандартов рабочих специальностей в промышленности и секторе обслуживания на высочайшем уровне.

Основная деятельность WSI – организация в различных странах конкурсов профессионального мастерства, на которых молодые специалисты имеют возможность продемонстрировать свои профессиональные навыки. Каждые два года под эгидой WSI проходит чемпионат мира по профессиональному мастерству, который также называют «Олимпиадой для рабочих рук». В настоящее время это крупнейшее соревнование подобного рода.

В России с 8 октября 2014 года учреждён союз «Агентство развития профессиональных сообществ и рабочих кадров «Ворлдскиллс Россия» совместно с автономной некоммерческой организацией «Агентство стратегических инициатив по продвижению новых проектов».

Рабочие профессии в России набирают популярность, заявляют организаторы чемпионата. Огромное количество школьников восторженно следят за действием во время WorldSkills.

По словам технического директора WorldSkillsRussia Алексея Тымчикова, подготовка у участников разная. «Но во многих регионах осознали, что это за движение, как необходимо готовиться к соревнованиям, и подошли к участию в чемпионате более тщательно», - отметил он.

Подготовка и участие в чемпионате WorldSkills – это тяжелый, напряженный и ответственный процесс, требующий от студента медицинского колледжа и

коллектива преподавателей максимального напряжения сил, мобилизации всех резервов знаний, мышления, памяти и нервов.

Одной из важных сторон, имеющих огромное значение при подготовке студентов к чемпионату, является формирование психологической готовности студентов медицинского колледжа, которая включает в себя:

- выработку стратегии и тактики поведения в период подготовки к чемпионату профессионального мастерства WorldSkills во время его проведения;
- отработку навыков, необходимых для организации рационального и эффективного поведения в различных ситуациях делового общения с пациентами, далеко не всегда приветливыми и добрыми,
- обучение навыкам саморегуляции и самоконтроля, в том числе в конфликтных ситуациях;
- преодоление барьеров тревоги и страха,
- повышение уверенности в себе, своих силах и возможностях,
- формирование умений и навыков работать в системе супервизии под неусыпным контролем экспертов.

Психологическая подготовка студентов к конкурсу способствует формированию важных профессиональных качеств, обучению различным коммуникативным навыкам через непосредственное их «проживание» в процессе имитационных и методологических игр; осознание возникающего в межличностном взаимодействии опыта с фиксацией на положительных достижениях. Для этого важно дать студентам необходимые знания и сформировать на их основе эффективные способы поведения, например, общение с пациентами при выполнении медицинских манипуляций с учетом типа реагирования личности на заболевание – агрессивный, тревожный, паранойяльный и т.д.

При работе с будущими участниками чемпионата следует учитывать, что существуют содержательный и личностный аспекты. Личностный аспект предполагает пристальное внимание к различным аспектам личности студента, его внутренним ресурсам, актуализация позитивного самоотношения.

Содержательный аспект предполагает формирование мотивационной готовности к участию в конкурсе, навыков выступления перед публикой (как перед экспертами, так и перед зрителями), когнитивной мобилизации или преодоления нервно-психического напряжения, развития креативности, эмпатии.

Для эффективной подготовки к чемпионату важно:

- чтобы он не воспринимался как разовое мероприятие, после прохождения которого, вся работа быстро затухает;
- подготовка к чемпионату проводится систематически, начиная с начала учебного

года;

- психологические занятия целесообразно использовать не для обсуждения вопросов теории, а для развития творческих способностей студентов;
- индивидуальная программа подготовки к чемпионату для каждого студента медицинского колледжа отражает его специфическую траекторию движения от незнания к знанию, от неумения решать сложные задачи к творческим навыкам выбора способа их решения;
- необходима межпредметная связь с клиническими дисциплинами «Сестринское дело», «ТОМУ», «Безопасная среда», «Здоровый человек» и другими.

В процессе психологической подготовки студентов к чемпионату профессионального мастерства WorldSkills психологом используются различные психогимнастики; решение ситуационных задач; просмотр и обсуждение фрагментов художественных фильмов «Практика», «Акушер», «Женский доктор», «Интерны»; игры и тренинговые упражнения. Использование этих приемов работы в проблемной и недирективной игровой среде способствует развитию эмпатии по отношению к пациентам, снятию страха перед неизвестным или дилеммой, самостоятельному поиску решений в общении при строгом соблюдении алгоритма выполнения инвазивных манипуляций; формированию умений быстро анализировать ситуацию, действовать в нестандартных ситуациях, а также, развитию чувства уверенности в себе, работоспособности, саморегуляции актуального психического состояния.

Таким образом, психологическое сопровождение студента ориентировано на конечный результат, который подразумевает освоение и гибкое применение определенных поведенческих моделей с учетом контекста ситуации – проведение манипуляции, работа с пациентом в терминальном состоянии, процесс сестринского обучения в зависимости от личностных индивидуальных особенностей пациента, его возраста, заболевания и типа реагирования на болезнь.

Выбор методических приемов, а также конкретных средств этого приема определяется следующими факторами: содержанием психологических игр и упражнений, личностными особенностями студентов-участников, их настроенности на участие или победу, желания участвовать в конкурсе, особенностями ситуации, возможностями тренера-психолога.

Эффективность психологических занятий с участниками чемпионата профессионального мастерства WorldSkills во многом зависит от того, насколько большим арсеналом средств обладает психолог для достижения этих целей, что говорит о необходимости дополнительного обучения по данной проблеме.

Список литературы:

1. Волков В.Б. Тренинг социальной активности / В.Б. Волков. - СПб, 2005. - 115 с.
2. Грецов А.Г. Тренинг общения для подростков / А.Г. Грецов. - СПб.: Питер, 2009 – 260 с.
3. Островская И.В. Психология: учебник для мед.училищ и колледжей / И.В. Островская- 2-е изд., испр. – М.: ГЭОТАР, 2015. – 400с.
4. Рамендик Д.М. Психологический практикум: учебное пособие для студ. выс. учеб. заведений / Д.М. Рамендик, О.В. Одинцова. – М.: Академия, 2008. – 192 с.
5. Руденко А.М. Психологический практикум / А.М. Руденко – изд. 2-е переработ. – Ростов-н/Д: Феникс, 2010. – 492 с.
6. Торн К. Тренинг. Настольная книга тренера. / К. Торн - СПб, 2008. - 152 с.
7. Деловой Центр «Перспектива», Тренинговая компания. [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.ubo.ru>.

ГАРМОНИЧНАЯ СЕМЬЯ – С БОГОМ

Рогов А.Н., преподаватель

ГБПОУ РМЭ «Йошкар-Олинский медколледж»

Йошкар-Ола, Республика Марий Эл

И создал Господь Бог из ребра, взятого у человека, жену, и привел ее к человеку. И сказал человек: вот, это кость от костей моих и плоть от плоти моей; она будет называться женою, ибо взята от мужа. Потому оставит человек отца своего и мать свою и прилепится к жене своей; и будут одна плоть”
(Быт.2:22-24)

Современное общество стремительно утрачивает значение и ценность семейных уз. Ни для кого уже не является удивительным когда парень и девушка начинают совместную жизнь на вторую-третью неделю общения. Теперь это называется «репетировать семейные отношения»...К сожалению, всё больше социологов и психологов приходят к печальному выводу – семья, в своём истинном значении, разрушается. Прежде всего, это происходит потому, что люди решили сами искать решение своих проблем, пользуясь «советами» интернета и различного рода «ясновидящих».

Семья разрушается, потому что люди теряют связь с источником любви – с Богом. И если мы хотим, чтобы нашу жизнь устроил Бог, помог нам найти в этой жизни того, кто мог бы стать нашим супругом, то мы должны обращаться за помощью к Богу.

Конечно, не каждый человек на этой земле может найти себе настоящую любовь, достойного спутника жизни. Но, по мнению многих проповедников и отцов Церкви, лучше не соединять свою жизнь с каким – то недостойным человеком, потому что от этого ваша жизнь становится ещё хуже. Только Господь может показать нам тот путь, который приведёт нас к радости. Ведь все мы хотим радости, любви и понимания. Однако, не найдя свою «половинку» быстро, многие начинают искать причину. «Почему на меня не обращают внимания? Может я не достаточно красив(-ива), богат(богата)?» и т.д. такие мысли начинают всё чаще посещать не окрепшие души. И молодые люди с головой уходят в добывание денег, построение карьеры, достижение статуса... тем самым ещё больше отдаляясь от того, в чьей власти из ничего создать достойного спутника жизни.

Сейчас развивается движение волонтерства. Это прекрасный способ воспитания для души. Однако, увлекшись идеей помощи другим, не нужно забывать, что всякая духовная работа начинается с самого себя и проявляя заботу о ближних своих, в первую очередь нужно заботиться о своей душе. Порою, истинной причиной того, что человек вступает в ряды волонтеров, является возможность отдать кому-то нерастрченную любовь. Как правило, у таких людей за спиной негативный опыт создания семьи, боль и разочарование... вот и идут люди в хосписы, в онкоцентры, к бездомным на вокзалы...

Кто-то пытается и так побороть одиночество: решает родить «для себя» ребенка. Женщина думает: «Заведу ребенка. Подберу его отца по анализам крови, чтобы был здоровый, с нормальной наследственностью, и рожу от него ребенка». Это эгоизм. Эти женщины думают не о ребенке, которого хотят родить, а о себе. И семья им не нужна. Но ребенок – не собачка, его нельзя «завести». Ребенку нужна семья. И как расти ребенку без отца?

Семья предопределена Богом, как выражение Его воли для человечества. Она создана Богом с определенной, ясной целью, которая просматривается в сказанных Богом словах: «И сотворил Бог человека по образу Своему, по образу Божию сотворил его; мужчину и женщину сотворил их» (Быт.1:27).

Какие две основные проблемы существуют в современной семье? Во-первых, абсолютное большинство людей не знают, для чего они живут. От этого они сильно унывают, и уныние распространяется на все сферы их жизни. Поэтому сегодня индустрия развлечений – самая развитая в обществе.

Во-вторых, люди, создавая семьи, не понимают, для чего они это делают. В основном семья создается на основании физиологического процесса: «Я почувствовал любовь и раскрыл свои объятия». А месяцев через шесть говорят: «Не сошлись характерами».

Цель создания семьи, по учению Церкви, это совместный путь ко спасению. В одиночку человеку трудно идти, ему необходим помощник в этом нелегком пути, нужна опора, совет и поддержка.

Любовь не там, где двое смотрят друг на друга, а там, где двое смотрят в одну сторону – в сторону Христа. Поэтому единство духовной жизни – основа крепкой семьи.

Человек говорит: «Мне нужно создать семью, я не могу быть один, потому что мне нужно удовлетворять физиологические потребности». Человек не может обходиться без еды и без питья. Но человек вполне может жить и быть счастливым без «этого». «Это» совершенно необязательно человеку. Когда он научился «этому», посмотрелся всякой дрянью, намечтался всякой гадости, тогда он, конечно, без «этого» не может жить. Но можно привыкнуть и навоз жевать, и тогда без навоза не будет никакой жизни. Что же делать? Отвыкать от привычки! Брак не для того, чтобы удовлетворять какие-либо «потребности», а для того, чтобы учиться любви и жертвенно служить другим: супругу и детям. Вторая цель брака, как говорит апостол Павел, – избежание блуда. Есть такие поступки в жизни человека, которые уничтожают жизнь семьи, жизнь с Богом. Один из страшнейших грехов – блуд. Чтобы защитить человека от последствий этого беззакония, Господь благословляет церковный брак через Таинство Венчания.

Третья цель – это продолжение рода: «Плодитесь и размножайтесь и наполняйте землю». Но если человек не знает этих законов или не принимает их как ценность, то те отношения, которые он создает по принципу «потому что захотелось, понравилось», – не имеют твердого основания и от этого быстро разрушаются.

Брак – это школа любви и целомудрия. Нецеломудренный человек, вступая в брак, оказывая потворство своим страстям, часто может стать даже худшим. Ему понадобится еще что-то, чтобы как-то свои страсти удовлетворять. Но это же какое-то скотство. Человек должен жить для души, для духа, он не должен потворствовать своему телу. Это причина совершенно не убедительная для вступления в брак.

Верующий человек вступает в брак для того, чтобы создать Малую Церковь, чтобы учиться любить, чтобы служить, учиться слушаться, смиряться, нести ответственность за другого, ухаживать, заботиться о ком-то. В этом заранее надо тренироваться. Может быть, Господь не дает вам любимого человека, пока вы еще не умеете так любить, пока у вас это только в мечтах.

Собирая воедино всё выше сказанное, приходишь к простому, но очень глубокому пониманию – семья не только «ячейка общества», но и «ячейка» духовной жизни. Создавая семью, мы берём на себя обязательство не только

«любить до гроба», а, самое главное, быть духовной опорой для своей половинки. Поэтому, только твёрдое стояние семьи на основе Христа, может стать залогом её незыблемости в океане мирской жизни.

ФОНЕТИЧЕСКАЯ РИТМИКА КАК ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ТЕХНОЛОГИЯ В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧИТЕЛЯ-ЛОГОПЕДА

Савинова Ирина Алексеевна, заведующий ДОУ

Жилина Эльвира Анатольевна, старший воспитатель

Романова Татьяна Юрьевна, учитель-логопед

МДОБУ «Медведевский детский сад №3 «Золотой ключик»

пгт. Медведево, Республика Марий Эл

Проблема сохранения и укрепления здоровья детей являются важнейшими в концепции модернизации российского образования. Возрастает потребность в реализации педагогами ДОУ технологий, направленных на сохранение здоровья и развитие психофизического потенциала дошкольников. Здоровьесберегающие технологии в деятельности логопеда принадлежат к числу эффективных средств коррекции, не требуя особых усилий, оптимизируют процесс коррекции речи детей-логопатов и способствуют оздоровлению их организма.

Одним из видов коррекционно-оздоровительной технологии, используемой в реализации опыта учителя-логопеда, является фонетическая ритмика. Фонетическая ритмика – это система двигательных упражнений, в которых различные движения (корпуса, головы, рук, ног) сочетаются с произнесением определенного речевого материала (фраз, слов, слогов, звуков).

Суть фонетической ритмики как метода в следующем: детям предлагаются для подражания различные виды движений и их комбинации. Движения сочетаются с произнесением звуков, слогов, слов с проговариванием фраз и коротких текстов. Обязательное условие занятий – эмоционально-положительный фон, активное использование жестов, мимики, интонации.

Все упражнения, содержащие движения и устную речь, на занятиях по фонетической ритмике направлены на:

- нормализацию речевого дыхания и связанной с ним слитностью речи;
- формирование умений изменять силу и высоту голоса, сохраняя нормальный тембр без грубых отклонений от нормы;
- правильное воспроизведение звуков и их сочетаний изолированно, в слогах, словах, фразах;
- воспроизведение речевого материала в заданном темпе;

- восприятие, различение и воспроизведение различных ритмов;
- умение выражать свои эмоции разнообразными интонационными средствами.

Занятия фонетической ритмикой включают в себя работу над звуками и их сочетаниями; ритмом и темпом; речевым дыханием и слитностью; голосом и интонацией.

Все движения, отобранные для проведения занятий по фонетической ритмике, рассматриваются как стимуляция для формирования и закрепления произносительных навыков. Движения, которые выполняются на занятиях, предварительно не выучиваются. Поэтому они повторяются синхронно с учителем несколько раз (2-5 раз каждое). После того как дети научатся правильно повторять движения, количество повторений уменьшается. Движение полностью выполняет свою функцию только тогда, когда слово, слог, звук правильно реализуются в речи и после того, как прекратилось движение. Таким образом, движение в процессе занятий фонетической ритмикой – это средство для достижения цели, которой является формирование речи или ее коррекция. Конечная цель этих занятий – фонетически правильно оформленная речь без движений.

Занятие по фонетической ритмике проводит учитель-логопед, который должен уметь сам правильно и красиво выполнять различные движения тела, рук, ног, головы:

- ритмично и красиво двигаться как под музыку, так и без нее;
- уметь сочетать систему движений с музыкой в различном темпе;
- видеть и уметь исправлять характер движений у детей;
- стремиться к максимальной естественности и раскованности движений, как своих собственных, так и детей;
- слышать недостатки в произношении детей и уметь их исправлять;
- пользоваться голосом нормальной высоты и силы как в инструкциях, так и при передаче речевого материала.

Во всех случаях речь учителя-логопеда должна служить образцом для подражания, быть фонетически правильно оформленной, эмоционально окрашенной.

Движения детей, которые сопровождают произнесение звуков и слогов на занятиях фонетической ритмики, характеризуются тремя основными элементами: напряженностью, интенсивностью, временем.

Когда мы произносим те или иные звуки, то разные группы мышц, участвующие в их воспроизведении, по-разному напрягаются или расслабляются. От качества участия мускулатуры в движении зависит и характеристика этих движений. При описании движений, сопровождающих произнесение звуков речи,

напряженность фиксируется в терминах: «напряженно», «слегка напряженно», «ненапряженно».

Интенсивность определяет динамику речи, т. е. те усилия в артикуляционном аппарате, которые возникают при произнесении того или другого звука. При описании движений интенсивность фиксируется в терминах: «сильно», «слабо».

Время определяет скорость, с которой мы выполняем то или иное движение. Оно выражается в длительности или краткости. При описании движений время фиксируется в терминах: «длительно», «кратко», «удлиненно».

С самого начала занятий фонетической ритмикой следует обучать детей сознательному регулированию движений при выполнении упражнений, которые сопровождают произнесение звуков и слогов с этими звуками.

Двигательные упражнения, сопровождающие произнесение гласных и согласных звуков и слогов с этими звуками, начинаются с трех основных исходных положений (И. п.):

1. Встать, ноги вместе, руки согнуты на уровне груди, локти опущены. С этого положения начинаются движения почти для всех звуков, кроме *и, к, л*.
2. Встать, ноги вместе, руки согнуты в локтях и подняты до уровня плеч, локти разведены в стороны. С этого И. п. начинаются движения для звуков *и, к, л*.
3. Встать, ноги вместе, руки вытянуты вперед на уровне груди. Это И. п. для звука *р*.

В игровой форме ребенку предлагают различные виды упражнений с одновременным проговариванием фонем, слов. Освоение упражнений фонетической ритмики начинается с изолированного произношения гласных звуков, затем согласных звуков, далее объединяются между собой в звуковые цепочки из двух, трех звуков. По мере овладения этим навыком, целесообразно проводить звуковой анализ этих цепочек, задавая детям вопросы: Сколько звуков произнесли? Какой первый? Второй? Затем упражнения фонетической ритмики вводятся в обратные, прямые слоги, также предлагаются слова, которые начинаются с гласных звуков. Дети по показу сопряженно произносят слова, одновременно показывая первый гласный звук. После чего педагог просит назвать звук, с которого начинается слово. Выполняя эти упражнения, дети испытывают положительные эмоции, что способствует более прочному овладению знаний.

Например: Гласный звук [О]. Дети соединяют опущенные руки перед собой так, чтобы кончики пальцев касались друг друга. Произнося гласный (о-о-о...), они плавно поднимают руки через стороны вверх и соединяют их в кольцо над головой.
Интонация удивления.

Аналогичная работа проводится с согласными звуками, далее с текстом.

Таким образом, упражнения фонетической ритмики используются как средство опоры на зрительный и двигательный образ звука речи для укрепления межанализаторного взаимодействия и наиболее полноценного усвоения материала.

Фонетическая ритмика, в отличие от лечебной ритмики, приобретает свои специфические особенности. Длительные наблюдения за эффективностью работы в этом направлении позволяют прийти к выводу, что данный метод даёт положительные результаты и является ценным вкладом в общую систему исправления речи.

Список литературы:

1. Власова Т.М., Пфафенродт А.Н. «Фонетическая ритмика» – М., 1989 г.
2. Костылева Н.Ю. «Покажи и расскажи. Игровые упражнения по развитию речи дошкольников на основе фонетической ритмики» – М., 2007 г.
3. Чернякова В.Н. «Стихотворно-игровые комплексы для дошкольников с недостатками речи» // Логопед, 2005, №2.

ИЗОТЕРАПИЯ КАК СРЕДСТВО УКРЕПЛЕНИЯ ПСИХИЧЕСКОГО И ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

*Русских Светлана Евгеньевна воспитатель
МБДОУ №64 «Колобок» г. Йошкар-Ола
Йошкар-Ола, Республика Марий Эл*

Дошкольное детство - очень важный период в жизни детства. Именно в этом возрасте каждый ребёнок представляет собой маленького исследователя, с радостью и удивлением открывающего для себя незнакомый и удивительный окружающий мир.

Лечение искусством (art-искусство, therapy-лечение) использует самые разнообразные виды творческой деятельности человека, чтобы помочь ему в решении психологических проблем.

Изо - терапия - одно из направлений арт - терапия, которая опирается на психологию творчества и применяет благотворное воздействие рисования в коррекционных целях.

Изо - терапия – это творческий акт, позволяющий ребенку ощутить и понять самого себя, выразить свободно свои мысли и чувства, освободиться от конфликтов и сильных переживаний, быть самим собой, свободно выражать мечты и надежды. Некоторые ученые склонны рассматривать рисование как один из путей выполнения программы совершенствования организма.

Изо - терапия (рисунок) является одним из наиболее распространенных видов

арт - терапия –это лечебное воздействие , коррекция посредством изобразительной деятельности. Изо – терапия по форме организации может быть индивидуальной и групповой. Изо - терапия дает положительные результаты в работе с детьми с различными проблемами – задержкой психического развития, речевыми трудностями, нарушением слуха, умственной отсталостью.

Занятия по изотерапии позволяют решать следующие важные педагогические задачи:

- Воспитательные
- Коррекционные
- Психотерапевтические/лечебные/
- Развивающие

Воспитательные.

Взаимодействие строится таким образом, чтобы дети учились корректному общению, сопереживанию, бережным взаимоотношениям со сверстниками и взрослыми. Складываются открытые, доверительные, доброжелательные отношения с педагогом.

Коррекционные.

Достаточно успешно корректируется образ «Я», который ранее мог быть деформированным, улучшается самооценка, исчезают неадекватные формы поведения, налаживаются способы взаимодействия с другими людьми.

Психотерапевтические.

«Лечебный» эффект достигается благодаря тому, что в процессе творческой деятельности создается атмосфера эмоциональной теплоты, доброжелательности. Возникают ощущения психологического комфорта, защищенности, радости, успеха.

Диагностические.

Арт-терапия позволяет получить развитие и индивидуальных особенностях ребенка. Это корректный способ понаблюдать за ним в самостоятельной деятельности, лучше узнать его интересы, ценности, увидеть внутренний мир.

Развивающие.

Благодаря использованию различных арт - терапевтических приёмов складываются условия, при которых каждый ребенок переживает успех в той или иной деятельности, самостоятельно справляется с трудной ситуацией. В целом происходит личностный рост человека, обретается опыт новых форм деятельности, развиваются способности к творчеству, саморегуляции чувств и поведения.

Художественные материалы оказывают непосредственное воздействие на художественную работу человека. Они побуждают его видеть и осязать. Они порождают эмоциональный подъем и осознание. Сами по себе являясь частицами

реальности, эти материалы побуждают и ребенка, взрослого к соприкосновению с реальностью. Таким образом, между творцом и художественным материалом происходит динамическое взаимодействие. Тем самым свободный выбор материала является важнейшей движущей силой в процессе художественной работы.

Изо - терапия предполагает большой набор различных изобразительных материалов:

- краски, карандаши, восковые мелки, пастель;
- для создания коллажей или объемных композиций используются журналы, газеты, обои, бумажные салфетки, цветная бумага, фольга, пленка, коробки от конфет, открытки, тесьма, веревочки, текстиль;
- природные материалы - кора, листья и семена растений, цветы, перышки, мох, камешки.

Выбор материалов влияет на то, как проходит занятие. Некоторые материалы, такие как карандаши, мелки и фломастеры, позволяют «усилить» контроль, в то время как другие - пастель, краска и глина - способствуют более свободному выражению. Если ребёнок не уверен в себе или просто устал, он будет чувствовать себя увереннее и спокойнее при работе с материалами, которые легче контролировать.

Познакомившись с нетрадиционными методиками рисования, можно использовать их в своей работе, так как опыт работы показывает, что занятий по разработанным Т.С Комаровой и Т.Г. Казаковой методикам явно недостаточно для выработки у детей необходимых навыков и умений свободного рисования. Ведь не всем детям дано владеть кистью или карандашом, кому-то трудно выразить себя в линии. Это влечёт за собой отрицательное эмоциональное отношение ко всему процессу рисования и ведёт к детской неуверенности. Решить данную проблему помогают нетрадиционные способы рисования. Ведь изначально рисовать, а на чём и чем, а уж фантазии у современных детей более чем достаточно.

Конечно, перед тем как рисовать какой-либо предмет или явление, ребёнок должен хорошо представлять, что это и как оно выглядит. Для этого рисование нужно начать с рассказа о явлении или предмета, который нужно изобразить, далее объяснить технику рисования. Обязательно провести физкультминутки, анализируя в конце занятия работы детей. Я считаю, что техники рисования пальцами, ладошкой, тычком, пробками, поролоном позволяет сделать работы детей более интересными и красочными.

А использование этих методик имеет ряд преимуществ:

- способствует развитию у ребёнка мелкой моторики рук и тактильного восприятия;

- способствует обогащению знаний об окружающем и приобщению к фольклору и литературе, так как темы занятий предусматривают использование загадок, стихов.
- волшебное возникновение вызывает положительные эмоции. Ребёнок видит результат своей деятельности, учится их анализировать и находить им применение.

В результате проведенного исследования нами было выявлено, что нетрадиционные техники рисования действительно оказывают положительное влияние на развитие ребенка способствуют развитию интеллекта, моторики, формированию таких психических функций, как воображение, память, зрительное восприятие и мышление.

Применение современных педагогических технологий - нетрадиционных техник дают возможность детям, самостоятельно создать сюжет и проявить желание разнообразить средства художественной выразительности и изобразительности, дать эстетическую оценку наблюдаемым предметам.

Использование разных форм педагогической работы с детьми ведет к повышению, сохранению и обогащению эмоционально- чувственного познания окружающего мира и развитию творческого потенциала дошкольников.

СТРАТЕГИЧЕСКИЙ ПОДХОД К ДОСТИЖЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ

*Л.В.Рыжков, врач высшей квалификационной категории, Заслуженный врач Республики Марий Эл,
Заслуженный работник здравоохранения Российской Федерации,
директор ГБПОУ РМЭ «Йошкар-Олинский медколледж»*

Современная школа и дошкольные учреждения круто сместили акценты: расширение образовательного поля в ущерб воспитанию и здоровью, тем самым создали условия, не только ухудшающие здоровье, но и формирующие хронические пороки. В результате общество имеет больное поколение.

По данным специалистов, за годы обучения в школе:

- в 5 раз возрастает число нарушений зрения и осанки (до 70% выпускников имеют различные степени снижения зрения и до 60% - искривления позвоночника);
- увеличивается количество нарушений психического здоровья;
- в три раза возрастает число детей с заболеваниями органов пищеварения;
- каждый третий выпускник школы имеет хроническую патологию;
- до 80 % юношей призывного возраста по медицинским показаниям не пригодны к службе в армии.

Глубочайшее заблуждение, когда в педагогической среде бытует мнение, что

задача учителя – только учить, а забота об условиях обучения – прерогатива государства в лице администрации учебного заведения, забота о здоровье учащихся – обязанность медицинских учреждений. Безусловно, создание условий: микроклиматических, освещения, вентиляции, комплектация мебелью, учебным оборудованием – задача государства. Но государство не имеет прямого отношения к гигиенически неправильной организации учебного процесса, нормированию учебной нагрузки, профилактике нарушений осанки из-за неправильного использования учебной мебели и оборудования, профилактике нарушений зрения, развитию астеноневрозов из-за несоблюдения норм учебной нагрузки, режима дня и других патологий в следствии отсутствия двигательной адаптации, нарушения питания, стрессогенных факторов.

А именно эти нарушения в первую очередь обуславливают круг школьной патологии и причина их не столько в обучающей среде, сколько в гигиенических погрешностях организации учебного процесса. А это уже прерогатива учителя.

В этих условиях, условиях низкого уровня общественного здоровья необходимо ставить во главу угла вопрос развития первичной профилактики, под которой Всемирная организация здравоохранения понимает «предупреждение факторов риска нарушения здоровья среди здорового населения». Основная роль в первичной профилактике, как основе детского здоровья, отводится не медицинским специалистам, а педагогам, воспитателям, поскольку значительная часть времени во взаимоотношениях проводится в контакте ребенок-педагог. И от подготовленности педагога по вопросам здоровья подрастающего поколения зависит: ребёнок в повседневной деятельности сохраняет, укрепляет здоровье или же утрачивает драгоценный дар природы. Представители системы здравоохранения в этой ситуации могут выступать лишь как консультанты, эксперты, соисполнители в пределах компетенции.

Попытки возложить всю полноту ответственности за охрану здоровья только на систему медицинского обеспечения является бесперспективным, что убедительно показала история развития здравоохранения.

Исходя из этого основная задача «общества» не столько лечить, сколько учить человека быть здоровым и сохранять здоровье. «Общество» в этом понимании – это педагоги, психологи, медики – все те, которые занимаются «здоровьетворчеством»

Сохранение и улучшение здоровья характеризуется двумя ведущими качествами:

- непрерывностью;
- преемственностью

Под непрерывностью «здоровьесотворения» понимается его осуществление с рождения и на протяжении всей жизни: несомненно, на этом длительном пути будут

многократно меняться формы, методы этой воспитательной работы, но главной целью всегда будет ориентация на формирование потребности быть здоровым, сохранять, укреплять и ценить его.

Под преемственностью сохранения здоровья понимают тесное взаимоотношение: семья- детская консультация, семья – детское учреждение, семья – школа, образование – самовоспитание и т.д. Главная цель этого взаимоотношения – создание высокого уровня душевного комфорта как одного из ведущих критериев физического и психического здоровья, который закладывается с детства и на всю жизнь.

Доля ответственности здравоохранения (точнее медицинских учреждений) оценивается специалистами Всемирной организации здравоохранения неожиданно для населения низко - всего 10-15 %. Хотя человек связывает своё здоровье с уровнем развития медицины значительно выше. И это обусловлено тем, что о здоровье человек чаще всего вспоминает тогда, когда он уже болен и выздоровление связывает именно с медициной, не задумываясь при этом о том, что врач занимается не охраной здоровья, а лечением болезней.

По большому счету и отечественное здравоохранение, когда все усилия направляются на оказание помощи страдающему человеку, выводит за рамки своей прерогативы формирование и укрепление здоровья здорового человека, специализируясь на лечении болезней. При этом врач использует не стратегический подход достижения здоровья, а тактический - устранение острых явлений, добиваясь временного (субъективного) облегчения, лечит болезни, а не больного, тем самым загоняет болезнь внутрь, провоцируя ее дальнейшее развитие и переход в хронические формы.

Собственно лечение зачастую снижает запас здоровья у человека за счет побочного действия лекарственных средств, ставших сегодня основой лечения. В аннотации лекарственных препаратов - перечень противопоказаний и побочных действий. Другими словами медицина не всегда укрепляет здоровье.

Здравоохранительная (профилактическая) сущность отечественной медицины заключается лишь в раннем выявлении патологии и в предупреждении ее развития (вторичная профилактика: гигиеническая, терапевтическая, хирургическая) и проведении реабилитации (третичная профилактика), оставляя за рамками своей компетенции достижения образа жизни - как фактор выздоровления и сохранения состояния человека с хронической патологией без осложнений. Общественная гигиена (медицина) по сути своей предназначается только для оздоровления внешней среды как источника инфекционных заболеваний, профессиональных заболеваний и отравлений. Хотя от состояния внешней среды уровень здоровья

находится в значительной зависимости - около 20 % обусловленности. В этой области тоже большой резерв оздоровления нации.

К сожалению, за глобальными планами сохранения здоровья населения был потерян сам человек, как объект профилактического воздействия, его здоровьесохранительное мышление, привычки, устремления, мотивации, действия и прочее, что определяет понятие «образ жизни». В своей повседневной жизни и деятельности человек осознанно, а чаще всего не осознанно выбирает одно из трех направлений в образе жизни:

- образ жизни, направленный на сохранение здоровья;
- образ жизни, направленный на укрепление здоровья;
- образ жизни, сопутствующий утрате здоровья (гиподинамия, нерациональное питание, неумение ослабить негативное влияние стрессогенных факторов на организм, курение, алкоголь и т.д.)

А именно третья, нездоровый образ жизни (а не ее условия) являются причиной ухудшения общественного здоровья в стране: медико-демографических показателей, показателей заболеваемости и инвалидности, состояния физического развития подрастающего поколения. Здесь усилия общественной медицины оказались тщетны, поскольку зависимость здоровья от образа жизни значительна: 50 % здоровья обуславливается образом жизни. В формировании здоровья нации значимость здорового образа жизни многократно возрастает, если учитывать то обстоятельство, что здоровье последующего поколения обуславливается в значительной степени состоянием здоровья родителей. По данным ученых 20 % здоровья находится в зависимости от наследственности. В связи с указанным обществом в который раз вынужденно вернуться к идее «здоровьетворчества», то есть формирования у человека с рождения и сохранения в течении всей жизни образа жизни, активной жизнедеятельности, направленной на сохранение и укрепление здоровья.

Но к сожалению, «болезнецентрические» позиции здравоохранения, формировавшиеся на протяжении десятилетий слишком сильны, чтобы в раз изменить саму его сущность, заставив приоритетно заниматься здоровьем здорового человека и правильным образом жизни пациента, имеющего хроническую патологию, направленную на активную жизнедеятельность и увлечение продолжительностью жизни.

Государство продолжает вливать многомиллиардные ассигнования в развитии лечебной базы, специализированных центров, оставляя поле работы по формированию у населения здоровьесформирующего и здоровьесохранительного мышления и действия энтузиастам этого дела.

Опыт, накопленный медициной в изучении болезней, равно как и экономический анализ затрат на диагностику, лечение, реабилитацию заболеваний убедительно демонстрируют относительно малую социальную и экономическую эффективность для повышения общественного здоровья.

Очевидно, что наиболее эффективными должны быть первичная и вторичная профилактика, направленная на работу с людьми с различным уровнем здоровья по достижению того образа жизни каждым, которое обеспечивает качество жизни конкретного человека. Идеология индивидуального подхода к вопросам сохранения и укрепления здоровья была в свое время заложена в основе медицинской концепции о всеобщей диспансеризации населения. Однако технология ее реализации на практике оказалась несостоятельной по целому ряду причин. Не оправдано видение причины ухудшения общественного здоровья лишь во внешних факторах, отсутствии надлежащей медицинской помощи. Гораздо большее значение для нездоровья населения имеет процесс цивилизации, способствовавший «освобождению» человека от усилий над собой, что привело к разрушению защитных сил организма.

В связи с этим приоритетной задачей государства в деле повышения уровня здоровья населения должна стать сознательная, целенаправленная, воспитательная работа с каждым человеком по формированию и развитию жизненных ресурсов, по принятию на себя ответственности за собственное здоровье, когда образ жизни, направленный на сохранение здоровья становится потребностью и необходимостью. Именно государство должно стимулировать устремление человека к формированию и укреплению здоровья.

ПРОПАГАНДА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ЧЕРЕЗ РЕАЛИЗАЦИЮ ПРОЕКТОВ ДЕТСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ

*Сошина Александра Викторовна, старшая вожатая
МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №10 г. Йошкар-Олы»
Йошкар-Ола, Республика Марий Эл*

Интенсивные изменения в системе образования, инновационные процессы в Российской школе ставят вопросы о сохранении здоровья школьников. В МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №10 г. Йошкар-Олы» работает детское объединение «ПлаМаДет – планета маленьких детей». Одна из основных задач объединения – сохранение и укрепление здоровья обучающихся, воспитание внимательного отношения к своему организму и развитие в детях стремления быть физически сильными и развитыми. Все волонтеры детского объединения прошли

тренинги по ЗОЖ. Отряд принимает участие во всех городских акциях. В мероприятиях, проводимых волонтерами принимают участие все учащиеся школы с 1-го по 11-й класс, педагоги, некоторые родители. Ежемесячно члены «Пламадет» организуют и проводят мероприятия по формированию, здорового образа жизни: диспут «Мишень питания», конкурс рисунков «Здоровье-это модно», викторина «Азбука жизни», брейн-ринг «Территория молодости», конкурс буклетов «Советы учащимся», конкурс презентаций «Молодость. Здоровье. Жизнь...».

Ребята проводят для учеников начальной школы беседы «Весенний авитаминоз», «Вредные привычки», «Мода на здоровье». Пламадетовцы разработали сценарии театрализованного мероприятия «Как Иван-царевич силу богатырскую обрел», «Чистофета». Ежегодным стало проведения стартина «Радость в движении».

Опираясь на опыт работы отряда детского объединения, в процессе изучения соответствующих методических материалов была разработана программа «Территория здоровья». Цель программы: создание системы пропаганды здорового образа жизни и профилактики социально опасных заболеваний, способствующей укреплению здоровья детей и подростков, как данного учебного учреждения, так и среди сверстников из других школ.

Одной из форм работы по здоровьесберегающему направлению является проектная деятельность. С 2013 года идет реализация проекта «Река жизни». Проект «Река жизни» направлен на пропаганду добровольного донорства среди жителей города Йошкар-Олы. Идея продвижения донорства чрезвычайно важна, так как сегодня в нашей стране существует дефицит донорской крови. Каждую минуту кто-либо в России нуждается в переливании крови. Важно отметить, что за последние 10 лет число доноров в России сократилось. На 1000 человек приходится в среднем 15 доноров при необходимом количестве 40.

В городе Йошкар-Оле так же происходит снижение количества доноров. Если в 2013 было – 6 072 человека, то уже в 2014 всего 5 100. Кровь и ее компоненты нельзя синтезировать искусственно, поэтому доноры являются важным источником жизни для больных или пострадавших. Единственным и незаменимым источником крови может быть только донор. Поэтому целью нашего проекта является – пропаганда, улучшение и развитие донорского движения среди жителей города Йошкар-Олы.

В 2013 году в составе детского объединения «Пламадет была создана волонтерская группа для реализации проекта. В основном это ребята 13-17 лет. Они разделены на подгруппы, которые работают в разных направлениях проекта. Наш проект мы реализуем через мероприятия по пропаганде донорства. На сегодняшний

день регулярно проводим классные часы не только для старшеклассников, но и для учеников младших классов (провели 24 классных часа). Ежемесячно расклеиваем и раздаем агитационный материал (расклеено более 100 мотиваторов, роздано более 500 брошюр). Мы организуем конкурсы плакатов, открыток, рисунков о донорстве (проведено 9 конкурсов). В конкурсах принимают участие более 270 человек. В сети интернет ежемесячно меняем свои «аватарки», делаем репост записей о донорстве, и всегда призываем к этому других.

В апреле 2015 г. был снят и распространен в сети Интернет агитационный видеоролик «Стань донором!». 20 апреля на протяжении двух лет совместно с другими членами детской организации «Радуга» принимаем участие во флешмобе «Главная в жизни профессия – быть человеком». В нем приняли участие более 100 человек. Но наш проект продолжается. Мы надеемся, что наше желание помочь другим, позволяет сохранить жизни многих людей, оказавшихся на грани смерти из-за потери большого количества крови.

Здоровый образ жизни не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе. Но если мы не научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье. 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. Наблюдения показывают, что использование здоровьесберегающих технологий в учебном процессе позволяет учащимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве.

КАК ИЗБЕЖАТЬ БОЛЕЙ В СПИНЕ ПРИ ЗАНЯТИЯХ НА ГИТАРЕ

Старикова Татьяна Николаевна, преподаватель класса гитары

Зайцева Ксения Леонидовна, преподаватель класса гитары

Детская музыкальная школа №26 им.В.М.Гизатуллиной Вахитовского района

Казань, Республика Татарстан

Игра на инструменте является полезным времяпровождением для одних и образа жизни для других. Независимо от вашего пристрастия к инструменту, вы можете обнаружить, что испытываете боль от игры на гитаре, особенно, если играете на протяжении длительного периода времени. Сидя или стоя, вы используете одну сторону вашего тела, когда играете на гитаре. Больше всего испытывают нагрузку плечо, кисть и предплечье той стороны тела, где осуществляется навигация по грифу. Если вы стоя играете на гитаре, то этот

дисбаланс усугубляется ещё и ремнём. Правой рукой игрок выдерживает вес своей гитары, а левой рукой «бегает» по грифу, которая в данный момент является противовесом другой стороне, или, наоборот, для левшей. Дополнительные работы этих мышц приводят к их напряжению и сокращению после длительного отдыха. Мышцы травмируются, поскольку они не являются достаточно гибкими, чтобы выполнять работу без травм. Следующие советы помогут предотвратить боли шеи, плеч и спины, вызванные чрезмерными нагрузками, когда играете на гитаре.

Чтобы избежать болей после игры на гитаре, сначала необходимо делать разминку.

Вы думаете, что разминка для игры на гитаре может содержать только пальцевые упражнения на грифе? Это конечно, важно, как для качества игры, для разминки ваших пальцев, а также и для мышц предплечья. Тем не менее, остальная часть вашего тела должна быть тоже разогрета. Шея, спина, плечи и бёдра должны быть растянуты перед вашим выступлением или началом занятий на гитаре. Это гарантирует вам, что мышцы будут гибкими, организм получит свежие питательные вещества и кислород для увеличения притока крови к телу.

Не забываем держать правильную осанку, это предотвратит будущее развитие болей в шее, плечах, спине и бёдрах у гитаристов.

Когда вы играете на гитаре, необходимо следить за тем, чтобы ваши плечи были низкими, а позвоночник прямой. Многие люди, особенно начинающие гитаристы, всегда сутулятся за инструментом, сидят с напряжёнными плечами, так как всё их внимание сконцентрировано только на своей игре. Правильное положение тела является одним из ваших лучших средств защиты от плохой осанки.

Если вы сидите или стоите, приложите все свои усилия, чтобы не горбиться над гитарой. Для новичков гитаристов или тех, кто привык смотреть только на гриф, это может занять некоторое время. Держите шею как можно прямее. Убедитесь, что ваши плечи не поднимаются вверх к голове.

Если играете стоя, то играйте на длинном ремне. Некоторые люди предпочитают держать гитару низко, в то время как другим нравится очень высоко. Лучшая и эргономичная позиция - когда вес гитары располагается в вашем центре тяжести, а это будет возле пупа для мужчин и бёдер для женщин. Играя сидя, не поддавайтесь искушению закидывать ногу на ногу, что вызывает нагрузку на ваше тело, увеличивает нагрузку на мышцы бедра, позвоночника и нижние мышцы спины. Ваша рука должна слегка отдыхать на нижней половине гитары.

Не забываем делать перерывы по ходу выступления или между упражнениями по игре на гитаре, для предотвращения развития болей.

Некоторые люди могут играть на гитаре, оставаясь на месте в течение

нескольких часов, но ваш первоначальный прогрев не будет удерживать мышцы в тонусе так долго. Поэтому через каждые полчаса игры следует делать перерыв, отдохнуть и подвигаться. Если вы играете сидя, встаньте и позвольте своим мышцам отдохнуть. Если вы играете стоя, дайте своим ногам отдых. Применяя двухминутный перерыв каждые полчаса, вы предоставляете мышцам определенный отдых.

Игра на гитаре не должна причинять вам боль.

О РЕЧЕВОЙ КУЛЬТУРЕ ЧЕЛОВЕКА

Т. В. Сумачёва, учитель русского языка и литературы

М. Журкина, ученица 6 «А» класса

ГБОУ РМЭ «Лицей им. М. В. Ломоносова»

Заговори, чтоб я тебя увидел...

Сократ

Речь человека-это показатель его истинной культуры. Язык-такое сакральное зеркало, в котором в каждый момент истории отражается вся нация и каждый из нас. Именно речь является отражением духовной жизни народа. Поэтому проблемы языка вышли за рамки филологии и стали в один ряд с духовными проблемами общества.

Проблема формирования речевой культуры необычайно актуальна. Это обусловлено тем обстоятельством, что в последние десятилетия наблюдается пренебрежение нормами литературного языка, в результате уровень речевой культуры заметно снизился. Основное место в школьной программе обучения русскому языку длительное время отводилось лишь орфографии и пунктуации, язык СМИ и сейчас часто не соответствует нормам речи.

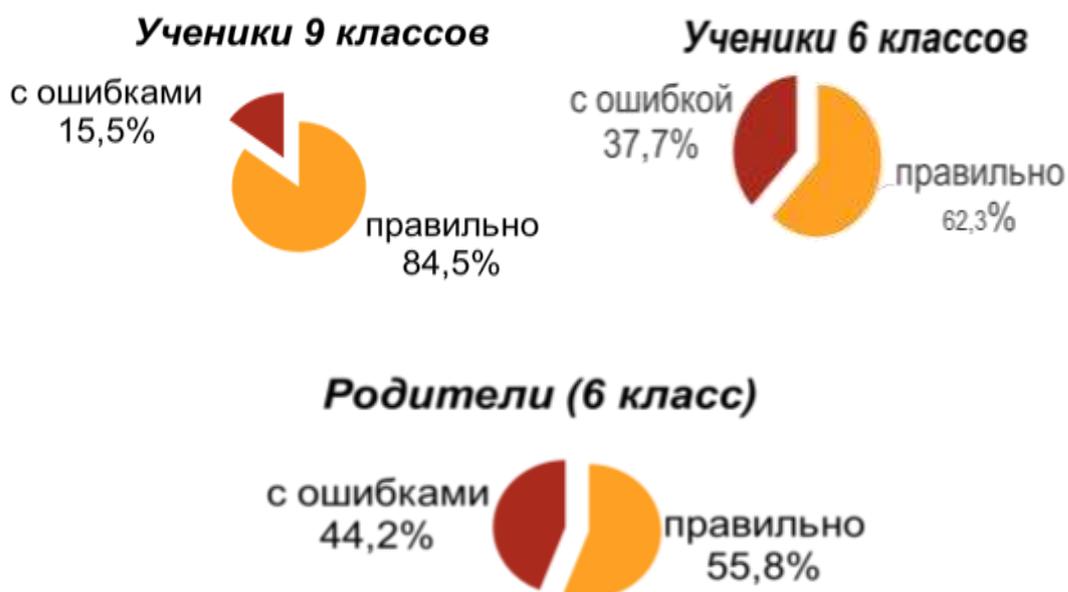
Но всегда и везде будут приветствоваться люди, обладающие грамотной устной речью. По тому, как и что говорит человек, можно составить его портрет. «Заговори со мной, чтобы я мог тебя увидеть», - именно так сказал древнегреческий философ Сократ, когда к нему привели нового ученика.

Ударение является важной стороной орфоэпии-науки о правильном произношении. Владение нормами орфоэпии - важная составляющая общей культуры человека. Красивая грамотная речь существенно влияет на имидж человека. Следовательно, грамотный человек должен говорить (а значит, и ставить ударение) правильно. Нормы ударения нелегки для усвоения. Ударение усваивается вместе со словом: надо его запомнить, перевести в речевой навык. Часто проще и быстрее запоминается неверное ударение, что впоследствии очень сложно

устранить. Главная задача грамотного человека - освоить нормы ударения и правильно применять их на практике. Это сложно, так как русское ударение отличается наличием большого количества произносительных вариантов. Его особенностями является разноместность и подвижность.

Проект ученицы 6 «А» класса ГБОУ РМЭ «Лицей им. М. В. Ломоносова» Журкиной Марии был посвящён задаче исследования состояния норм ударения в речи представителей разных возрастных групп. Ученица проанализировала научную литературу по теме, провела анкетирование учеников, их родителей, систематизировала полученные данные. В опросе приняли участие 95 человек, из них учеников 6 класса-44; 9 класса-31; родителей-20. Получены интересные результаты.

Наименьшее количество ошибок было допущено учащимися 9-х классов. Это связано с тем, что в процессе обучения идёт работа над правилами произношения. А в группе учеников 6-х классов и родителей оказались практически идентичные результаты - ошибок в них допущено больше. Результаты представлены на диаграммах.



Исследование показало, что большинство опрошенных согласны с необходимостью правильного произношения слов, реагируют на ошибки.

Итак, проблема правильного произношения актуальна как с теоретической, так и с практической точки зрения. Культура речи является частью личностной характеристики человека.

ЛАТИНСКИЙ ЯЗЫК КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ МЕЖКУЛЬТУРНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ БУДУЩИХ МЕДИЦИНСКИХ СПЕЦИАЛИСТОВ

*Тетерин Д.В., преподаватель латинского языка
ГБПОУ РМЭ «Йошкар-Олинский медколледж»*

Действующие ФГОС СПО в процессе освоения учебных дисциплин предусматривают формирование у будущих медицинских специалистов не только профессиональных, но и общих компетенций, без которых работа в коллективе, общение с руководством и пациентами невозможны.

В частности, в процессе изучения дисциплины «Основы латинского языка с медицинской терминологией», студенты должны усвоить «бережное отношение к историческому наследию и культурным традициям народа, уважение социальных, культурных и религиозных различий» (ОК 10). В сущности, речь идет о межкультурных компетенциях, которые в практической деятельности медицинского специалиста позволяют ему находить общий язык с представителями разных социальных групп и религиозных конфессий, носителями иных традиций и обычаев. Их одежда, поведение, ценности могут отличаться от привычных для большинства людей, однако это не должно быть основанием для отказа им в медицинском обслуживании, нарушения их социальных прав.

Между тем, именно латинский язык как учебная дисциплина имеет большие возможности для формирования межкультурных компетенций, так как в период становления европейской цивилизации, смены античной парадигмы развития общества на средневековую, перехода от язычества к христианству латынь служила средством, позволяющим людям не просто общаться, и выражать свое мнение, но и «наводить мосты» между различными культурами, служила их взаимному обогащению.

В настоящее время эта функция латинского языка не утрачена, так как он сохранил для нас опыт предыдущих поколений, выраженный в литературе, музыкальных произведениях, крылатых выражениях, религиозных текстах и др. Именно эти богатства европейской культуры, сохраненные латынью, могут быть использованы для формирования межкультурных компетенций будущих медицинских специалистов. Рассмотрим, как такая работа может быть организована, на примере кружка «Древний автор», который действует в Йошкар-Олинском медколледже.

Содержание занятий в кружке составляет знакомство с различными направлениями и жанрами литературы на латинском языке: римской поэзией

(лирика Катулла, оды Горация, эпиграммы Марциала, сатиры Ювенала), средневековыми музыкальными произведениями (песни вагантов, поэтов-музыкантов, духовные гимны), исторической прозой (исследования Ливия, Светония, Тацита), произведениями античных ораторов (речи Цицерона), философскими сочинениями (нравственные письма Сенеки, записки Марка Аврелия). Большое внимание уделяется знакомству со священными текстами христиан. На занятиях кружка студенты анализируют ветхозаветные истории о сотворении мира и человека, всемирном потопе, вавилонском столпотворении. Из Нового завета для перевода отобраны главы, повествующие о Благовещении, Рождестве Христовом, Сретении, «нагорная» проповедь Спасителя.

Исходя из того, что деятельностные формы работы со студентами представляются наиболее эффективными, занятия в кружке предусматривает активное участие членов кружка во внеаудиторных мероприятиях и конкурсах, связанных с тематикой кружка: Открытом конкурсе по латинскому языку «Латиниана» среди студентов средних и высших профессиональных образовательных учреждений Республики Марий Эл; Рождественском фестивале песни на латинском языке «*Gaudete, Christus est natus*» («Радуйтесь, Христос родился»); Межрегиональном фестивале православной песни «Пасхальный перезвон»; Епархиальных Мироносицких чтениях.

Рассмотрим содержание названных внеаудиторных мероприятий более подробно. Так, ежегодный конкурс «Латиниана», участниками которого являются студенты Йошкар-Олинского медколледжа и Марийского государственного университета, предусматривает выполнения заданий, некоторые из которых направлены на оценку профессиональных компетенций (правильное оформление рецепта, знание медицинской терминологии), а другие предусматривают знакомство участников с литературными произведениями античной и средневековой эпохи, библейскими текстами и музыкальной культурой. В частности, на одном из этапов конкурса участники зачитывают и инсценируют стихи классических авторов (например, Горация, Вергилия, Катулла, Ювенала). Другой этап предусматривает исполнение на латыни музыкальных произведений (например, песен поэтов-вагантов, духовных гимнов средневековых монахов и паломников). Кроме того, на конкурсе были разыграны сценки на латинском языке, в основе которых лежали евангельские сюжеты.

Рождественский фестиваль песни на латинском языке «*Gaudete, Christus est natus*» («Радуйтесь, Христос родился») в 2017 году в стенах нашего колледжа состоялся уже в третий раз. На этом фестивале студенты-медики исполняют песни и стихи средневековых авторов: поэтов-вагантов, моралистов, вроде каноника

Вальтера Шатильонского, примаса Орлеанского Гугона, архиепископа Корбейльского Петра). Участие в фестивале помогает студентам проникнуться атмосферой праздника Рождества, познакомиться с образами и ценностями, общими для всех христиан, в том числе в России.

Межрегиональный фестиваль православной песни «Пасхальный перезвон», которой ежегодно проводится весной в стенах Йошкар-Олинского медколледжа, стал удобной площадкой для музыкального творчества членов кружка «Древний автор». Студенты колледжа исполняют композиции из произведений средневековой церковной музыки на латинском языке. Участие в таком фестивале, несомненно, создает яркий эмоциональный заряд, необходимый для духовной жизни и личностного роста будущих медицинских специалистов.

Ряд музыкальных композиций на латинском языке были исполнены студентами медицинского колледжа на церемонии открытия ежегодной Епархиальной научно-практической конференции «Мироносицкие чтения».

Участники названных музыкальных конкурсов и фестивалей стали ядром возникшего в Йошкар-Олинском медколледже ансамбля «Адоранты» (буквально, «Молящиеся»), который передает традиции исполнения духовных произведений на латинском языке студентам младших курсов.

Таким образом, занятия в кружке «Древний автор» позволили обучающимся познакомиться со многими произведениями на латыни, которые составляют золотой фонд античной литературы, проявить свои творческие способности, активизировать и углубить знания по латинскому языку. Но главное, кружок позволил через латынь приобщить студентов к ценностям европейской культуры, стимулировал интерес к духовным аспектам общественной жизни, способствовал развитию нравственных качеств студентов-медиков (таких как милосердие, внимание к ближнему, смирение, терпимость). Такая работа, несомненно, является одним из существенных факторов, формирующих межкультурные компетенции будущих медицинских специалистов, столь необходимые медсестрам, фельдшерам, лаборантам, акушеркам и фармацевтам.

ЭКОЛОГИЧЕСКОЕ ПРОЕКТИРОВАНИЕ КАК ОДИН ИЗ МЕТОДОВ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ ДОУ

*Туманова Екатерина Александровна, воспитатель
МБДОУ «Детский сад №1 «Пчёлка» г. Йошкар-Олы»
Йошкар-Ола, Республика Марий Эл*

Птицы и звери, цветы и деревья зывают к человеку:
сбереги, сохрани, где стоишь, где живешь, –
на расстоянии взгляда и голоса,
хотя бы на расстоянии вытянутой руки.

Дмитрий Лихачёв

Одним из основных компонентов здоровьесберегающей технологии является экологический, учитывающий то, что человек как биологический вид существует в природной среде, которая обеспечивает человеческую личность определёнными биологическими, экономическими и производственными ресурсами. Кроме того, она обеспечивает ее физическое здоровье и духовное развитие. Осознание бытия человеческой личности в единстве с биосферой раскрывает зависимость физического и психического здоровья от экологических условий.

В данной статье хотелось бы подробнее остановиться на использовании здоровьесберегающих технологий в экологическом воспитании. Экологическое воспитание – ознакомление детей с природой. Экологическое воспитание дошкольников – есть познание живого, которое рядом с ребенком, во взаимосвязи со средой обитания и выработка на этой основе правильных форм взаимодействия с ним.

Экологическая обстановка в современном мире ухудшается, поэтому одним из приоритетных направлений педагогической деятельности является экологическое образование.

Метод проектирования создает совершенно особую атмосферу сотрудничества и вдохновения. Происходит не передача знаний, а их открытие, новое видение обыденных вещей.

Проектная деятельность помогает осознать значение природы для общества, понять что природа – основной источник удовлетворения потребностей человека, осмыслить необходимость ответственного отношения к ней, а также способствует экологическому образованию и имеет для этого большие возможности.

Главным принципом в осуществлении экологического проекта является непосредственный опыт - чтобы любить и понимать природу и самого себя необходимо затратить на непосредственное познание, чувственное восприятие

воздуха, воды, почвы, растений, животных и других компонентов природы. Теоретическое изучение по книгам и телевизионным программам недостаточно. Систему работы по экологическому воспитанию выстроила через реализацию проекта «Деревья». Экологический краткосрочный проект «Деревья» был разработан и проведён с детьми средней группы. Целью данного проекта является развитие интереса к представителям растительного мира - деревьям; усвоению детьми трудовых навыков и умений по уходу за живыми объектами; гармоничному формированию разных видов отношения детей к природе (природоохранного, гуманного, эстетического, познавательного); уточнение и расширение представлений детей о деревьях, их строении.

Были поставлены следующие задачи:

1. Формировать представление детей о разнообразии деревьев, особенности строения, произрастания и возможности использования человеком.
2. Развивать у детей наблюдательность, внимание, речь.
3. Воспитывать бережное отношение к природе, чувство милосердия, учить правильному поведению в природной среде, закладывать основы экологической культуры личности. Повысить уровень экологических знаний родителей через совместное участие в педагогическом процессе с детьми.
4. Формировать познавательные умения, учить отражать результаты наблюдений в разных видах творческой деятельности.
5. Воспитывать эстетическое восприятие, способность видеть красоту родной природы, наслаждаться красотой деревьев в разное время года.
6. Воспитывать убеждения о необходимости бережного и сознательного отношения к природе, желаний её беречь и охранять.

Предполагаемый результат:

- различение деревьев по листьям, плодам и коре;
- самоутверждение личности ребёнка: снятие зажима, скованности;
- развитие у ребёнка фантазии, спонтанности, эмоциональности; активизация словарного запаса;
- получение удовольствия от выполненной работы в коллективе детей.

На подготовительном этапе проекта была проведена поисковая работа по подбору иллюстративного материала по теме «Деревья»; дети рассматривали деревья на прогулке; в книжном уголке с большим интересом рассматривали книги, альбомы, иллюстрации, получали интересующую информацию от воспитателей.

В ходе основного этапа реализации проекта была обогащена развивающая предметно-пространственная среда:

- оформлен книжный уголок,

– собран иллюстрационный материал.

Во время прогулок и экскурсий дети с большим интересом собирали листья разных деревьев, из которых и был собран гербарий.

Активное участие в проекте родителей выразилось в их участии в выставке «Осенние фантазии – 2016»; дети, их родители с большим удовольствием представили свои работы: разнообразные поделки, которые поразили оригинальностью задумки, техникой выполнения, своеобразием и неповторимостью.

Одной из эффективных форм совместной работы детей и родителей является творческая деятельность по оформлению лэпбуков – интерактивных тематических папок.

В ходе основного этапа были проведены следующие мероприятия.

Подвижные игры - одно из основных средств физического воспитания детей. Огромную потребность в движении дети обычно стремятся удовлетворить в играх. Играть для них - это, прежде всего, двигаться, действовать. Во время подвижных игр у детей совершенствуются движения, развиваются такие качества, как инициатива и самостоятельность, уверенность и настойчивость. Они приучаются согласовывать свои действия и даже соблюдать определенные (вначале, конечно, примитивные) правила. Были разучены подвижные игры («Кто быстрее добежит до берёзы (рябины)»; «Принеси лист березы»; «Листопад»; «Волшебная палочка» и т.д.) и физкультминутки («Листья», «Ветер дует нам в лицо»).

Эффективным путем всестороннего гармоничного развития личности является **привлечение дошкольников к художественно-эстетической деятельности**. Эти виды деятельности выполняют функцию положительно-эмоционального обогащения, вызывают эмоции радости, восторга, вдохновения, вытесняют тревожность, напряжение, чувство беспомощности.

С большим интересом дети рисовали («Нарисуй любимое дерево»), лепили («Гроздь рябины»), создавали коллективные аппликации («Лиственные деревья», «Красивый венок из осенних листьев»).

В процесс деятельности, так и в режимные моменты, прогулку, сюжетно-ролевые игры были включены упражнения с природным материалом, играя с природным материалом, дети познавали окружающий мир. Из природного материала делали поделки, игрушки, выкладывали узоры. Колючие шишки, гладкие блестящие желуди, кора деревьев своим ароматом, влажностью, шероховатостью, теплой энергетикой вызывают положительные эмоции, дарят рукам силу, гибкость, свободу движений. Развитие мелкой моторики оказывается увлекательным и неутомительным делом, благодаря которому рука постепенно крепнет, становится

более подвижной.

Работа по познавательному речевому развитию детей тесно связана с развитием всех сторон речи. В процессе обогащения сознания детей различным познавательным содержанием, происходит расширение, закрепление и активизация словаря, совершенствуется грамматический строй речи, дети общаются друг с другом и с воспитателями, оформляют свои мысли в связанные высказывания.

Познавательно-речевое развитие осуществлялось в ходе непосредственной образовательной деятельности, во время чтения художественной литературы (А.Прокофьев «Люблю берёзку русскую»; С.Есенин «Белая берёза»; И. Соколов – Микитов «В лесу»), отгадывания загадок, заучивания стихотворений.

В ходе заключительного этапа была создана коллекция тематических папок - лэпбуков, а также презентация проекта и распространение опыта работы по данному направлению.

Можно отметить, что в результате проведённой работы значительно повысилась эколого-познавательная активность, обогатился словарь детей.

Участие в проекте способствовало формированию ведущих компетенций детей: самостоятельности, активности, любознательности, коммуникативности, развитию творческих способностей.

Таким образом, комплексная реализация мероприятий по экологическому образованию через проектную деятельность способствовала:

- росту профессионализма воспитателя, настоящим достижениям в работе с детьми, знанием и практическим владением способами экологического образования и воспитания;
- осознание детками бережного отношения к природе, важности ее охраны и формированию практических умений создавать и поддерживать отличные условия вместе с взрослыми.
- Участие в проектной деятельности стало для детей способом удовлетворения познавательной активности, приобретения навыков бережного отношения к окружающему миру.

21 век - век экологии. Любые меры, принимаемые по защите природы, в конечном счёте определяются поведением людей, которые с ней взаимодействуют, их отношением к окружающей среде. Знание экологии родного края позволяет правильно оценить действия людей в природных условиях, поможет разобраться в экологических проблемах своей местности, способах их устранения. Кроме того, экологическое образование детей – это огромный потенциал их всестороннего развития. Продуманное системное знакомство ребёнка с миром природы позволяет развивать у него важнейшие операции мышления.

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ НА ДУХОВЫХ ИНСТРУМЕНТАХ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

*Уланова Анастасия Сергеевна, преподаватель класса флейты
Бокарёва Наталья Александровна, преподаватель кларнета, саксофона
Детская музыкальная школа №26 им.В.М.Гизатуллиной Вахитовского района
Казань, Республика Татарстан*

Впервые научное объяснение влияния музыки на здоровье человека прозвучало из уст древнегреческого ученого и философа Пифагора – «Всякая мелодия синхронизирует работу внутренних органов человека. Происходит это, потому что любой из наших органов это источник энергии и электромагнитных волн заданной частоты, а так как звуки музыки тоже являются волнами они входят с ними в резонанс – и настройки нашего тела меняются. Когда звучит мелодия, ее акустическое поле налагается на акустическое поле организма и получается, что мы испытываем на себе определенного рода клеточный массаж».

Духовые музыкальные инструменты - семейство музыкальных инструментов, у которых источником звука является столб заключённого в них воздуха; отсюда название (от слова «дух» в значении «воздух»). Звук извлекается с помощью вдвухания в инструмент воздушной струи.

Духовые инструменты - инструменты универсальных возможностей. Они используются везде: в симфонических, джазовых, духовых оркестрах, в коллективах авангардных направлений современной музыки.

Занятия на духовых инструментах оздоравливают и укрепляют систему дыхания. При астме, хроническом бронхите и других проблемах с дыханием нет ничего лучше и полезнее занятий на духовых инструментах. Аналогичный положительный эффект дают уроки вокала или пения в хоре. Отмечено, что пение и игра на духовых инструментах лечит нервные расстройства, избавляет от бессонницы. Даже суетливые и нетерпеливые дети при регулярных занятиях становятся спокойнее, уравновешеннее.

То, что «трубить» действительно очень полезно, подтверждают многие врачи и ученые. Например, при игре на саксофоне или другом духовом инструменте создается сопротивление потоку выдыхаемого воздуха. Это помогает хорошо раскрыться альвеолам (структурным единицам легких), развивает легочную ткань, улучшает газообмен в организме, и увеличивает жизненный объем легких.

Наибольшее напряжение во время игры на духовых инструментах испытывают легкие. Ведь глубокий вдох перед вдвуханием воздуха в инструмент вызывает сильное растяжение легочной ткани (эластичных волокон легочных пузырьков альвеол). После перенесенного рахита 2 и 3 степени, после

неоднократных заболеваний воспалений легких эластичность легочной ткани обычно понижается. В таких случаях игра на духовых инструментах может вызвать изменения легочной ткани, разрыв стенок альвеол, эмфизему легких.

По медицинским показаниям. Если у Вашего ребенка астма или проблемы с дыханием, то нет ничего лучше духового отделения – флейта, саксофон, труба, кларнет, валторна – все что угодно! Тут Вашему ребенку поначалу предложат начать учиться на небольшой деревянной или пластмассовой блок-флейте. Этот этап един для всех духовых. Здесь постигаются азы нотной грамоты, мелодии и что самое главное – развивается дыхание!

Астма – это заболевание трахеобронхиального дерева, которое характеризуется бронхиальной гиперреактивностью и последующей обструкцией воздушного потока вследствие воздействия какого-либо раздражителя. Таким раздражителем могут быть экзогенные аллергены, вирусная респираторная инфекция, физическое перенапряжение, холодный воздух, табачный дым и другие вещества, загрязняющие воздух. При этом обструкция воздушных путей носит динамичный характер и улучшается либо спонтанно, либо в результате лечения.

Следует отметить, что есть и определенные противопоказания для занятий на духовых. Это – эмфизема (патологическое увеличение объема легких), кисты в легких, некоторые стадии туберкулеза, а также врожденный порок сердца.

АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ГРУДНОГО ВСКАРМЛИВАНИЯ В РМЭ

Филиппова Светлана Ивановна, преподаватель ОПК

ГБПОУ РМЭ «Йошкар-Олинский медколледж»

Йошкар-Ола, Республика Марий Эл

Не секрет, что наше здоровье зависит от комплекса различных факторов. Характер питания относится к наиболее изменчивому и регулируемому биологическому фактору внешнего воздействия, особенно на организм новорожденного.

В Отделении повышения квалификации в очередной раз обновляли свои знания медицинские сестры, ухаживающие за новорожденными. Внеаудиторная деятельность обучающихся была направлена на сбор информации о вскармливании новорожденных в Республике Марий Эл.

Отчет о проведенной работе проходил в виде круглого стола.

«Золотым стандартом» вскармливания детей раннего возраста является женское молоко, идеально соответствующее потребностям организма ребенка. Нерациональное питание ребенка и попытки подмены отдельных нутриентов на

сходные по химическому составу продукты может приводить к изменению функций ЦНС, снижению интеллекта и памяти, нарушению обменных процессов и в последующем стать причиной таких заболеваний как пищевая аллергия, анемия, ожирение, ранний атеросклероз, гипертония, сахарный диабет.

К сожалению, в России в настоящее время законом не запрещена реклама заменителей грудного молока. А места продаж продуктов детского питания, нередко это прилавки в промышленных магазинах, супермаркетах. Утрата женщинами и обществом, в целом, представления о том, что грудное вскармливание является важнейшим делом женщины, и никакие искусственные смеси не могут заменить материнское молоко стало следствием снижения распространения грудного вскармливания.

Установлено, что дети, находящиеся на грудном вскармливании, развиваются более гармонично, чем их сверстники, получающие искусственное вскармливание.

Значение грудного вскармливания для новорожденного ребенка:

- пищевое обеспечение потребности новорожденного;
- иммунологическая защита (специфическая и неспецифическая);
- регуляторная функция (материнское молоко, благодаря содержанию в нем гормонов, ферментов, факторов роста является биологически активным продуктом, управляющим ростом, развитием ребенка);
- эмоциональный и поведенческий фактор (влияние на взаимоотношения, которые в дальнейшем складываются между ребенком и матерью).

Наше здравоохранение возлагает большие надежды на медицинских сестер в оказании поддержки и продвижению грудного вскармливания.

Медицинские сестры обладают знаниями о том, что происходит в моменты кормления грудью. Успешно применяют эти знания на практике (консультация матерей).

Матери необходимо объяснить, что грудное вскармливание важно не только для ребенка, но и для самой мамы.

1. Раннее прикладывание новорожденного к груди в первые 30 мин после рождения, способствует началу и становлению лактации.
2. Каждое прикладывание к груди стимулирует секрецию молока, которая прекращается по мере наполнения груди.
3. Способствует лучшему сокращению матки, способствует остановки кровотечений после родов, содействует более полной и быстрой инволюции матки.
4. Грудное вскармливание снижает риск злокачественных новообразований молочных желез и яичников.
5. Частое прикладывание к груди в первые 6 месяцев после родов может

препятствовать возникновению новой беременности.

6. Помогает восстановить хорошую физическую форму после родов.

7. Грудное молоко всегда готово к употреблению.

Матери желающие кормить своих младенцев грудью, часто полагаются на советы медицинских работников о грудном вскармливании. Поэтому знания медицинских работников и их отношение к этому вопросу могут повлиять на успех или неудачу грудного вскармливания.

Участники круглого стола из Перинатального центра и Детской городской больницы г. Йошкар-Олы, Мари-Турекской больницы представили интересные данные своих лечебных организаций. На период с 6 по 17 февраля этого года на свет появилось 69 детей из них: 35 мальчиков и 34 девочки. К сожалению 15 (22%) малышей появились на свет раньше времени. С рождения и на время сбора информации на грудном вскармливании находились 42 (61%) ребенка, на смешанном вскармливании 13 (19%) малышей, на искусственном – 14 (20%). Интересным фактом явилось одновременное появление 3х двоен. В связи с этим в анкетировании участвовало 66 родивших женщин.

Анализ анкетирования показал, что: в первую неделю после рождения женщины по вопросам вскармливания доверяют медицинским работникам, позднее интернету.

48 (70%) женщин по вопросам вскармливания получили информацию от медицинских работников и консультантов по ГВ.

Более 80% опрошенных женщин считают необходимым вскармливания ребенка грудью до 1 года.

Поровну разделились мнения матерей о необходимости докорма, они начнут докармливать малыша при голодном плаче и малой прибавки в массе. Удручающая ситуация т.к. докорм должен назначать врач.

Подготовку груди к вскармливанию осуществляли 62 (90%) женщины.

О необходимости допаивать детей кипяченой водой до введения прикорма: 40% матерей считают необходимым допаивать детей кипяченой водой. Это противоречит инициативе ВОЗ/ЮНИСЕФ «Охрана, поощрение и поддержка практики грудного вскармливания».

Очень удивили ответы на вопрос анкеты «Ваши действия во время уменьшения количества молока?». Две женщины (3%) собираются докармливать малышей коровьим молоком. Большинство женщин уже знают, что в этом случае необходимо чаще прикладывать к груди и изменить свой пищевой и питьевой рацион.

При возникновении простудных заболеваний все женщины продолжают

кормить малышей грудью.

В докладе медицинских сестер прозвучала информация о том, что в январе 2005 года Перинатальный центр получил звание «Больница доброжелательная к ребенку». Основным направлением является политика по грудному вскармливанию. Она включает в себя программу поддержки грудного вскармливания среди беременных и родильниц. Грудное вскармливание обеспечивает адаптацию новорожденного, его успешный переход к независимой жизни после родов и полезно для здоровья женщины.

В палатах совместного пребывания матери и ребенка родильницы обучаются грудному вскармливанию, постоянно и своевременно информированы о преимуществах и методах грудного вскармливания. Новорожденные не получают никакой другой пищи или питья, кроме грудного молока. За исключением случаев, обусловленных медицинскими показаниями. Поощряется грудное вскармливание по требованию ребенка, а не по расписанию. Исключается использование сосок и других резиновых приспособлений, имитирующих сосок матери.

Благодаря Инициативе ВОЗ и ЮНИСЕФ «Больница, доброжелательная к ребенку» и осуществлению «Десяти шагов успешного грудного вскармливания» в Перинатальном центре стало больше внимания уделяться естественному вскармливанию новорожденных. Проводятся беседы, читаются лекции, создаются памятки о преимуществах грудного вскармливания.

Полученные данные по распространенности и продолжительности грудного вскармливания позволят медицинским работникам более целенаправленно проводить работу по пропаганде рационального вскармливания среди матерей.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ – ВЕЛЕНИЕ ВРЕМЕНИ

*Хисамутдинова З.А., директор ГАОУ СПО «Казанский медицинский колледж», д.м.н.,
профессор кафедры общественного здоровья, экономики и управления здравоохранением
ГБОУ ДПО «Казанская государственная медицинская академия»,
лауреат Премии Правительства РФ в области образования,
эксперт Общероссийского народного фронта*

Стратегия национальной безопасности Российской Федерации до 2020 года, утвержденная Указом Президента РФ от 12 мая 2009 г. N 537, диктует необходимость формирования действенных механизмов взаимодействия органов государственной власти с гражданским обществом в целях реализации гражданами РФ права на жизнь, безопасность, труд, жилье, здоровье и здоровый образ жизни, на доступное образование и культурное развитие.

Формирование здорового образа жизни (ЗОЖ) граждан, сохранение и укрепление индивидуального здоровья, улучшение общественного здоровья - стратегические направления деятельности Министерства здравоохранения Российской Федерации.

В нашей стране законодательно закреплена главенствующая роль развития профилактической направленности отечественного здравоохранения. Так, статья 12 Федерального закона от 21 ноября 2011 г. N 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» подчеркивает приоритет профилактики в сфере охраны здоровья, который обеспечивается, в первую очередь, путем разработки и реализации программ формирования здорового образа жизни. Кроме того, Закон содержит статью 30 «Профилактика заболеваний и формирование здорового образа жизни», в которой подчеркивается, что формирование здорового образа жизни у граждан, начиная с детского возраста, обеспечивается путем проведения мероприятий, направленных на информирование граждан о факторах риска для их здоровья, формирование мотивации к ведению здорового образа жизни и создание условий для ведения здорового образа жизни. Всем медицинским работникам страны важно осуществлять воспитательную работу при коммуникативном взаимодействии с пациентами, обращая внимание на статью 27 «Обязанности граждан в сфере охраны здоровья». В соответствии с данной статьей граждане обязаны сами заботиться о сохранении своего здоровья. Таким образом, формирование здорового образа жизни является одной из наиболее актуальных задач, стоящих перед современным обществом.

По нашему мнению, важны следующие приоритетные ориентиры здоровьесберегающей деятельности: определение путей и способов здоровьесбережения для всех граждан, повышение эффективности профилактической работы, развитие личности каждого гражданина, наличие у него твердых установок на сохранение и укрепление здоровья, формирование и соблюдение принципов здорового образа жизни, формирование мотивации, поиск стимулов для соблюдения здорового образа жизни. В итоге - расширение круга лиц, организаций, различных социальных структур, вовлеченных в позитивный процесс созидания здоровья и всеобщий охват населения ЗОЖ.

Остановимся на терминах, сопряженных с ЗОЖ. Образ жизни, по нашему мнению, это определённый исторически обусловленный тип жизнедеятельности человека, основанный на личном опыте, традициях, принятых нормах поведения, знаниях законов жизнедеятельности и мотивов самореализации, характеризующийся совокупностью конкретных видов активности и их степенью выраженности (социальной, культурной, образовательной, медицинской, физической,

интеллектуальной, трудовой, деятельностью в быту и других видов активности). Здоровый образ жизни – это цельный, логически взаимосвязанный, тщательно продуманный и спланированный, оптимальный для данного человека тип жизнедеятельности, который позволяет ему в повседневной жизни максимально реализовывать свои духовные и физические способности и достигать физического, психического и социального благополучия. Этот тип жизнедеятельности определяется не по принуждению, а осознанно, осуществляется с удовольствием и при полной уверенности, что именно он дает наиболее положительные результаты.

Пути формирования здорового образа жизни: 1) создание и развитие факторов, формирующих здоровье - это оптимальный путь; 2) преодоление и уменьшение факторов риска для здоровья - менее предпочтителен, но необходим при наличии в жизни негативных факторов. Каждый человек должен быть информирован о том, что влияет на его здоровье положительно, а что – отрицательно.

Создание и развитие факторов, формирующих здоровье, является главенствующим. Этот путь включает в себя высокую трудовую активность, удовлетворённость трудом; высокий культурный уровень; душевный и физический комфорт; гармоничное развитие духовных, физических и интеллектуальных способностей (гармония души, разума и тела); благоприятные взаимоотношения с окружающими людьми; активную жизненную позицию, социальный оптимизм; соблюдение режима дня, рациональность соотношения между работой, учебой, отдыхом и сном; высокую физическую активность; закаливание организма с использованием природных факторов; рациональное сбалансированное питание; экологическая активность, экологически грамотное поведение; дружные семейные отношения, устроенность быта; здоровая наследственность и др.

Преодоление и уменьшение факторов риска для здоровья – не лучший путь, но необходим при наличии низкой трудовой активности, неудовлетворённости трудом; невысокого культурного уровня; душевного и физического дискомфорта; нейроэмоциональной напряжённости (стресса) и риска возникновения синдрома эмоционального выгорания; низкой социальной активности, пессимизма; нерационального режима дня, диспропорции между работой, учебой, отдыхом и сном; низкой физической активности (гиподинамией); нерационального несбалансированного питания; курения; употребления алкоголя, наркотиков, токсических веществ; низкой экологической активности, экологически неграмотного поведения; напряжённости семейных отношений, нездорового быта; генетического риска.

Культура здорового образа жизни — это наличие знаний, установок,

личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Изменение мировоззренческих устоев в сторону сохранения и укрепления здоровья человека и формирование ЗОЖ важно среди всех слоев населения. Медицинские работники личным примером могут продемонстрировать всему населению нашей страны оптимальный путь формирования здорового образа жизни. Мы все обязаны заботиться о сохранении своего здоровья, и мы можем управлять своим здоровьем.

Все медицинские и образовательные организации наряду со средствами массовой информации, безусловно, должны стать центрами формирования мировоззренческих устоев в сторону сохранения и укрепления здоровья и формирования здорового образа жизни, ибо есть возможность дать нашим людям глубокие знания о сущности здоровья и здорового образа жизни, в доступной форме изложить причины нарушений психического и физического здоровья, научить методам сохранения, укрепления и восстановления здоровья, привить в полной мере культ здоровья и здорового образа жизни, поднять на более высокий уровень мировоззренческую культуру.

Средства массовой информации, в том числе федеральные телевизионные каналы, обладают огромным потенциалом в плане формирования осознанного отношения к своему здоровью всех категорий населения на основе использования достижений валеологии - науки о здоровье здоровых, ибо цель валеологии – формирование у людей культуры здоровья. Валеологической культурой должен обладать каждый, чтобы здоровье стало общей ценностью всех. Формирование валеологической культуры лежит в основе сохранения здоровья нации. Важно, чтобы на всех телевизионных каналах отсутствовала реклама лекарственных препаратов и биологических добавок.

Считаю важным создать здоровьесберегающее пространство во всех организациях независимо от формы собственности, мотивировать персонал к ведению здорового образа жизни, сохранению и укреплению здоровья.

Материальное стимулирование персонала к соблюдению ЗОЖ - один из инструментов изменения менталитета работников к сохранению собственного здоровья. В организациях следует разработать критерии ЗОЖ и включить их в число стимулирующих выплат.

Цели разработки и введения критерия ЗОЖ в оценку профессиональных и личностных качеств работников: формирование сознательного отношения к здоровью всех работников и привитие мировоззренческой культуры ЗОЖ, а также реализация социального механизма поддержки здоровья работников в виде индивидуальных доплат и надбавок к заработной плате за соблюдение ЗОЖ и

привитие его окружающим.

Казанский медицинский колледж имеет опыт стимулирования персонала по 10 приоритетным нормам здорового образа жизни: соблюдение правил гигиены труда и техники безопасности; использование приёмов психогигиенической и психотерапевтической самопомощи; достаточная физическая активность; рациональное сбалансированное питание; неупотребление алкоголя; отказ от курения; активное участие в диспансеризации; своевременное обращение за медицинской помощью; рефлексивные умения; акмеологические умения.

Руководители должны изыскать возможности поощрять своих работников за соблюдение ЗОЖ, тем самым внося определенный вклад в сохранение и улучшение состояния здоровья персонала.

Материальное стимулирование ЗОЖ членов коллектива в немалой степени способствует действительному формированию в их жизни факторов, содействующих здоровью, реальному изменению их мировоззрения в сторону сохранения и укрепления здоровья.

Внедрение этих вышеуказанных предложений будет способствовать сохранению и улучшению здоровья нации и социально-экономическому благополучию России.

ДУХОВНО-ПРАВСТВЕННОЕ ЗДОРОВЬЕ КАК НЕОБХОДИМОЕ УСЛОВИЕ СТАНОВЛЕНИЯ ЛИЧНОСТИ РЕБЁНКА

Чалдаева Наталья Михайловна, преподаватель музыкально-теоретических дисциплин

Халикова Наталия Габдулловна, преподаватель класса фортепиано

Шакирова Лилия Ринатовна, преподаватель класса баяна

Детская музыкальная школа №26 им.В.М.Гизатуллиной Вахитовского района

Казань, Республика Татарстан

В настоящее время как никогда актуально обращение к духовным ценностям как источнику, из которого можно черпать и радость бытия, и возможность самореализации, и потенциал собственного духовного совершенствования. Для современного социума необходимы гуманистические идеалы. Потенциал духовного развития необходимо закладывать с детских лет, и особенную роль в этом играют детские музыкальные школы и школы искусств. Историческое прошлое и настоящее России отличает высокая духовность и нравственность, играющие зачастую решающую роль в становлении страны, в реализации многих исторических судьбоносных решений. Необходимо активно обращаться к этому резерву духовных сил народа, резерву патриотизма, нравственности, поднять их ценностный уровень в

современном неоднозначном мире. Посредством музыкально-художественного воспитания необходимо формировать у ребенка интерес к историческому культурному богатству, научить возможности раскрывать свой собственный творческий и научный потенциал. Интерес к самосовершенствованию в духовной сфере, заложенный в юные годы, создаст вектор развития высокоорганизованной личности и необходимые условия для долголетней и наполненной радостью творческого самовыражения жизни.

Преподаватели ДМШ №26 им.В.М.Гизатуллиной Вахитовского района г. Казани используют в своей педагогической практике передовые инновационные и традиционные учебные технологии.

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), инновационного блока (информатика, программирование), гражданского блока (обществознание, религиоведение, граждановедение).

Тематика творческих проектов связана с вопросами культуры разных стран, национальных композиторских школ в разные исторические эпохи. В процессе создания своих работ учащиеся прорабатывают огромный объем материала, обращаясь к литературе, электронным источникам. Дети учатся не только добывать информацию, но и обрабатывать ее, анализировать, компоновать в нужную форму. 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. Музыкально-литературные презентации наших учащихся получают самые высокие оценки на конференциях и творческих конкурсах.

Процесс интеграции затрагивает в нашей школе такие отделы, как музыкально-теоретический и народный. На уроках сольфеджио в младших классах введено творческое музицирование с использованием народного татарского инструмента курая наряду с ударно-шумовыми инструментами. Из такого учебного музицирования формируются у нас ансамбли кураистов, успешно выступающие на различных конкурсах, концертах, праздничных и благотворительных мероприятиях. Звучание курая сопровождает баян или гармонь, на которых играют преподаватели и дети. Также проводится совместная работа теоретиков и баянистов по созданию обработок народных мелодий песен, танцев. Важно знакомить детей с национальными традициями различных народов. В традициях перекрещиваются и отражаются практически все стороны жизни. Они помогают пролить свет на сложную проблему этногенеза, отражают исторические связи и духовную общность с другими народами; в них получили отражение отдельные вопросы мировоззрения, фольклора, мифологии, искусства, верования. «Идеи народной педагогики являются неисчерпаемым источником для изучения психологии народа, его культуры для возрождения системы многонационального образования и воспитания подрастающего поколения». [1, с.127]

Также мы расширяем рамки программы по музыкальной литературе, вовлекая в круг изучаемых тем вопросы смежных наук. Это, прежде всего, культурология, которая включает в себя историю, литературу, философию.

В программу первого года обучения по музыкальной литературе в нашей школе включен экскурс в культурологию, включающий вопросы зарождения музыки, ее социального назначения в разные эпохи, ее роли, как средства отражения действительности, вопросы преемственности в формировании музыкальных форм, жанров, инструментария, нотной графики, музыкальной науки и, конечно, народного творчества разных стран. Все начинается с Древнего мира, далее через эпоху Античности, Средневековья, Возрождения к раннему классицизму – эпохе Барокко. И уже потом изучается творчество И.С.Баха, композиторов-венских классиков, романтиков и так далее.

Для развития творческого потенциала учащихся младших классов в школе широко используются игровые коллективные технологии, включающие формы

интеграции различных видов искусства. Это яркие, содержательные и познавательные театрализованные музыкальные спектакли на материале известных сказок или рассказов о музыке. Дети в них читают стихи, поют, играют на разных инструментах, танцуют. Мы приглашаем на представления родителей, учителей, гостей. Также практикуется наших учеников в музыкально-образовательных лекториях и концертно-просветительских мероприятиях (конечно, с тьюторским сопровождением).

На уроках фортепиано и слушания музыки дети любят рисовать под впечатлением от прозвучавших произведений, а некоторые даже пишут стихи или рассказы.

Нашей ученице Кириченко Станиславе 10 лет. Она с удовольствием занимается в классе фортепиано. Часто под исполняемую музыку она пишет стихи. У нее есть целый цикл стихов под названием «Как делать счастье?».

Во втором классе Станислава исполняла два произведения Л.Бетховена – это Багатель и «К Элизе» и под впечатлением этой музыки у нее появилось стихотворение «Тучка». Мелодией романса А. Гурилева «Однозвучно гремит колокольчик» навеяно ее стихотворение «Зима». Под впечатлением от исполняемого ею «Забытого вальса» Ф.Шопена Станислава написала вот такие лирические стихи «Осень». А под «Песенку кота Леопольда» А.Савельева появились стихи о маме.

В нашей Детской музыкальной школе содержание обучения рассматривается как средство развития личности, а помогают в этом такие формы работы, как объединение, интеграция школьных дисциплин, вариативность и дифференциация обучения, обязательно положительная стимуляция учения, понимание того, что каждый ребенок от природы обладает своими дарованиями и по-своему талантлив. Именно от педагога зависит, какое дальнейшее развитие получают творческие способности учащегося, насколько педагог сумеет выявить, раскрыть и развить в нем творческое начало. Педагогу важно учитывать особенности и специфику познавательной деятельности ребенка, его интересов и устремлений, а также мотивационную составляющую его обучения.

Целью обучения ребенка является его личностная самореализация в социокультурном пространстве. Важно, чтобы он применял свои знания и навыки на практике, получая от этого радость и удовлетворение. Педагог должен воспитать не только грамотного музыканта, но сформировать его духовно-нравственные жизненные устои.

Литература:

1. Гатауллина М.Х., Ведущие тенденции развития татарской национальной школы. – Казань, 2001.– 208 с.
2. Новые технологии в музыкальном образовании: Материалы Всероссийской научно-практической конференции. Части I, II. – Омский госуниверситет. 2000. – 267 с.

ВОЛОНТЕРСТВО КАК ОДНА ИЗ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ РАБОТЫ ШКОЛЬНОГО ДЕТСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ ПО ПРОПАГАНДЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

*Шалаева Гузель Фаисовна, старшая вожатая
МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №9 г. Йошкар-Олы»*

«Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным,
сделайте его крепким и здоровым».

Жан-Жак Руссо

Ни для кого не секрет, что современные условия жизни предъявляют повышенные требования к состоянию физического и психического здоровья человека, особенно это касается здоровья детей. Здоровье детей – это будущее страны, и долг каждого взрослого: учителя, воспитателя, родителя, не только в том, чтобы дать качественные знания детям, но и в том, чтобы сформировать сознательную установку на здоровый образ жизни, научить их с малых лет жить в гармонии с собой и окружающим миром.

Опыт некоторых школ показывает, что создание благоприятной образовательной среды способствует укреплению здоровья школьников.

Так в 2010 году ввиду веления времени в школе был создан отряд волонтеров «Здоровые ребята», пропагандирующий здоровый образ жизни. Отряд существовал 2 года без какого-либо конечного результата, лишь изредка участвуя в различных городских мероприятиях. В 2012 году совместно с ребятами-волонтерами было принято решение о создании системной работы в данном направлении. В этом же году была разработана программа волонтерского отряда «Здоровые ребята», которая и определила дальнейшую работу волонтеров.

Целью данной программа стала: создание наиболее благоприятных условий для формирования у школьников отношения к здоровому образу жизни как одному из главных путей в достижении успеха.

Достижение поставленной цели достигалось путем решения основных задач:

1. Сформировать сплоченный деятельный коллектив волонтеров;

2. Показать преимущества здорового образа жизни на личном примере;
3. Пропагандировать здоровый образ жизни (при помощи акций, тренинговых занятий, тематических выступлений, конкурсов и др.);
4. Возродить идею шефства как средства распространения волонтерского движения;
5. Предоставлять подросткам информации о здоровом образе жизни;
6. Организовать совместную работу с родителями по пропаганде здорового образа жизни.

Программа была успешно реализована в течение 4-х лет (2012-2016) на базе МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 9 г. Йошкар-Олы»

В течение данного времени проходил процесс становления, развития и совершенствования знаний и умений ребят-волонтеров.

За 3 года в реализации программы приняли участие более 60 волонтеров нашей школы. Более 1000 детей и 100 родителей приняли участие в мероприятиях, проводимых волонтерами.

Количество мероприятий, направленных на поддержание здорового образа жизни, проводимых в школе, по сравнению с 2012 годом увеличилось в 2 раза.

В мероприятиях, проводимых волонтерами, принимали участие все учащиеся школы с 1-го по 11-й класс, педагоги, родители многие мероприятия стали традиционными:

1. Проведены классные часы «Твое здоровье – твоя ответственность» для (4-5 классов), «Зависимость от интернета и ТВ» (для 6-7 классов), «Режим дня для здоровья» (для 2-3 классов), (2014 г.);
2. Проведен семейный праздник для учащихся 2-4 классов на свежем воздухе «Зимние забавы», (2013, 2014, 2015, 2016 гг.);
3. Разработаны и проведены театрализованные представления «Сказ о том, как Иван – царевич силу богатырскую обрел», с элементами игры «Чистофета»(1-ые классы)
4. Проведение школьного этапа конкурса «Мама, папа, я – здоровая семья» (5-ые классы); (2012, 2013, 2014, 2015, 2016 гг.);
5. Проведение городского конкурса на базе МБОУ СОШ №9 «Мама, папа, я – здоровая семья» (5-ые классы); (2012, 2013, 2014 гг.);
6. Проведение театрализованного представления «Мойдодыр»(1-4 классы), 2015 г.;
7. Классные часы «Вредная пища», (5-7 кл.), «Твое здоровье – твоя ответственность» (8-11 кл.), (2015 г.)
8. Проведение «Дня здоровья», (1-11 кл.), (2015, 2016 гг.) и др.

Отряд принял участие во всех городских и некоторых республиканских акциях:

1. Обучающая деловая игра по ЗОЖ, **Победа** в номинации «Самая сплоченная команда», (2012-2013 уч. год);
2. Конкурс плакатов по ЗОЖ, **2 место**, (2012-2013 уч. год);
3. Городской антинаркотический конкурс «Наша жизнь в наших руках» **3 место** в номинации творческий отчет «Как это было...»; (2012-2013 уч. г.);
4. Городской стартин «Здоровое поколение» для волонтеров, пропагандирующих здоровый образ жизни», **3 место**, (2013-2014 уч.г.);
5. Городской конкурс презентаций своей деятельности «Лучшая волонтерская команда, пропагандирующая здоровый образ жизни», **2 место**, (2014 – 2015 уч. г);
6. Городской конкурс спортивных семей «Мама, папа, я – здоровая семья», (2014-2015, 2015-2016уч. г.) (семья Загуменовых, семья Вохминцевых – **2 место**);
7. Республиканский конкурс Агитбригад по здоровому образу жизни – **1 место**, (2016 год)
8. Республиканская акция «Бей в набат» - **1 место**, (2016 год) и др.

За время реализации программы была проделана огромная работа, но это лишь небольшая часть той работы, которую нужно проводить постоянно. Пропаганда здорового образа жизни требует систематичности. К сожалению, школа не может оградить своих учеников от пагубного влияния окружающей среды. Мы не в силах повлиять на экологическую обстановку в стране, не имеем возможности контролировать, чем питаются дети и какую воду пьют. Но мы просто обязаны не допустить, чтобы будущий гражданин искусственно калечил свое здоровье, переутомляясь на уроках, приобретая вредные привычки, получая травмы, связанные с несоблюдением техники безопасности, ведь речь идет о здоровье не отдельных граждан, а всего общества.

РАЗВИТИЕ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ РУК МЛАДШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ В ОБУЧЕНИИ ЭЛЕМЕНТАМ ДИЗАЙНА

*Шалаева Снежана Александровна, воспитатель
МБДОУ «Детский сад №90 г. Йошкар-Олы «Крепыш»*

Дошкольный возраст - это самый благоприятный период для развития интеллектуальных и творческих возможностей ребенка. Всестороннее представление об окружающем предметном мире у ребёнка может не сложиться без тактильно-двигательного восприятия, так как оно лежит в основе чувственного познания. Именно с помощью тактильно - двигательного восприятия складываются первые впечатления о форме, величине предметов, их расположении в пространстве.

Мелкая моторика – это точные и тонкие движения пальцев руки. От развития

мелкой моторики напрямую зависит работа речевых и мыслительных центров головного мозга. Поэтому работа по развитию мелкой моторики должна начаться задолго до поступления в школу. В дошкольном возрасте нужно как можно раньше создавать условия для накопления ребёнком практического опыта, развивать навыки ручной умелости, формировать механизмы, необходимые для будущего овладения письмом. Это значит, чем больше ребенок умеет, хочет и стремится делать руками, тем он умнее и изобретательнее.

Функция человеческой руки уникальна и универсальна. Сухомлинский В.А в своих воспоминаниях писал о том, что *«Ум ребенка находится на кончиках его пальцев. Чем больше мастерства в детской руке, тем ребенок умнее. Именно руки учат ребенка точности, аккуратности, ясности мышления. Движения рук возбуждают мозг, заставляя его развиваться»*.

На сегодняшний день активно обращается внимание на новое направление художественного воспитания детей дошкольного возраста – детский дизайн, который даёт широкий простор детскому творчеству. Эта деятельность нова и мало изучена, но она обладает несомненным развивающим потенциалом для всех сфер личности. Введение этой деятельности в образовательный процесс обусловлено также возросшими культурными потребностями людей в современном мире, возможностями детей, а также концепцией дошкольного образования, которая заявляет в качестве важнейшей основы реализации программного содержания развивающую предметную среду детской деятельности – как систему материальных объектов, функционально моделирующих содержание физического и духовного развития ребенка. Рисование карандашами и красками, цветная аппликация, лепка из пластилина, теста, работа с бумагой и конструирование из разных материалов являются доступными средствами приобщения ребенка к изобразительной деятельности. Одной из главных развивающих задач в обучении детьми элементам дизайна является развитию мелкой моторики рук.

Например, бумага - один из самых простых, доступных, легко обрабатываемых материалов. Научившись мять бумагу, рвать, резать, закручивать в жгуты, сгибать в разных направлениях, ребенок сумеет выполнить самые разнообразные изделия - игрушки, сувениры, плоскостные и объемные композиции. Одним из интересных способов развития тонких движений пальцев рук является конструирование из бумаги.

Одним из самых простых и эффективных способов работы с бумагой является аппликация. Существует множество видов и техники аппликации (из салфеток, из кусочков цветной бумаги, из рваной бумаги, из жгутиков и многие другие). Очень много различных видов работ с бумагой применяется в обучении элементам

дизайна: бумагопластика, квиллинг, модульное оригами, плетение и все они применяются с младшего дошкольного возраста. Работа с бумагой в развитии моторики позволяет ребенку научиться выполнять тонкие и точные движения пальцев рук, а от этого напрямую зависит работа мыслительных и речевых центров головного мозга. Очень важно уже в раннем возрасте развивать у ребенка навыки ручной умелости, формировать механизмы, которые необходимы для накопления практического опыта малыша, а также для овладения письмом в будущем.

Обучение детей элементами дизайна включает себя технику лепки из пластилина, и из соленого теста. Занимаясь лепкой, ребенок знакомится с объемной формой предмета, взаимосвязью его частей, у него формируются навыки работы двумя руками, скоординированность движений, активно развиваются мелкие мышцы пальцев, глазомер, пространственное мышление. Когда ребенок лепит, развивается его мелкая моторика, что, в свою очередь, влияет на развитие речи и мышления, к тому же лепка благотворно влияет на нервную систему в целом. Занятия лепкой могут комплексно воздействовать на развитие ребенка: повышать сенсорную чувствительность, то есть способствовать тонкому восприятию формы, фактуры, цвета, веса, пластики; развивать воображение, пространственное мышление, общую ручную умелость, мелкую моторику; синхронизировать работу обеих рук.

В процессе обучения детей элементам дизайна дети знакомятся с особенностями, свойствами и возможностями различных художественных материалов и технологиями, про некоторые из них вы уже познакомились. Ведь введение в занятия элементов дизайна расширяет знания детей о свойствах различных материалов (бумаги, картона, ткани, пластмассы, природных материалов и др.) и формирует навыки и умения при работе с ними. Это позволяет детям выбрать для воплощения своих замыслов наиболее подходящую технику или материал, конечно для этого нужно создать благоприятную развивающую среду. Обучение элементам дизайна привлекают детей своей необычностью, заставляют их удивляться. У ребят развивается вкус к познанию нового, исследованию, эксперименту. Это дает толчок развитию воображения, творчества, проявлению самостоятельности, выражению индивидуальности. А работа пальцев и кистей рук имеют особое развивающее воздействие для дальнейшего развития высших психических функций: восприятия, памяти, внимания, воображения, мышления и речи.

Умелые детские ручки, а так же их фантазия, способны привести их в удивительную страну дизайна, где можно познать и пережить одно из самых прекрасных чувств — любовь к творчеству.

Список библиографических ссылок:

1. Богатырёва З. Н. «Чудесные поделки из бумаги»./ Богатырёва З. Н. - М., Педагогика, 1987. - 272 с.
2. Букина С., Букин М. «Волшебство бумажных завитков», - «Феникс» 2011.
3. Гаврина С. Е., Щербинина С. В. Умные пальчики. Развиваем мелкую моторику. / С. Е. Гаврина, С. В. Щербинина – Спб: Питер, Изд.: АСТ, 2010. - 35с.
4. Година Г.Н., Пилюгина Е.Г. Воспитание и обучение детей младшего дошкольного возраста: книга для воспитателей детского сада./ Г.Н. Година, Е.Г. Пилюгина - М.: Просвещение, 1987. - 56с.
5. Давыдова Г.Н. «Детский дизайн - поделки из бросового материала- М.: Издательство «Скрипторий», 2003
6. Дубровская Н.В. Аппликация из гофрированной бумаги./ Н.В. Дубровская - Спб: Питер, Изд.: Детство-Пресс, 2010. -98 с.
7. Жукова О. Развитие руки: просто, интересно, эффективно / О. Жукова - Дошкольное воспитание, 2006. – 11с.
8. Ленгина Ю. Картины из теста./ Ю. Ленгина – Ростов н/Д: Феникс, 2015. – 62с.