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

Йошкар-Ола
2020

Печатается по решению оргкомитета конференции

Редакционная коллегия:

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

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

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

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

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

Материалы XV Межрегиональной научно-практической конференции «Здоровый образ жизни – веление времени» (Йошкар-Ола, ГБПОУ РМЭ «Йошкар-Олинский медколледж», 2020 г.)

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

Материалы сборника адресованы работникам системы образования и здравоохранения

Тексты не редактируются

Оглавление

Адиганова А.А.	Степ-аэробика как средство укрепления здоровья детей дошкольного возраста……..	6
Алексеева Л.И.	Здоровьесберегающие технологии в урочной деятельности в условиях реализации ФГОС…….....	9
Ахметзянова Г.М. *Садыкова А.Н.*	Здоровье и здоровый образ жизни студентов средних медицинских образовательных учреждений.....	15
Батяшина Н.Н.	Применение здоровьесберегающих технологий на уроках физической культуры…….....	17
Белярова Т.А.	Здоровьесберегающие технологии на музыкальных занятиях в детском саду…….....	21
Буренина З.Г.	Развитие сенсорного восприятия у детей с нарушением речи…….....	25
Валиева Р.Р. *Гизатуллина К.Л.*	Методы педагогической профилактики профессиональных заболеваний пианистов в фортепианном обучении…….....	28
Васенева Г.И.	Пальчиковая гимнастика как здоровьесберегающая технология формирования речи дошкольников.....	30
Васильева Л.О.	Здоровьесберегающие технологии в работе воспитателя ДОУ.....	34
Васильева М.Н.	Кинезиологические упражнения для детей с ОВЗ.....	37
Виногорова Е.А.	Мастерская «Антистресс»…….....	40
Воронцова И.В. *Лунькова.М.М.*	Методика организации волонтерского движения в СПО.....	42
Газизьянова Ф.Р.	Современные формы здоровьесберегающих технологий в работе с дошкольниками…….....	45
Галимова Л.Х.	Оригами как средство развития мелкой моторики рук дошкольников.....	49
Гарибян Л.Р. *Трипак И.В.*	Изменение образа жизни при артериальной гипертензии – первый шаг к успеху…….....	52
Герасенкова Е.С.	Духовно-нравственное здоровье детей в детском саду.....	57
Годунова Н.В.	Проект «Удивительное мыло».....	60
Григоренко-Болгарова О.В.	Здоровьесберегающие технологии в медицинском техникуме как один из элементов подготовки студентов к профессиональной деятельности…	63
Григорьев А.В.	Формирование у обучающихся мотивации на здоровый образ жизни.....	66
Демидова Е.В..	Преодоление речевых нарушений у детей с использованием здоровьесберегающих технологий.....	69
Деревяшкина И.Г.	Охрана и развитие зрения слабовидящих детей…….....	73
Долгорукова Е.А. *Лаптева Н.С.*	Развитие мелкой моторики рук с помощью игровых упражнений с массажными мячиками…….....	76
Домрачева И.В.	Современные технологии в становлении ценностей ЗОЖ у детей дошкольного возраста…….....	79
Дремина Ю.Г. *Ведерникова Т.А.*	Организация работы волонтерского отряда в рамках реализации проекта «Горящие сердца».....	83
Евстафьева О.Ю.	Работа психолога с педагогами в дошкольном образовательном учреждении…….....	87
Ешметова Н.С.	Проект «Самомассаж по системе «СУ-ДЖОК».....	90
Жандарская С.Л.	Эстетическое воспитание учащихся в процессе физического воспитания.	93
Жукова И.В.	Методы здоровьесбережения в период адаптации младших дошкольников в условиях дошкольного учреждения.....	97
Заботина О.И.	Современные здоровьесберегающие технологии в системе физкульно-	

	оздоровительной работы…….....	101
Ишалева О.А.	Подвижные игры с палочками Кюизенера с детьми старшего дошкольного возраста…….....	104
Кабаева С.В. *Савельева Е.Я.* *Марьина О.Н.* *Тюлькина И.Г.* *Кистень А.А.*	Формирование условий для детей с ограниченными возможностями здоровья в инклюзивном образовательном пространстве.....	107
Камаева Т.П.	Роль подвижных игр в сохранении и укреплении физического и психического здоровья детей…….....	111
Колпакова Н.К.	Организация работы по программе дополнительного образования «ZUMBA KIDS»…….....	116
Комелина Е.И. *Свистушкина С.Г.*	Здоровый педагог – учитель ЗОЖ…….....	119
Королева Н.И.	Подвижные игры с использованием блоков Дьенеша…….....	122
Красничкина Ю.Н. *Демина И.В.* *Бокарева Н.А.*	Культурная индентификация как фактор воспитания нравственности, патриотического начала, духовного здоровья учащихся ДМШ….....	125
Крейн Д.И.	В здоровой семье – здоровые дети…….....	128
Крылова И.Н.	Современные методы здоровьесберегающих технологий, используемые в ДОУ в соответствии с ФГОС ДО…….....	131
Кудряшева Н.Д.	Значение занятий лыжным спортом с детьми дошкольного возраста.....	134
Кузьмина И.Н. *Дорофеева А.Ф.*	Фитонциды на страже здоровья…….....	137
Кутюкова Т.А. *Ахмедгалиева Л.Э.*	Организация физкультурно-оздоровительной работы с детьми старшего дошкольного возраста.....	140
Лаптева Т.А.	Психогимнастика как коррекционная технология в ДОУ.....	143
Матвеева Н.И.	Использование инновационных здоровьесберегающих технологий в ДОУ……	145
Михайлова Е.И.	Коррекционная ритмика для детей с ограниченными возможностями здоровья…….....	149
Михайлова Н.М.	Что мы знаем о ЗОЖ.....	151
Мустаева С.Р. *Козлова Е.А.* *Голубева Г.А.*	Классификация профессиональных заболеваний пианистов и основные факторы их возникновения…….....	155
Мухлыгина Т.С.	Фольклор – здоровьесберегающая технология народной педагогики.....	159
Нефедова Н.В.	Гирудотерапия в современном мире. Решение проблем иммунитета и микроциркуляции…….....	163
Новик З.З.	Игровые технологии в обучении дошкольников плаванию….....	166
Овечкина О.В.	Проект «Неделя здоровья»…….....	169
Осипова Н.В.	Здоровый образ жизни и его составляющие…….....	172
Охотникова Н.Ю.	Техника «торцевание» как средство развития мелкой моторики рук дошкольников……	177
Пахмутова Т.В. *Просвирякова Е.Ю.*	Прогулка как одна из форм здоровосберегающих технологий.....	180
Помыткина В.М.	Кинетический песок как здоровьесберегающая технология…….....	183
Пономарева Т.Н.	Роль артикуляционной гимнастики в коррекционно-логопедической работе с детьми с ОВЗ.....	185

Приходченко Л.Г. Фонетическая ритмика как здоровьесберегающая технология в деятельности музыкального руководителя……..... 187

Пучкина Е.В. По страницам современных фильмов или интерактивные методы сохранения здоровья студентов..... 191

Ряписова Л.В. Физическая культура - важнейший аспект здоровьесбережения 194

Санукова И.В. Где прячется здоровье?..... 197

Сафина Ф.Г.
Аганина Э.В. Использование СУ-ДЖОК терапии в работе с детьми дошкольного возраста……..... 200

Сергеева Н.К. Профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата..... 204

Сидоркина И.Н. Здоровьесбережение – ключевой момент нового педагогического мышления……..... 207

Сидорова Э.В. Педагогический краткосрочный проект «Будь здоров»..... 211

Соловьева О.А. Педагогический краткосрочный проект по взаимодействию с родителями по сохранию физического и психического здоровья детей в ДОО «Добрый «тихий час»..... 215

Таланцева С.Е. Нестандартное физкультурно-оздоровительное оборудование в ДОУ..... 219

Ожиганова Л.Д. Использование здоровьесберегающих технологий в музыкальном воспитании дошкольников……..... 223

Тетерин Д.В. Евангельские притчи как средство духовно-нравственного воспитания студентов медицинского колледжа……..... 227

Филиппова М.И. Использование здоровьесберегающих технологий в экологическом воспитание детей дошкольного возраста……..... 230

Фурманова Л.Е. Использование здоровьесберегающих технологий в ДОУ……... 233

Зеленкина Г.Ф.
Чалдаева Н.М.
Халикова Н.Г. Влияние музыкально-эстетического образования на развитие и совершенствование духовно-нравственного и общефизического здоровья детей……..... 236

Шабалина Н.И. Использование здоровьесберегающих технологий в работе педагога-психолога для обеспечения психологического комфорта детей дошкольного возраста……..... 241

Шакирова Л.Р. Особенности работы с детьми с ОВЗ в системе ДМШ..... 244

Шарнина Н.А. Влияние физической активности на иммунитет 247

Щетинкина Т.А. Пропаганда здорового образа жизни на примере художественных произведений для детей дошкольного возраста 250

Яксяргин С.Г.
Щепотьева Д.В. Применение компьютерных технологий при дистанционном обучении игры на гитаре в детской музыкальной школе в условиях распространения коронавирусной инфекции……..... 254

СТЕП-АЭРОБИКА КАК СРЕДСТВО УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Адиганова Анастасия Аркадьевна, воспитатель 1 кв. к.,
МБДОУ «Детский сад № 31 «Радуга»
Йошкар-Ола, Республика Марий Эл

Здоровье – это важный фактор работоспособности и гармоничного развития детей. Здоровье не может существовать само по себе, поэтому оно нуждается в тщательной заботе на протяжении всей жизни человека.

Здоровый образ жизни – это образ жизни человека, направленный на профилактику болезни и укрепление здоровья.

В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а так же необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

Одним из основных направлений приобщения дошкольников к здоровому образу жизни являются физкультурно-оздоровительные мероприятия, включающие организованные формы работы и самостоятельную двигательную деятельность детей в повседневной жизни (проведение физкультурных занятий, утренней гимнастики, подвижных игр, профилактические, закаливающие мероприятия).

Здоровый и развитый ребенок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально физиологически адаптирован. Сохранение и укрепление здоровья дошкольников – одна из актуальных проблем нашего времени.

В условиях возрастания объёма учебно-познавательной деятельности двигательная активность стала занимать более чем скромное место в жизни современного дошкольника. Он всё больше времени проводит за компьютерными играми, просмотром телепередач. Но детям от природы свойственно выражать себя в движении: бегать, прыгать, размахивать руками. И чаще всего, дети только на занятии по физической культуре могут дать волю энергии заложенной в них. Но этого, конечно, не достаточно для того, чтобы они вдоволь могли подвигаться. Вот почему в наше время стали так популярны занятия аэробикой, в частности степ-аэробикой.

Степ-аэробика постепенно завоевывает свое место в физической культуре. Этому способствует, положительный эмоциональный фон занятий, обязательное музыкальное сопровождение, необычное сочетание движений, связанных с необычным предметом – платформой. Эффективность степ-аэробики заключается в комплексном развитии у детей, двигательных качеств в благоприятном воздействии на организм человека.

Степ-аэробика – один из самых простых и эффективных стилей в аэробике. «Step» в переводе с английского буквально означает «шаг». Данную методику разработала Джин Миллер конце XX века. Первым тренажером, которым она воспользовалась, были ступеньки крыльца. Со временем данная программа стала называться «степ-аэробика» и получила широкое распространение среди приверженцев здорового и активного образа жизни.

Степ-аэробика или шаговая аэробика проста, она не требует излишнего сосредоточения и концентрации мыслей на правильном усвоении тех или иных движений.

Степ-аэробика – это танцевальные занятия при помощи специальной платформы. Занятия степ-аэробикой доступны и эмоциональны и есть возможность изменить их содержание в зависимости от возраста, физического состояния, подготовленности детей. Кроме этого степ-аэробика развивает подвижность в суставах, формирует свод стопы, тренирует равновесие, укрепляет мышечную систему, улучшает гибкость, пластику, помогает выработать хорошую осанку, красивые, выразительные точные движения, способствует гармоничному развитию.

Занятия по степ-аэробике могут проводиться небольшими группами. Для проведения занятий необходимо создавать материально-технические условия – это свободный физкультурный зал, мячи малого размера, гантели, степ-платформы, музыкальное сопровождение.

Целью и задачами проведения степ-аэробики являются: укрепление здоровья дошкольников, повышение сопротивляемости организма; создание условий для формирования у детей дошкольного возраста потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании; создание положительного психологического настроя; повышению эмоционального уровня; способствует развитию мышления, воображения, развитию творческих способностей и укреплению здоровья.

Занятия по степ-аэробики состоят из основных частей: вводная, основная (аэробная), заключительная.

Вводная часть включает в себя подготовку опорно-двигательного аппарата и всех систем организма к работе. В водную часть входят: строевые упражнения, игроритмика, упражнения на осанку, и различные типы ходьбы.

Основная часть состоит из базовых и простейших основных «шагов» степ-аэробики. Во время аэробной части происходит разучивание «шагов», связок, блоков и комбинаций, а так же многократное повторение разученных движений-прогон. «Шаги» выполняются с нарастающей амплитудой и акцентом на правильную технику. Если аэробная часть достаточно интенсивна, то в организме происходят следующие процессы:

- Перераспределяется кровоток, кровь отливает от внутренних органов и приливает к мышцам;
- Усиливается деятельность дыхательных ферментов в мышцах, т. е. повышается способность мышц потреблять кислород;
- Развиваются координационные способности;
- Улучшается эмоциональное состояние занимающихся;
- Повышаются функциональные возможности организма;
- Увеличивается систолический и минутный объем крови;

Заключительная часть занятия является stretch (стретч) включает в себя растягивающие упражнения для групп мышц, которые у большинства занимающихся растянуты слабо. В отличии от всего занятия, заключительный «stretch» структурно-хореографическим методом и выполняется под музыкальное сопровождение лирического характера. «Stretch» начинается из положения лежа на спине, в котором выполняются статические упражнения для растяжки мышц ног.

В заключительной части также проводится подвижная игра, выполняются дыхательные упражнения и упражнения на релаксацию. Это необходимо для создания у детей ощущения законченности занятия.

Требованиями к технике выполнения упражнений в степ-аэробике являются:

1. Во время подъема необходимо сохранять естественный наклон вперед.
2. Не сгибать спину в поясничном отделе.
3. Основная стойка: стопы параллельно или находятся в свободной позиции, не касаясь друг друга.
4. Ставить ногу на платформу таким образом, чтобы вся ступня была на ней.
5. Спускаться с платформы своеобразным перекатом с носка на пятку, это снижает нагрузку на позвоночник.
6. Руки включаются в работу лишь после того как освоена техника работы ногами.
7. При выполнении выпадов и поворотов пятка не опускается на пол.

Таким образом, степ-аэробика способствует укреплению здоровья детей дошкольного возраста, а именно: способствует оптимизации роста и развитию опорно-двигательного аппарата, формирует правильную осанку, содействует развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем, развивает потребность в систематических занятиях спортом.

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В УРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В УСЛОВИЯХ РЕАЛИЗАЦИИ ФГОС

Алексеева Людмила Ивановна, учитель начальных классов
МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №2
Йошкар-Ола, Республика Марий Эл

Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни у подрастающего поколения — одна из главнейших задач, обозначенных в нормах ФГОС. Если раньше, говоря о здоровьесберегающих технологиях, делали упор именно на физическом состоянии здоровья ребенка, то теперь во главу угла поставлено общее здоровье: физическое, психическое, эмоциональное, нравственное, социальное. И теперь задача учителя — не просто вести уроки в чистом кабинете, следить за осанкой и проводить физкультминутки. Важнее создавать психологически и эмоционально благоприятную атмосферу в школе, формирующую личность. В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом образования подход к сохранению здоровья ребенка и обеспечения его безопасности стал всеобъемлющим, многогранным, затрагивающим множество аспектов и здоровьесберегающие образовательные технологии становятся одним из приоритетных направлений. Теперь в общеобразовательных учреждениях в соответствии с ФГОС должно осуществляться укрепление физического и духовного здоровья учащихся.

Что же такое здоровьесберегающие образовательные технологии (ЗОТ)?

Родоначальником этого понятия стал Н.К. Смирнов, который дал следующее определение: "Это совокупность форм и приемов организации учебного процесса без ущерба для здоровья ребенка и педагога".

На практике к таким технологиям относят те, которые отвечают следующим требованиям:

- Создают нормальные условия для обучения в школе (отсутствие стресса у ребенка, создание доброжелательной атмосферы, адекватность требований, предъявляемых к ребенку).
- Учитывают возрастные возможности ребенка. То есть, при распределении физической и учебной нагрузки учитывается возраст.
- Рационализируют организацию учебного процесса (в соответствии с психологическими, культурными, возрастными, половыми, индивидуальными особенностями каждого ребенка).
- Обеспечивают достаточный двигательный режим.

Основные принципы здоровьесбережения в начальной школе.

Принципы сформулированы Н.К. Смирновым.

- "Не навреди"
- Забота о здоровье учителя и ребенка в приоритете.
- Непрерывность. То есть работа по сохранению и защите здоровья должна вестись не от случая к случаю, а постоянно, комплексно.
- Соответствие содержания обучения возрасту.
- Успех порождает успех. То есть, нейтрализация всего негативного и акцентирование положительных факторов.
- Ответственность. Учитель должен стремиться воспитать у ребенка ответственность за свое здоровье.

Классификация здоровьесберегающих технологий

- Технологии, которые обеспечивают гигиенически оптимальные условия для обучения.
- Технологии обучения здоровому образу жизни.
- Психолого-педагогические технологии, используемые учителями в урочной и внеурочной деятельности. Имеется в виду влияние учителя на учеников на каждом этапе урока и во время внешкольных занятий.
- Коррекционные технологии.

Виды здоровьесберегающих технологий

в начальной школе и методика их использования по ФГОС

Выбор здоровьесберегающих технологий зависит от программы, по которой работает школа, от условий обучения и возможностей школы, от профессионализма педагогов. Здоровьесберегающие образовательные технологии эффективнее использовать комплексно, сочетая технологии и выбирая оптимальный вариант, исходя из конкретных условий.

На своих занятиях я применяю следующие виды здоровьесберегающих технологий:

- **Физкультурная минутка** — динамическая пауза во время интеллектуальных занятий. Проводится по мере утомляемости детей. Это может быть дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, легкие физические упражнения. Время — 2-3 минуты.

  При проведении физкультурных минуток предпочтение отдаю простым, интересным и знакомым детям упражнениям, не требующим для выполнения большой площади. В 1-2 классах использую физкультурные минутки, имеющие

двигательно-речевой характер. Одни из самых популярных и полезных физкультминуток — это двигательно-речевые. Они способствуют развитию громкой речи, тренируют память, снимают утомление, рифма стихов развивает слуховое восприятие детей. Дети произносят стихотворный текст и в соответствии с ним выполняют движения. В 3-4 классах физкультурные минутки провожу *в музыкальном сопровождении*. Для этого использую популярные детские мелодии или классические произведения. Такая форма проведения физкультурных минуток повышает эмоциональный настрой и способствует развитию выразительности в движениях детей, помогающими восстановить оперативную работоспособность.

- **Пальчиковая гимнастика** — применяется на уроках, где ученик много пишет. Это недолгая разминка пальцев и кистей рук.

  Для младших школьников важно развитие мелкой мускулатуры кистей рук. Выполняя пальчиками различные упражнения, ребенок достигает хорошего развития мелкой моторики рук, которая не только благоприятно воздействует на развитие речи, но и подготавливает ребенка к рисованию и письму. Кисти рук приобретают хорошую подвижность, гибкость, исчезает скованность движений, это в дальнейшем облегчает приобретение навыков письма. Нужно добиваться, чтобы все упражнения ребенок выполнял легко, чтобы занятия приносили ему радость. Дети интенсивно растирают кисти рук, а затем встряхивают их. При этом пальцы хорошо разогреваются, и ребята с удовольствием приступают к работе. Пальчиковые игры развивают мелкую моторику, помогают через нервные окончания эмоционально воздействовать на кору головного мозга и положительно влиять на работу внутренних органов.
- **Гимнастика для глаз.** Проводится в ходе интеллектуальных занятий. Время — 2-3 минуты. Чаще всего глаза фиксируются на короткие дистанции продолжительное время. Это относится и к учащимся. Необходимо переключать фокус зрения, смотреть в даль, хотя бы 2 минуты, потом следует закрыть глаза на 1-2 минуты, дать им отдохнуть. Это простое упражнение снимает усталость, временно расслабляет мышцы глаз.
- **Смена видов деятельности** — это целесообразное чередование различных видов деятельности на уроке. Проводится с целью предупреждения быстрой утомляемости и повышения интереса учащихся. Допустимая продолжительность одного вида деятельности (рассказ, аудиовизуальный, коллективный, самостоятельный и т. д.) не более 10-15 минут, кроме того, необходимо продумать комбинирование не менее трёх различных видов учебной деятельности в течение урока. Поэтому при планировании урока я не допускаю однообразия работы. На уроке происходит от 3 до 6 смен видов деятельности, что соответствует СанПин.

- **Артикуляционная гимнастика.** К ней можно отнести работу по развитию речи, считалки, ритмические стихи, устные пересказы, хоровые повторения, которые используются на уроках не только для умственного, психологического и эстетического развития, но и для снятия эмоционального напряжения. По опыту работы отмечу, что в 1 -2 классах часто применятся артикуляционная гимнастика и детям это нравится.
- **Игры.** Любые: дидактические, ролевые, деловые — игры призваны решать не только учебные задачи. Вместе с этим они развивают творческое мышление, снимают напряжение и повышают заинтересованность учащихся к процессу познания. Обучающимся младшего школьного возраста более приемлемы дидактические игры.
- **Релаксация** — проводится во время интеллектуальных занятий для снятия напряжения или подготовки детей к восприятию большого блока новой информации. Это может быть прослушивание спокойной музыки, звуков природы, мини-аутотренинг.
- **Технологии эстетической направленности**. Сюда относятся походы в музеи, посещение выставок, работа в кружках, то есть все мероприятия, развивающие эстетический вкус ребенка. С большим удовольствием дети участвуют в конкурсах рисунков, посвященных теме здоровья.
- **Оформление кабинета.** Санитарно-гигиеническое состояние помещения, в котором проходят занятия, также относят к здоровьесберегающим технологиям. При этом учитываются не только чистота, но и температура, свежесть воздуха, наличие достаточного освещения, отсутствие звуковых и прочих раздражителей. Также благотворно на здоровье и настроение влияют запахи. Лучший их источник – растения, наши молчаливые друзья и помощники. В озеленении класса помощь оказывают родители. Кроме этого решается воспитательная задача: привлекая детей к уходу за растениями, они приучаются бережному отношению к ним, ко всему живому, получая основы экологического воспитания.
- **Позы учащихся.** Если в начальной школе учителя еще следят за осанкой и правильным положение ребенка за партой во время письма или чтения, то в старших классах этим зачастую пренебрегают. Вместе с тем, осанка формируется у человека только к 15-17-летнему возрасту. А неправильные позы, которые принимает ребенок во время уроков, могут привести не только к нарушению осанки, но и быстрой утомляемости, нерациональному расходованию энергии и даже заболеваниям. Необходимо научить ребенка следить за осанкой. От нее зависит не только стройность фигуры, но и здоровье. При хорошей осанке внутренние органы находятся в правильном положении, что является одним из важных условий их нормальной работы.

- **Технологии, создающие положительный психологический климат на уроке.** Сюда относят не только методы и приемы, повышающие мотивацию, но и приемы, которые учат работе в команде, внимательности, улучшают микроклимат в коллективе, способствуют личностному росту и самоуважению. В реализации здоровьесберегающего подхода в учебном процессе одним из важных условий является формирование положительного настроя учащихся на урок. Для нормального развития и самочувствия ребенок должен не только уметь учиться, но и хотеть этого. С первых минут урока, с приветствия, я создаю обстановку доброжелательности, положительный эмоциональный настрой, т.к. у учащихся развита интуитивная способность улавливать эмоциональный настрой учителя. Она проводится в форме диалога, которое настраивает школьников на работу.
- **Эмоциональные разрядки** — это мини-игры, шутки, минутки юмора, занимательные моменты, в общем, все, что помогает снять напряжение при больших эмоциональных и интеллектуальных нагрузках.
- **Беседы о здоровье.** Помимо обязательных курсов ОБЖ и физкультуры, нужно стремиться к тому, чтобы на уроках в той или иной форме затрагивались вопросы, касающиеся здоровья и привлекающие к здоровому образу жизни. Удобнее всего делать это в практической части уроков, намеренно моделируя ситуации, связанные со здоровьем, безопасностью. Например, на уроках русского языка можно выбирать тексты, связанные со здоровым образом жизни для упражнений и диктантов. В нашей школе стало традицией проведения уроков здоровья, викторин и спортивных мероприятий, конкурс агитбригад «Здоровый образ жизни». В работе по сохранению и укреплению здоровья применяю такие формы работы как тематические акции, часы и дни здоровья, КТД с участием родителей, использование мультимедийных презентаций и проектов самих учащихся. Разработана тематика классных часов и бесед с учащимися по сохранению здоровья. Наш класс тесно сотрудничает с городскими учреждениями дополнительного образования, музеем в плане проведения совместной работы по сохранению и укреплению здоровья.
- **Стиль общения учителя с учениками.** Современные нормы требуют от учителя демократичности и тактичности. Самое важное — обеспечить ученику душевный комфорт и чувство защищенности, которые позволят учиться с удовольствием, а не по принуждению. Эмоции сами по себе, естественно, имеют мотивирующие значение и зависят от особенностей деятельности и ее организации. Положительные эмоции могут быть связаны со школой в целом и пребыванием в ней, обусловлены ровными взаимоотношениями с учителем и одноклассниками; отсутствие конфликтов, активным участием в жизни классного и школьного коллектива, с успешностью учебы, с радостью преодоления

трудностей. Удовлетворения от справедливо выставленной отметки, эмоции от «столкновения» с новым учебным материалом - все это усиливает внутреннюю мотивацию, эмоционально-познавательные отношения к предмету.

- **Индивидуальный подход.** Одной из наиболее значимых технологий считаю индивидуальный подход к обучению школьников. Стараюсь использовать все формы и способы осуществления дифференциации: индивидуальное дозирование и распределение учебной нагрузки, определение соответствующего индивидуальным возможностям учащегося уровня сложности заданий в пределах стандартных и повышенных требований, по степени самостоятельной деятельности ребенка, по степени творчества и т.д. Индивидуальное дозирование объема учебной нагрузки и рациональное распределение ее во времени достигается благодаря применению гибких вариативных форм построения системы учебного процесса. Как классный руководитель, изучаю медицинские карты своих подопечных, из которых можно выявить их заболевания. С учетом этого размещаю их по рабочим столам и выделяю детей, которые требуют повышенного внимания, детей-инвалидов или детей с ОВЗ. Довожу индивидуальные особенности школьников до тех учителей, которые работают с ними.
- **Работа с родителями**. Непрерывность действия ЗОТ невозможно проследить без участия родителей. Именно они отвечают за соблюдение режима дня, режима питания, следят за физическим здоровьем ребенка. Беседы на классных часах, выступления медицинских работников на родительских собраниях— это тоже относится к здоровьесберегающим технологиям.

Здоровье сберегающие технологии не могут быть вырваны из общей системы образования, они способствую грамотному и рациональному использованию других приемов и средств обучения, развития и воспитания. Основой современной педагогики является не только стремление к максимальному развитию творческих и познавательных способностей каждого отдельного ученика, но и забота о воспитании физически и нравственно здорового поколения граждан. Результаты от внедрения в обучение **здоровьесберегающей технологии** это-снижение показателей заболеваемости учащихся, улучшение психологического климата в коллективах, повышение мотивации к **учебной деятельности**, прирост **учебных достижений**. Не только учителям становится легче и интереснее работать, но и детям, т. к. исчезает проблема **учебной** дисциплины и открывается простор для творчества.

Учитель начальных классов может и должен на каждом уроке уделять особое внимание сбережению здоровья детей. Включение в урок специальных методических приёмов и средств в значительной степени обеспечивает выполнение этой задачи и не требует больших материальных и временных затрат. Регулярное

использование мною различных направлений здоровьесберегающей технологии улучшает психологический климат в классном коллективе, снижает количество пропусков уроков по болезни и приобщает родителей и детей к стремлению к здоровому образу жизни. Ребята активны на уроках. Это сказывается и на повышении успеваемости учащихся.

Как вывод, хочется сказать: «Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным, сделайте его крепким и **здоровым**» (Ж. Ж. Руссо). Все **здоровьесберегающие технологии**, позволяют сделать **учебный процесс** для ребенка более комфортным, повышает эффективность обучения, а главное – сохраняет **здоровье наших детей**. «**Здоровые дети – здоровая нация**».

ЗДОРОВЬЕ И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ СРЕДНИХ МЕДИЦИНСКИХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ

Ахметзянова Гульнара Марселевна, преподаватель
Садыкова Аделя Нурисламовна, преподаватель
ГАПОУ «Казанский медицинский колледж»
Казань, Республика Татарстан

Аннотация. Статья посвящена проблеме сохранения здоровья студентов средних медицинских образовательных учреждений на примере ГАПОУ «Казанский медицинский колледж», в связи с необходимостью прохождения студентами практики в медицинских учреждениях, непосредственным контактом с пациентами в условиях повышенного риска контакта с инфекционными заболеваниями, передающимися контактно-бытовым путем и воздушно-капельным путем.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, студенты, будущие медицинские работники.

Актуальность выбранной темы обусловлена освоением студентами медицинских образовательных учреждений большого объема информации, обучению практическим навыкам на базах практики и непосредственным контактированием с пациентами в условиях стационара. С учетом современной социально-экономической ситуации, негативно влияющей на здоровье обучающихся, возникает необходимость активной разработки и реализации профилактического и пропагандистского направления в колледже с участием, как преподавательского состава образовательного учреждения, так и с привлечением самих студентов.

Здоровье – это не только состояние, характеризующееся отсутствием болезней, но и как ресурс, необходимый студентам для обучения. Общее физическое развитие, утомляемость – это факторы, от которых непосредственно зависит и познавательная активность и способность к усвоению нового материла

студентами. Здоровье студентов – это проблема не только медицинская, но и педагогическая, и социальная.

Научно установлено, что неблагоприятные социально-экономические факторы (условия жизни, труда и отдыха, качество питания и др.) оказывают существенное влияние на здоровье человека, его склонность к развитию заболеваний, осложнений уже имеющихся, и способности им противостоять. В условиях обучения организм студента испытывает умственное и психоэмоциональное напряжение, которое сопровождается нарушением режима труда и отдыха, нарушением питания. Данные факторы часто приводят к осложнению процесса адаптации и возникновению различных заболеваний. Такая ситуация предполагает необходимость внедрения в систему обучения студентов мер, направленных на сохранение его здоровья: оптимизацию образовательного процесса, улучшение технологий обучения, условий проживания, улучшению качества питания.

Студенты в период обучения испытывают воздействие целого комплекса стрессовых факторов, которые в свою очередь негативно отражаются на психическом и физическом здоровье. Основной упор при обучении студентов медицинских образовательных учреждений делается на освоении полученных знаний в условиях применении на практике, что в свою очередь подразумевает непосредственный контакт с пациентами в медицинских учреждениях. В учебный период студенты большую часть времени ведут малоподвижный образ жизни, что в свою очередь оказывает негативное влияние на организм.

Проблема укрепления здоровья и его сбережения достаточно серьезная и имеет свою статистику. По данным Минздрава только 14% студентов по России практически здоровы, 50% имеют функциональные отклонения, 40% имеют хронические заболевания, и с каждым годом эти цифры только увеличиваются. У каждого четвертого студента обнаруживается патология со стороны сердечно-сосудистой системы, у каждого третьего – нарушение опорно-двигательного аппарата, близорукость, отклонения со стороны нервной системы. Такое состояние здоровья студентов – это не только результат воздействия негативных внешних факторов на организм, но и нежелание заботиться о своем здоровье.

С целью укрепления здоровья и профилактики развития заболеваний студентов на базе ГАПОУ «Казанский медицинский колледж» разработан комплекс мероприятий, охватывающий ряд факторов, способствующих сохранению и укреплению здоровья обучающихся. К таким мероприятиям относятся:

1) Сбалансированное питание в столовой колледжа полностью соответствует для поддержания здоровья студентов.
2) Вариативная и адаптивная физическая культура. Занятия физической культуры проводятся с учетом времени года, как и в спортивном зале, так и на свежем воздухе. В зимнее время это лыжный вид спорта на территории колледжа.

Регулярно студенты привлекаются к участию в спартакиаде, в спортивных массовых соревнованиях по волейболу, баскетболу и т.д.

3) Проблема снижения уровня заболеваемости студентов предполагает активизацию творческого потенциала. Отделом по воспитательной работе разработаны программы для развития творчества обучающихся в виде различных кружков, спортивных, танцевальных секций.
4) Студенты активно принимают участие в волонтерской деятельности по направлениям: «Волонтеры Победы», «Волонтеры-медики».
5) Оптимизация учебного процесса на основе применения современных и здоровье сохраняющих технологий. Во время проведения лекционных занятий преподаватели делают перерывы на разминки пятиминутки, где обучают студентов упражнениям, которые можно проводить в условиях ограниченного пространства и сидя за рабочим столом.
6) Во время прохождения учебных и производственных практик на базе медицинских учреждений все студенты проходят инструктаж по правилам поведения, также обучаются правилам асептики и антисептики в работе с пациентами и медицинскими изделиями.
7) Студенты привлекаются к мероприятиям по пропаганде здорового образа жизни, по борьбе с вредными привычками, обучению населения правилам здорового питания, массовым оздоровительным мероприятиям и т.д.

Литература:

1. Заруба Н.А. Актуальность адаптивного подхода к подготовке специалистов в условиях социальных трансформационных процессов российского общества. / Вестник Кемеровского государственного университета культуры и искусств. 2014. №4 (29-1). С. 109-115.
2. Колпина Л.В. Теоретико-методологические основы исследования социального здоровья личности. – М.: СГУ, 2009. – 179 с.
3. Баклушина Е.К., Бурсикова Д.В. Организационные основы формирования здорового образа жизни учащихся медицинского вуза. / Вестник Ивановской медицинской академии. 2016. №5. С. 5-8.

ПРИМЕНЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Батяшина Наталья Николаевна, преподаватель
ОГБПОУ «Карсунский медицинский техникум имени В.В. Тихомирова»
Карсун, Ульяновская область

В настоящее время политика государства направлена на то, чтобы сохранить и укрепить здоровье учащихся. Закон РФ «Об образовании» в качестве одной из приоритетных целей ставит сохранение и укрепление здоровья обучаемых.

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

Цель здоровьесберегающих образовательных технологий обучения – обеспечить возможность сохранения здоровья за период обучения, сформировать необходимые знания, умения, навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Поэтому перед каждым учителем физической культуры возникают вопросы: как организовать деятельность на уроке, чтобы дать каждому ученику оптимальную нагрузку с учётом его подготовленности, группы здоровья? Как развивать интерес к урокам физкультуры, потребность в здоровом образе жизни? Как сделать привлекательным урок физкультуры для всех? Как достичь оптимального сочетания оздоровительного, тренировочного, образовательного компонентов физкультурной деятельности? Как сделать, чтобы предмет “Физическая культура” оказывал целостное воздействие, стимулируя сознательное саморазвитие, самосовершенствование, самореализацию.

Главная проблема – это создание условий для физического развития, укрепления и сохранения здоровья детей, повышение мотивации обучающихся к урокам физкультуры, создание материальной базы для занятий.

Наличие хорошей спортивной базы позволит работать по комплексной программе по физическому воспитанию.

Основной задачей учебной деятельности является:

1. Комплексная реализация базовых компонентов программы.
2. Решение основных задач физического воспитания на каждом этапе обучения.

Планируя учебный материал, руководствуюсь следующим: учебный материал, прежде всего, должен соответствовать требованиям программы, целям и задачам урока и ориентирован на конечный результат. Беру за основу базовый уровень содержания образования, но в тоже время каждому студенту предоставляется возможность выбора содержания деятельности на уроке, исходя из уровня физической подготовленности его двигательных способностей и состояния здоровья. Именно в этом вижу создание здоровьесберегающего пространства на уроках физической культуры.

Первое условие оздоровления это создание на уроках физической культуры гигиенического режима. В мои обязанности входит умение и готовность видеть и определить явные нарушения требований, предъявляемых к гигиеническим условиям проведения урока и, по возможности изменить их в лучшую сторону – самой, с помощью администрации, медиков.

Второе использование оздоровительных сил природы, которое оказывает существенное влияние на достижение целей здоровьесберегающих технологий на уроках. Проведение занятий на свежем воздухе способствует активизации

биологических процессов, повышают общую работоспособность организма, замедляют процесс утомления и т.д. Самым важным условием является обеспечение оптимального двигательного режима на уроках физической культуры, который позволяет удовлетворить физиологическую потребность в движении, способствует развитию основных двигательных качеств и поддержанию работоспособности на высоком уровне в течение всего учебного дня, недели и года. Только комплексное использование этих средств поможет решить задачу оздоровления.

С целью более наглядного представления о здоровом образе жизни использую компьютерные презентации. Это особенным образом стимулирует познавательную активность обучающихся, повышает интерес к теме, способствует усвоению основных правил соблюдения здорового образа жизни.

Использую физические упражнения, которые направлены не только на физическое развитие студентов, но и имеющие лечебно-воспитательный эффект, корригирующие, коррекционные упражнения.

Например упражнения со скакалкой и обручем содействуют формированию правильной осанки, благотворно действуют на сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Регулярно применяю специальные комплексы формирующие изящность, грациозность, пластичность. Обязательно включаю в каждый урок упражнения на психорегуляцию и релаксацию.

Удачно комбинирую игровой, соревновательный и круговой метод. Применяя тот или иной метод, учитываю возрастные особенности обучающихся, не допускаю переутомления, направляю их действия и контролирую нагрузку.

Учу сознательно оценивать физическое развитие собственного тела и составлять комплексы упражнений.

Студенты сами следят за собственным состоянием самочувствия во время занятий и составляют свои комплексы упражнений.

Так же много внимания уделяется домашнему заданию. Мной разработаны и собраны комплексы домашних заданий. Благодаря им, студенты приучаются к самостоятельности, активно участвуют в процессе самосовершенствования. Именно на интересе к занятиям необходимо строить уроки, тем самым, формируя навыки и умения, обеспечивающие мотивацию на здоровье.

На своих уроках стараюсь создать такие условия, чтобы у студентов «появился аппетит» заниматься физической культурой и спортом, чтобы они поняли полезность движений для своего здоровья.

В техникуме организуются и проводятся спортивные праздники, Дни здоровья, товарищеские встречи, туристические слеты, организуется подготовка команд к районным, областным соревнованиям. В спортивно-массовых мероприятиях и соревнованиях стараемся задействовать как можно больше обучающихся. Принятие участие в соревнованиях во многом способствует привлечению студентов к секционным занятиям во внеурочное время.

Большую роль играют внеурочные формы физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы. Они позволяют увеличивать объем двигательной активности и способствуют более полной реализации их индивидуальных способностей и двигательного потенциала.

Для осуществления контроля и выявления уровня физической подготовленности, проводится тестирование обучающихся. Контрольное выполнение тестов позволяет более эффективно управлять учебным процессом, вовремя делать выводы и вносить коррективы. К общепринятым контрольным тестам, предлагаемым программой, добавляю тесты президентских состязаний. Тесты направлены на развитие основных двигательных качеств: гибкость, выносливость, сила, скорость, координационные способности. По данным тестирования выделяются группы студентов, нуждающиеся в корректировке. С ними проводится коррекционная работа. Для этого разрабатываю комплексы упражнений, направленные на развитие отстающих физических качеств.

Анализируя результаты своего опыта, я отмечаю, что внедрение системы работы по здоровьесберегающим образовательным технологиям позволяет:

1.Повысить успеваемость по предмету.

2.Повысить динамику роста физической подготовленности обучающихся.

3.Повысить интерес к занятиям физической культурой и мотивацию к соблюдению здорового образа жизни.

4.Повысить динамику состояния здоровья учащихся

Наблюдения показали, что здоровьесберегающие технологии, должны, несомненно, использоваться в процессе оздоровления обучающихся, в частности, на уроках физической культуры.

Список источников и литературы:

1. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии. Издательство «ВАКО», 2004.

2. Вайнер Э.Н. Формирование здоровьесберегающией среды в системе общего образования// Валеология. – 2004. – №1.

3. Вашлаева Л.П., Панина Т.С. Теория и практика формирования здоровьесберегающей стратегии педагога в условиях повышения квалификации// Валеология. – 2004. – №4.

4. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения: учеб. пособие / Л.Н., И.Ю. Бирдигулова, Д.А. Шубин, Р.И. Коновалова. – Красноярск: Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с. – ISBN 978-5-7638-2997-6 - [Электронный ресурс] znanium.com

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ НА МУЗЫКАЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ В ДЕТСКОМ САДУ.

Белярова Татьяна Александровна, музыкальный руководитель
МБДОУ «Детский сад №45 «Алые паруса»
Йошкар-ола, Республика Марий Эл

«Здоровьесберегающие технологии можно рассматривать
как сертификат безопасности для здоровья…»
Смирнов Н.К.
Кандидат медицинских наук,
доктор психологических наук,
профессор.

Одна из приоритетных задач ФГОС – «охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия».

В любом возрасте человек должен заботиться о своем здоровье, но особенно это важно в детстве. Дошкольное детство – период интенсивного роста, развития организма и повышенной его чувствительности к влияниям природной и социальной среды. Детство является ключевым периодом жизни, когда формируются все функциональные структуры, определяющие потенциальные возможности взрослого человека. Поэтому охрану здоровья детей можно назвать приоритетным направлением деятельности всего общества. Технологии, направленные на сохранение и укрепление здоровья детей, получили название «здоровьесберегающие технологии».

Система музыкально-оздоровительной работы предполагает использование разнообразных здоровьесберегающих технологий. В настоящее время такие педагогические технологии в ДОУ разделяют на три большие группы это:

- технологии сохранения и стимулирования здоровья;
- технологии обучения здоровому образу жизни;
- коррекционные технологии.

Так, технологии сохранения и стимулирования здоровья включает в себя: дыхательную гимнастику, пальчиковые и артикуляционные игры, ритмопластику, релаксацию, динамические паузы.

К технологиям обучения здоровому образу жизни относятся: физкультурные занятия, игротренинги и игротерапия, коммуникативные игры – занятия, занятия из серии «Здоровье», самомассаж.

Коррекционные технологии состоят из занятий по арт-терапии, сказкотерапии, технологии музыкального воздействия, цветотерапии, технологии коррекции поведения, психогимнастики.

Главный принцип проведения этих занятий – это взаимосвязь речи, музыки и движения. Музыкальные технологии - используются в качестве вспомогательного

средства как часть других технологий, для снятия напряжения, повышения эмоционального настроя и пр.

Дыхательная гимнастика - это упражнения, повышающие устойчивость организма к болезням и стрессам, облегчающие восстановление организма после простуды. Дело в том, что в обычной жизни человек чаще всего использует поверхностное дыхание из-за чего организм не получает необходимое количество кислорода. От этого страдают все системы организма, и человек начинает себя хуже чувствовать. Поэтому в работе музыкального руководителя уделяется особое внимание дыхательной гимнастике. В игровой форме, с помощью несложных упражнений, учат детей дышать правильно. На музыкальных занятиях, восстановить дыхание и разогреть артикуляционный аппарат, проводится дыхательная гимнастика в хорошо проветренном зале. Пение с предшествующей ему дыхательной гимнастикой оказывает на детей психотерапевтическое, оздоравливающее и даже лечебное воздействие.

Важное место на музыкальных занятиях занимают пальчиковые игры и сказки, которые исполняются как песенки или произносятся под музыку. Игры развивают речь ребенка, качества двигательных функций, повышают координационные способности пальцев рук, соединяют пальцевую пластику с выразительным мелодическим и речевым интонированием, формируют образно-ассоциативное мышление на основе устного русского народного творчества.

При проведении гимнастики для глаз используется наглядный материал, различные тренажеры. Гимнастику можно проводит под весёлую или спокойную музыку в зависимости от ситуации и эмоциональном состоянии детей, по словесным указаниям, с использованием стихов и потешек.

Ритмопластика имеет художественную ценность, развивает у ребят музыкальность, двигательные качества и умения, чувство ритма, темпа, творческие способности, нравственно-эстетические качества. Одной из основных направленностей ритмопластики является психологическое раскрепощение ребенка. Много радости и положительных эмоций приносят детям ритмические движения и танцы. Они укрепляют мышцы, развивают музыкальность, координацию движений, формируют осанку, улучшают дыхание, благотворно влияют на кровообращение. Динамические паузы рекомендуются для всех детей в качестве профилактики утомления.

Релаксация осуществляется с использованием спокойной мелодии или классической музыки (например, Рахманинова, Чайковского), звуки природы. Технологии эстетической направленности используются во всех возрастных группах на занятиях по программе ДОУ, а также по специально запланированному графику мероприятий. Особое значение имеет работа с семьёй, привитие детям эстетического вкуса.

Музыкотерапия - важная составляющая музыкально-оздоровительной работы ДОУ. Современные сведения совместно с древнейшими знаниями показывают, что звуки различных музыкальных инструментов по-разному влияют на организм человека: звучание ударных инструментов способно дать ощущение устойчивости, уверенности в будущем, физически взбодрить, придать человеку силы. Развитию интеллектуальных способностей способствует фортепианная музыка, звучание рояля называют самой математической музыкой. Струнные инструменты воздействуют на сердце. Скрипки, виолончели, гитары развивают в человеке чувство сострадания. На музыку реагирует и температура тела. Громкая музыка с сильными ритмами может повысить температуру тела на несколько градусов и согреть в холод, в то время как мягкая музыка способна *«охладить»*. Слушание правильно подобранной музыки повышает иммунитет детей, снимает напряжение и раздражительность, головную и мышечную боль, восстанавливает спокойное дыхание. Музыкотерапия проводится педагогами ДОУ в течение всего дня - детей встречают, укладывают спать, поднимают после дневного сна под соответствующую музыку, используют ее в качестве фона для занятий, свободной деятельности.

Проблемно-игровые занятия (игротренинги и игротерапия) могут быть организованы незаметно для ребёнка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности. Игротренинг превращается на музыкальных занятиях в систему двойной игры, способом перехода от вербального к невербальному общению с применением определённых жестов, мимики, условных знаков, хлопков, сигналов, шумовых звуков. Игры и игровые упражнения помогают организовать детей, переключить их внимание, снять эмоциональное напряжение, улучшить психологическую атмосферу в детском коллективе. Эффективно использовать на музыкальном занятии игровой массаж. Учеными установлено, что детям приятно хлопать в ладоши, ходить босиком. Делая самомассаж определённой части тела, ребёнок воздействует на весь организм в целом и развивает позитивное отношение к своему телу. Ребёнок учится этому в игре. Такие упражнения игрового массажа предлагают А.Уманская, М.Картушина, А.Галанов. Благодаря самомассажу повышается иммунитет организма, нормализуется деятельность вестибулярного аппарата и эндокринных желез. Доказано, что самомассаж снижает риск заболевания верхних дыхательных путей. Точечный массаж проводится строго по специальной методике с использованием наглядного материала. Он очень полезен детям с частыми простудными заболеваниями и болезнями ЛОР-органов, проводится в преддверии эпидемий ОРЗ и гриппа, в осенний и весенний период.

Занятия сказкотерапии используются для психологической терапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть

групповое рассказывание, где рассказчиком является не один человек, а группа детей.

Психогимнастика - позволяет выражать свои переживания, изображать эмоции с помощью движения, мимики, пантомимы. Психогимнастика помогает «включать» взаимопонимание и учит распознавать в невербальном поведении других эмоциональную составляющую. С помощью психогимнастики ребенок учится лучше чувствовать свое тело, выражать свои эмоции и понимать жесты, мимику и движения других людей. И в то же время с помощью психогимнастики можно научить ребенка контролировать свои эмоции и управлять ими.

Каждая из рассмотренных здоровьесберегающих технологий имеет оздоровительную направленность, а используя такие технологии в комплексе, в итоге способствует формированию у ребёнка стойкой мотивации на здоровый образ жизни и как следствие полноценного развития.

Список использованной литературы

1. Кириллова Ю.А. Подвижные игры как один из видов технологий сохранения и стимулирования здоровья. М.: Дошкольная педагогика, № 9 2011. 189 с

2. Крылова Н.И. Здоровьесберегающее пространство дошкольного образовательного учреждения: проектирование, тренинги, занятия Волгоград: Учитель, 2009. 218 с.

3. Подольская Е.И. Формы оздоровления детей 4-7 лет: кинезиологическая и дыхательная гимнастики, комплексы утренних зарядок. Волгоград: Учитель, 2009. 207 с

4. Седых Н.В. Здоровьесберегающие технологии в дошкольных образовательных учреждениях: Монография. Волгоград, 2002. 178 с.

5. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. М.: АПК и ПРО, 2002. 121с.

6.Терновская С.А., Теплякова Л.А. Создание здоровьесберегающей образовательной среды в дошкольном образовательном учреждении. М.: Методист, 2005. 212 с.

7. Федеральные государственные образовательные стандарты дошкольного образования. М.: Минюст России, 2013.

8. http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/8704/2/04Klimina.pdf

РАЗВИТИЕ СЕНСОРНОГО ВОСПРИЯТИЯ У ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЕМ РЕЧИ

Буренина Зоя Геннадьевна, воспитатель
МБДОУ «Детский сад № 90 «Крепыш»
Йошкар-Ола, Республика Марий Эл

В дошкольном возрасте складываются все системы и функции организма ребенка-это благоприятный период для успешного развития и воспитания. При этом большое значение имеет развитие сенсорных процессов. По данным различных авторов - психологов, медиков, педагогов - сенсорное восприятие служит основой познания окружающего мира, первой ступенью которого является чувственный опыт. Успешность умственного, физического, эстетического воспитания в значительной степени зависит от уровня сенсорного развития детей, от того, насколько совершенно ребенок слышит, видит, осязает окружающее. Исследованиям в области сенсорного развития ребенка дошкольного возраста уделяли ученые: Б.Г.Ананьев, М.Э. .Бернадская, О.Г.Солнцева.

Актуальность настоящего исследования несомненна. На сегодняшний день существует необходимость исследования сенсорного развития дошкольника в связи с тем, что в последние годы подавляющее число детей с речевыми нарушениями обучаются в общеобразовательной школе и с каждым годом количество таких детей растет . Дети с речевой патологией имеют трудности в обучении, так как на основе речи и ее смысловой единицы-слова формируются такие психические процессы , как восприятие, воображение, память. На огромное значение речи для сенсорного развития мышления и формирования личности неоднократно указывал Л.С.Выготский. Каждый человек общается с окружающим миром, воспринимает и изучает его с помощью пяти чувств или сенсорных систем: зрения, слуха, осязания, обоняния и вкуса.

Исследования Д.В.Запорожца, Л. А. Венгер показали важность усвоения детьми сенсорных эталонов: восприятия звуков речи, цветов спектра, геометрических форм, положение предметов в пространстве, музыкальных звуков, а также запахе, вкусе и т.п. Эти ощущения развиваются и формируются естественным путем, чем больше разнообразной информации поступает к ребенку, тем активнее идет процесс формирования нервных клеток и это не может не сказаться на уровне его интеллекта. Развитие ощущения и восприятия служат предпосылкой формирования сложных мыслительных процессов у ребенка, носят не пассивный характер зеркального отражения отдельных качеств предметов, а рассматриваются как особые действия анализаторов, направленные на обследование предмета, его особенностей. Само развитие восприятия рассматривается как длительный путь овладения ребенком сенсорными действиями.

Изучая нарушение речи у дошкольников психологи отметили, что сенсорное развитие детей имеет свои особенности:

-нарушено восприятие зрительное, слуховое, тактильно-двигательное;

-снижена скорость выполнения перцептивных операций;

-затруднена ориентировочно-исследовательская деятельность

-ограниченный объем памяти;

-низкая работоспособность;

-наглядно - действенное мышление развито больше, чем наглядно- образное и словесно- логическое;

-выделение основных частей предмета их пространственного расположения, в обозначении их словом.

Коррекционно-развивающая работа у детей с ОНР по сенсорному воспитанию строится на основе взаимодействия ребенка-педагога-родителя, проводиться по направлениям:

-формирование коммуникативной, регулирующей функции речи;

-формирование артикуляционных навыков;

-развитие физиологического и речевого дыхания;

-совершенствование общей, мелкой моторики;

-развитие тактильного, зрительного, слухового восприятия;

-развитие высших психических функций;

-совершенствование игровой, предметно-практической деятельности.

Сенсорные игры являются привлекательным видом деятельности для ребенка, обеспечивая эмоциональный фон занятий в речевом развитии. Ребенок лучше запоминает только наиболее значимую для него часть темы, сенсорный опыт позволяет не заучивать речь механически, а способствует ее формированию .На каждом занятии, исходя из его темы и цели, стимулируется несколько видов восприятия, так, задействовав как можно больше сенсорных стимулов для восприятия предмета, создается эмоциональная ситуация в которой ребенок быстрее запоминает предмет и его название. Используя реальные предметы, дети видят их цвет, форму, размер, могут потрогать, послушать их звучание ,а для стимулирования зрительного восприятия используются предметные картинки, игрушки.

В работе над развитием концентрации слухового внимания, умения слушать и понимать речь взрослого, выполнять простые инструкции, используются игры: «Узнай, что звучит?», «Сколько раз ударили в барабан?», «Послушай-повтори», в работе над ритмом используются игровые упражнения « Хлопни в ладоши столько раз, сколько точек на карточке», «Пальчики здороваются». Использование простых музыкальных инструментов способствуют развитию слухового внимания, памяти и зрительного восприятия. Развитию тактильно-двигательного восприятия способствуют игры с использованием природного материала шишки, ракушки, песок, сенсорные дорожки, массажные коврики, мячи, игрушки из киндеров,

бусинки, пуговицы, пальчиковые игры. Сенсорное развитие осуществляется в основном на занятиях рисованием, лепкой, аппликацией, пением, ритмикой. Дидактические игры, в которых дети вырезают, складывают, собирают из частей целое, формируют у них пространственные представления, развивают и совершенствуют функции анализаторных систем. Стимулируя мелкую моторику ребенка, развиваем внимание, логику, мышление, память, ориентировку в пространстве, активизируем зоны речи.

Великие психологи говорили:

Павлов И. «Руки учат голову, затем поумневшая голова учит руки, а умелые руки способствуют развитию мозга»

Бехтерев В.М. «Движения руки всегда тесно связаны с речью и способствуют ее развитию».

Таким образом, познание окружающей действительности у детей проходит через восприятие сенсорных свойств и качеств, от ощущений к представлениям и понятиям, для этого необходимо создать предметно-пространственную развивающую среду, способствующую развитию у детей с нарушением речи представлений об окружающем.

Список библиографических ссылок:

1.Айрес Э.Д.Ребенок и сенсорная интеграция. Понимание скрытых проблем развития .-М:Теревинф,2009.

2.Битова А.Л.Формирование речи у детей с тяжелыми речевыми нарушениями.- М.: Центр лечебной педагогики,1999.

3.Венгер Л.А. Дидактические игры и упражнения по сенсорному воспитанию дошкольников М.: Просвещение, 2005.

4.Годовникова Л.В. Коррекционно - развивающие технологии в ДОУ; программы развития личностной, познавательной, эмоционально - волевой сферы детей .Волгоград;Учитель,2013.

5.Козлова С.А., Куликова Т.А. дошкольная педагогика . М. :Академия, 2006.

6..Метиева Л.А., Удалова Э.Я. Развитие сенсорной сферы детей. М.: Просвещение,2009.

7.Поддьяков Н.Н. Способы сенсорного воспитания в детском саду. М.: 1965.

МЕТОДЫ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ ПИАНИСТОВ В ФОРТЕПИАННОМ ОБУЧЕНИИ

Валиева Ригина Рифинатовна, преподаватель
Гизатуллина Камиля Лемаровна, преподаватель
МБУДО «Детская музыкальная школа № 26 им.В.М.Гизатуллиной»
Казань, Республика Татарстан

Рассмотрение методов педагогической профилактики профессиональных заболеваний пианистов в фортепианном обучении является одним из важнейших в решении проблемы их предупреждения.

Профилактические мероприятия сводятся главным образом к организации правильной работы за инструментом, грамотным чередованием нагрузки и отдыха. Педагогу и ученику стоит строго соблюдать рациональные, методические приемы в работе, связанные с выполнением точных координированных движений.

Важными моментами в профилактике профессиональных заболеваний являются:

- выбор правильной посадки за инструментом,
- постановки руки,
- благоприятное психоэмоциональное состояние,
- закаливание организма, физические нагрузки для укрепления мышечного корсета,
- специальные фортепианные упражнения и методы.

Посадка за инструментом – важнейший из факторов профилактики профессиональных заболеваний. Правильная посадка обеспечивает удобство пианистических движений, позволяет сохранить здоровую осанку и свободно ощущать себя за роялем.

При посадке ученика важно учитывать высоту и глубину расположения за инструментом. Если ученик сидит за инструментом в неправильном (неудобном) положении, эта скованность не позволит отдаться исполнению целиком.

В трудах по музыкальной педагогике есть основные критерии правильной посадки за инструментом, однако практика показывает, что посадка за инструментом должна учитывать индивидуальные особенности ученика.

Важную роль играет опора на ноги: это позволяет сохранить правильную осанку; важен хорошо развитый мышечный корсет всего тела: ног, спины, плечевого пояса, рук.

Требуется обращение к основным закономерностям функционирования нервно-мышечного аппарата: напряжения и расслабления.

Основы жизнедеятельности человеческого организма – это мышечные напряжения, за которыми во избежание переутомления должно наступать

расслабление мышц. Для музыкантов особенно важно чёткое условие чередования процессов напряжения и расслабления.

Слабое развитие мышц туловища у пианистов приводит к раннему утомлению при длительных занятиях за роялем, что в свою очередь отражается на осанке. Быстрые темпы, которые требуют большой физической нагрузки, создают психоэмоциональную нагрузку, что может привести к различным мышечным спазмам в руках, спине, плечах и так далее.

Факторы, негативно влияющие на организм музыканта исполнителя:

1. Недостаточная физическая активность.
2. Слабо развитый мышечный корсет.
3. Длительные занятия за инструментом в одной позе.
4. Психоэмоциональное напряжение, часто встречающееся перед ответственными выступлениями (зачетами, экзаменами).

В профилактике профессиональных заболеваний уже признаны как эффективные упражнения и некоторые виды спорта, например, плавание, гимнастика, йога, ходьба на лыжах, катание на коньках, бег, прыжки.

В спорте развивается одно из самых важных качеств для музыканта-исполнителя – это выносливость.

Многие исследователи отмечают слабое здоровье пианистов и недостаточное физическое развитие. Поэтому особое место в учебном процессе музыканта должна занимать физическая культура. Исследования показывают, что учащиеся, прибегающие постоянно к физической активности (спорту), явно отличаются по своим показателям успеваемости от учащихся, которые к физическим нагрузкам не прибегают или же прибегают крайне редко. Как говорилось ранее, для игры на рояле нужны хорошо развитые мышцы спины, ног и в целом развитый мышечный корсет. Следовательно, физическому развитию пианистов должно отводиться больше внимания.

Занятия по физической культуре позволяют улучшить уровень психомоторных и психических процессов исполнителей. Учащиеся-спортсмены превосходят учащихся – не спортсменов по стабильности нервной системы. Психофизическая подготовка является непрерывным процессом, включающим учебные и самостоятельные занятия.

В общей программе по физической подготовке для пианистов должны быть подобраны особые упражнения, исключающие действия, которые отрицательно влияют на гибкость в суставах: опоры на брусьях, гимнастика на снарядах, метания молота, ядра, диска, гребли, игра в волейбол и баскетбол.

ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА КАК ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ТЕХНОЛОГИЯ ФОРМИРОВАНИЯ РЕЧИ ДОШКОЛЬНИКОВ

Васенёва Галина Ильинична, воспитатель
МБДОУ «Детский сад № 49 «Лесная сказка»
Йошкар-Ола, Республика Марий Эл

В настоящее время здоровье является ведущей ценностью в жизни человека. Данная тема актуальна для всех народов мира.

Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования направлен на охрану и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия.

В образовательной области «Физическое развитие» предусмотрено приобретение опыта в следующих видах деятельности: игровой, двигательной, связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие моторики пальцев рук. Очень важно с самого раннего возраста развивать у детей мелкую моторику пальцев рук, но просто делать подобные упражнения ребенку будет скучно- необходимо обратить их в интересные и полезные игры и упражнения Мелкая моторика- это разнообразные движения с пальцами и ладонями. Пальчиковая гимнастика позволяет движение сделать плавным.

Цель пальчиковой гимнастики - развитие речи и моторики рук у детей дошкольного возраста посредством пальчиковых игр.

Задачи:

1. развивать речевые способности, учитывая возрастные особенности;
2. развивать мелкую моторику пальцев рук детей посредствам пальчиковых игр;
3. развивать точность и координацию движений руки и глаза, гибкость рук, ритмичность;
4. развивать психические процессы: произвольное внимание, логическое мышление, зрительное и слуховое восприятие, память, воображение;
5. прививать интерес у детей к пальчиковым играм, к использованию пальчиковой гимнастики в повседневной жизни, в игровой деятельности;
6. формировать умение действовать по словесным инструкциям, соразмеряя индивидуальный темп выполнения с заданным, и умение самостоятельно продолжать выполнение поставленной задачи, осуществлять контроль за собственными действиями;
7. привлекать родителей к проведению пальчиковых игр в домашней обстановке.

Условия проведения пальчиковой гимнастики:

- учёт возрастных и индивидуальных особенностей детей.

Пальчиковые игры и упражнения, пальчиковый игротренинг могут являться как самостоятельной игрой, так и игровыми моментами в процессе организованной или самостоятельной деятельности. В младшем возрасте пальчиковые виды деятельности можно проводить индивидуально, подгруппой, в старшем возрасте – фронтально.

Такая пальчиковая деятельность играет огромную роль в общем развитии детей и ведущую в развитии речи. А полноценная речь является непременным условием успешного обучения ребёнка в школе.

Пальчиковые игры популярны в наши дни. Родители, которые заняты на своей работе, с детьми меньше и меньше стали разговаривать. Сами дети меньше говорят, а больше слушают и смотрят и редко что- то делают своими руками.

Известно, что между речевой функцией и двигательной системой человека существует тесная связь. Чем выше двигательная активность ребёнка, тем лучше развита его речь. Такая же тесная связь и между рукой и речевым центром головного мозга. Гармония движений тела, мелкой моторики рук и органов речи способствуют формированию правильного произношения, нормализует её темп, учит соблюдению речевых пауз, снижает психическое напряжение.

Пальчиковые игры и упражнения — уникальное средство для развития речи. Разучивание текстов с использованием «пальчиковой» гимнастики стимулирует развитие мышления, внимания, воображения. Ребёнок лучше запоминает стихотворные тексты, его речь делается точной и выразительной.

Пальчиковые игры, на фольклорном материале, эффективны для развития маленького ребёнка. Они содержательны, увлекательны, грамотны по своему дидактическому наполнению.

Художественный мир песенок и потешек построен по законам красоты. Суть фольклорных текстов – действие. Действия персонажей, движение событий.

Прежде чем начать работу пальчиковой гимнастики, убедитесь в том, что дети знают основных персонажей стихов, песенок. Сначала покажите детям игрушки или иллюстрации, чтобы дети смогли вспомнить, как выглядят те или иные животные, о которых будет рассказываться в потешке, песенке, стихотворении. Затем предложите изобразить его с помощью пальчиков. При необходимости надо показать, как при помощи пальчиков может выглядеть то или иное животное.

Постепенно пальчиковую гимнастику можно усложнить: вы читаете первую строчку стихотворения – малыш изображает действия, затем читаете следующую строчку – малыш изображает другое действие и т. д. Так можно разыгрывать всю песенку.

Такие игры и упражнения надо проводить постоянно с детьми раннего возраста. Дети лучше развиваются, когда они успешны и чувствуют, что у них всё

получается и ими довольны взрослые. Хвалите малышей даже за самые маленькие успехи.

Рекомендации по проведению пальчиковых игр с ребёнком.

Приступая к работе, следует помнить о следующих принципах проведения занятий:

- Перед игрой с ребёнком необходимо обсудить её содержание, сразу при этом отрабатывая необходимые жесты, комбинации пальцев, движения. Это не только позволит подготовить малыша к правильному выполнению упражнения, но и создаст необходимый эмоциональный настрой;
- Выполнять упражнение следует вместе с ребёнком, при этом демонстрируя собственную увлечённость игрой;
- При повторных проведениях игры дети нередко начинают произносить текст частично (особенно начало и окончание фраз). Постепенно текст разучивается наизусть, дети произносят его целиком, соотнося слова с движением;
- Выбрав два или три упражнения, постепенно заменяйте их новыми. Наиболее понравившиеся игры можете оставить в своём репертуаре и возвращаться к ним по желанию малыша;
- Не ставьте перед ребёнком несколько сложных задач сразу (к примеру, показывать движения и произносить текст). Объем внимания у детей ограничен, и невыполнимая задача может «отбить» интерес к игре;
- Никогда не принуждайте. Попытайтесь разобраться в причинах отказа, можно изменить задание или поменять игру;
- Стимулируйте подпевание детей, «не замечайте», если они поначалу делают что-то неправильно, поощряйте успехи.

Что же происходит, когда ребенок занимается пальчиковой гимнастикой?

1. Выполнение упражнений и ритмичных движений пальцами индуктивно приводит к возбуждению в речевых центрах головного мозга и резкому усилению согласованной деятельности речевых зон, что в конечном итоге, стимулирует развитие речи
2. Игры с пальчиками создают благоприятный эмоциональный фон, развивают умение подрожать взрослому, учат вслушиваться и понимать смысл речи, повышают речевую активность ребёнка.
3. Детки учатся концентрировать своё внимание и правильно его распределять.
4. Если ребёнок будет правильно выполнять упражнения, сопровождая их короткими стихотворными строчками, то его речь станет более чёткой, ритмичной, яркой, и усилится контроль над выполняемыми движениями.

5. Развивается память ребенка, так как он учится запоминать определённые положения рук и последовательность движений.
6. У детей развивается воображение и фантазия. Овладев всеми упражнениями, он сможет «рассказывать руками» целые истории,
7. В результате освоении всех упражнений кисти рук и пальцы приобретают силу, хорошую подвижность и гибкость, а это в дальнейшем облегчит овладение навыком письма.

Пальчиковые игры — это легкий и приятный способ развития для самых маленьких детишек. Ведь дети узнают мир через прикосновения. Для малышей в возрасте 2-3 года нужные особые игры, в том числе и пальчиковые гимнастики, которые проводятся в режимных моментах в течение дня.

Наибольшее внимание ребёнка привлекают пальчиковые игры с пением.

В своей работе с детьми практикую пальчиковую гимнастику Е.Железновой "Паучок", "Капуста", Краб", «Вот мы в автобусе сидим", "Жираф".

Наиболее любимые детьми, пальчиковые игры и упражнения, оставляю в репертуаре, проводя ежедневно. Разучиваю новые игры и упражнения (2-3каждый раз).

Примеры пальчиковых игр: "В гости", "Замок", "Дружба" и т.п.

У Оленя.

- У оленя (*изображаем рога, приставив к голове руки с растопыренными пальцами).*

- Дом *(соединяем под углом кончики пальцев на ладонях, изображая крышу над головой).*

- Большой *(разводим руки в стороны, показывая какой большой у него дом).*

- Он глядит в свое окно *(держим одну руку горизонтально на уровне груди, ладонью второй руки подпираем голову, локоть стоит на первой руке).*

- Зайка по лесу бежит *(пальцами изображаем бегущего зайца).*

В дверь к нему стучит:

- Тук-тук, дверь открой *(изображаем стук в дверь).*

- Там в лесу *(показываем через плечо за спину большим пальцем сжатого кулака).*

- Охотник *(показываем, как охотник целится из ружья).*

- Злой *(корчим страшную рожицу).*

- Поскорее забегай *(имитируем открывание двери).*

- Лапку мне давай *(жмем малышу руку).*

Результативность:

Таким образом, выполнение упражнений и ритмических движений пальцами,

индуктивно приводит к возбуждению в речевых центрах головного мозга и резкому усилению согласованной деятельности речевых зон, что в конечном итоге,

стимулирует речь. Игры с пальчиками создают благоприятный эмоциональный фон, развивают умение подражать взрослому, повышают речевую активность ребенка.

Литература.

1. Гаврина С.Е., Щербинина С.В. «Готовим руку к письму» - Росмэн-Пресс, 2006.
2. Безруких М.М.. Филиппова Т.А. «Ступеньки к школе. Тренируем пальчики»- Дрофа, 2000.
3. Цвынтарный В.В. «Играем пальчиками и развиваем речь» - Санкт-Петербург: Лань. 1997.

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В РАБОТЕ ВОСПИТАТЕЛЯ ДОУ

Васильева Л.О., воспитатель первой категории
МБДОУ Детский сад №32 « Калинка»
Йошкар-Ола, Республика Марий Эл

«Забота о здоровье – важнейший труд воспитателя»
В.А. Сухомлинский

От здоровья и жизнерадостности детей зависит и духовная жизнь, умственное развитие, прочность знаний, веры в свои силы. И мы как педагоги, заинтересованы в сохранении здоровья детей и это непосредственно и сильно затрагивает нас. По ФГОС ДО одним из приоритетных направлении деятельности детского сада является проведение физкультурно - оздоровительной работы, в том числе и путем использования здоровьесберегающих технологий в ДОУ.

Здоровьесберегающие технологии это один из видов современных инновационных технологии, которые направлены на сохранение и улучшение здоровья всех участников образовательного процесса в Дошкольном образовательном учреждении.

В нашем дошкольном образовательном учреждении огромное значение придают трем группам здоровьесберегающих технологии:

1. Технология сохранении и стимулирования здоровья: физкультурные минутки(динамичные паузы), ритмопластика, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика, игровойстретчинг.
2. Технологии обучения здоровому образу жизни: физкультурное занятие, беседы из серии «Здоровье», самомассаж, биологическая обратная связь(БОС), игротерапия.
3. Коррекционные технологии:сказкотерапия, арттерапия, психогимнастика.

Одним из наиболее простых и распространенных видов здоровьесберегающих технологии в ДОУ являются физкультурные минутки. Их еще называют динамичными паузами. Это кратковременные перерывы в интеллектуальной или

практической деятельности, во время которых дети выполняют несложные физические упражнения. Цель таких физкультминуток заключается в: смене вида деятельности, предупреждение утомляемости. Снятии мышечного, нервного и мозгового напряжения, активизации кровообращения, активизации мышления, повышении интереса детей к ходу занятия, создании положительного эмоционального фона. Проведение динамичных пауз имеет некоторые особенности. Они предназначены для выполнения в условиях ограниченного пространства. Большинство физкультминуток сопровождаются стихотворным текстом или же выполняются под музыку. Длятся такие динамичные паузы 2 минуты. К выполнению физкультминуток привлекаются все дети. Для этого не требуется спортивная форма, инвентарь. Время для проведения выбирается произвольно в зависимости от степени утомляемости детей. Физкультминутка может включать элементы других здоровьесберегающих технологии. Например,физкультминутка группы «Дубок»

Во дворе стоит дубок,
Как от неба он далек! (Исходное положение ноги на ширине плеч, руки- по швам)
Быть он хочет подлинней.
Хочет вырасти скорей! (Стоя на одной ноге, потягиваемся — руки вверх, потом то же, стоя на другой ноге.)
Ветер сильный налетел (Наклоны корпуса вперёд-назад.)
Дубок не этого хотел!
Ветки гнутся взад-вперёд,
Ветер их качает, гнёт. (Рывки руками перед грудью.)
Будем вместе приседать (Приседания.)
И от ветра убегать! (Бег по кругу)
Наш дубок подрос немного (Встаем на носочки, руками тянемся к верху)
Ну и нам пора в дорогу! (возвращаемся на свои рабочие место)
(Автор физкультминутки Парфенова Е.В., старший воспитатель)

В ФГОС указывает, что у дошкольников ведущим видом деятельности является игротерапия. Эта технология подразумевает привлечение детей к участию в разнообразных играх, в ходе которых у них будет возможность: проявить эмоции, переживания, фантазию, самовыразиться, снять психоэмоциональное напряжение, избавиться от страхов, стать увереннее в себе. Игротерапия считается отличным средством для борьбы с детскими неврозами. Например, игра « Угадай, чей голосок»

Вот построили мы круг, разойдемся разом в круг.

Ну- ка, скажем «скок- скок- скок». Угадай, чей голосок?

Ритмопластика это инновационный метод работы с детьми, который основан на выполнении ими под музыку специальных пластичных движении, имеющих оздоровительный характер. Цель ритмопластики: восполнение «двигательного

дефицита», развитие двигательной сферы детей, укрепление мышечного корсета, совершенствование познавательных процессов, формирование эстетических понятий.

Су - Джок терапия – самый популярный пример инновационной здоровьесберегающей технологии. Особенность метода – использование специальных массажных мячиков и колечек в различных видах деятельности. Основан метод на том, что на кистях и стопах человека находятся биоактивные точки, которые соответствуют каждому органу.

Игровой стретчинг- это специально подобранные упражнения на растяжку мышц, проводимые с детьми в игровой форме. Благодаря стретчингу увеличивается подвижность суставов, мышцы становятся более эластичными и гибкими, дольше сохраняют работоспособность. Стретчинг повышает общую двигательную активность. Упражнения стретчинга направлены на формирование правильной осанки. Кроме этого развивается эластичность мышц, воспитывается выносливость и старательность. Упражнения стретчинга носят имитационный характер и выполняются в ходе физкультурного занятия. Упражнения выполняются в медленном, безопасном ритме.

Еще один распространенный вид здоровьесберегающих технологии – дыхательная гимнастика. Это комплекс упражнений. Целью которых является укрепление общего здоровья ребенка. Она тренирует дыхательный аппарат, улучшает работу внутренних органов, насыщает организм кислородом и успокаивает. Важная особенность такого вида гимнастики в том , что она должна быть регулярной, длиться от четырех до шести минут в хорошо проветренном помещении, а одежда не должна мешать выполнять упражнения. Все это проходит под контролем педагога, который следит за тем, чтобы упражнения выполнялись правильно. Примером дыхательной гимнастика в группе « Дубок» является игра « Накорми зверя», « Волшебные бутылочки».

Психогимнастика для детей представляет собой вид деятельности, направленный на развитие и коррекцию познавательной и эмоционально – личностной сферы. Психогимнастика помогает детям преодолевать барьеры в общении, лучше понять себя и других, снимать психическое напряжение, дает возможность самовыражения. Задачи психогимнастики: тренировка психомоторных функции, корректировка своего поведения при помощи ролевых игр, избавление от эмоционального напряжения. Психогимнастика это не физкультура, не механическое повторение физических упражнений. Любое физическое движение в психогимнастике выражает какой – либо образ. Отсутствие каких – либо внешних атрибутов – еще одно условие. Все предметы и события игрового сюжета должны быть воображаемыми, то есть обозначаются физическими действиями. Ас помощью комментариев ведущего к этим процессам подключается и внутреннее

внимание детей. Например, перед каждым занятием мы приветствуем друг друга ласковым именем. Это позволяет детям настроиться на лучший результат.

Здоровьесберегающие технологии можно рассматривать как одну из самых перспективных систем 21-го века и как совокупность методов и приемов организации обучения дошкольников без ущерба для их здоровья. Только здоровый ребенок включается во все виды деятельности, он жизнерадостен, оптимистичен, открыт в общении со сверстниками и педагогами. Это залог успешного развития всех сфер личности, всех ее свойств и качеств. Подготовка к здоровому образу жизни ребенка на основе здоровьесберегающих технологии должна стать приоритетным направлением в деятельности каждого образовательного учреждения для детей дошкольного возраста. Проблема здоровья детей в любом обществе и при любых социально - экономических и политических ситуациях актуальна, своевременна и достаточно сложна, так как оно определяет будущее страны, генофонд нации, научный и экономический потенциал общества.

КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ С ОВЗ

Васильева Маргарита Николаевна, учитель-логопед
МБДОУ детский сад №90 «Крепыш»
Йошкар-Ола, Республика Марий Эл

В последние годы увеличилось количество детей с ОВЗ. Для преодоления имеющихся у них нарушений необходимо проведение комплексной коррекционной работы. Одним из результативным методов в коррекции детей с ОВЗ является межполушарное развитие - кинезиология. Кинезиология - наука о развитии головного мозга через движение, наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определенные двигательные упражнения.

Мозг человека представляет собой «содружество» функционально ассиметричных полушарий – левого и правого. Каждое из них является необходимым дополнением друг друга. Для осмысления необходимы оба полушария. Единство мозга складывается из деятельности двух полушарий, тесно связанных между собой системой нервных волокон (мозолистое тело). Для успешного обучения и развития детей одним из основных условий является полноценное развитие мозолистого тела. Мозолистое тело можно развивать через кинезиологические упражнения.

Кинезиологические упражнения – это комплекс движений, позволяющих активизировать межполушарное взаимодействие, развивать мозолистое тело, улучшать мыслительную деятельность, способствовать улучшению памяти и внимания, облегчать процесс чтения и письма.

В комплексы кинезиологических упражнений включают: растяжки, дыхательные упражнения, глазодвигательные упражнения,

телесные упражнения, упражнения для развития мелкой моторики, упражнения на релаксацию и массаж.

Растяжки нормализуют гипертонус (неконтролируемое чрезмерное мышечное напряжение) и гипотонус (неконтролируемая мышечная вялость).

Дыхательные упражнения улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность.

Глазодвигательные упражнения позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие, снимаются непроизвольные, однонаправленные и разнонаправленные движения глаз и языка. Развивают межполушарное взаимодействие и повышают энергетизацию организма.

При выполнении телесных движений развивается межполушарное взаимодействие, снимаются непроизвольные движения и мышечные зажимы.

Тренировка тонких движений пальцев рук стимулирует общее развитие речи. Формирование речевых областей совершается под влиянием кинестетических импульсов от рук, а также является мощным средством повышения работоспособности головного мозга.

Упражнения для релаксации и массаж способствуют расслаблению, снятию напряжения.

Для результативности коррекционно-развивающей работы необходимо соблюдение следующих условий:

- кинезиологическая гимнастика проводятся утром, длительностью 5-15 мин, перед занятиями как организующее звено, настраивающее детский организм на плодотворную работу;
- упражнения выполняются в доброжелательной обстановке;
- гимнастика проводится систематично, без пропусков;
- от детей требуется точное выполнение движений и приемов;

Упражнения можно также использовать в качестве динамических пауз на фронтальных занятиях, и в индивидуальной работе с детьми.

Можно предложить детям следующие упражнения:

1. «Колечко»- поочерёдно и как можно быстрее перебирайте пальцами рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Выполняется в прямом и обратном порядке. Сначала каждой рукой отдельно, затем двумя руками сразу.
2. «Лезгинка» - левую руку сложите в кулак, большой палец отставьте в сторону, кулак разверните пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснитесь к мизинцу левой. После этого одновременно смените положение правой и левой рук.

3. «Кулак-ребро-ладонь». Ребенку показывают три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяющих друг друга: ладонь, сжатая в кулак, ладонь ребром, распрямленная ладонь. Ребенок выполняет движения вместе с взрослым, затем по памяти в течение восьми - десяти повторений моторной программы. Упражнение выполняется сначала правой рукой, потом - левой, затем - двумя руками.
   Лягушка (кулак) хочет (ребро) в пруд (ладошка,
   Лягушке (кулак) скучно (ребро) тут (ладонь).
4. «Ухо-нос-хлопок» Цель - развитие межполушарного взаимодействия (мозолистого тела, произвольности и самоконтроля. Взяться левой рукой за кончик носа, правой - за противоположное ухо. Одновременно отпустить руки, хлопнуть в ладоши, поменять положение рук «с точностью до наоборот».
   Ухо, носик мы возьмем, хлоп - опять играть начнем.
5. «Перекрестные шаги» (упражнение помогает быстрее включиться в любой вид деятельности).
   Локтем левой руки потянитесь к поднимающемуся навстречу колену правой ноги, слегка коснитесь его. Локтем правой руки потянитесь к поднимающемуся навстречу колену левой ноги, слегка коснитесь его. Выполнять 4-8 раз. Дышите в обычном темпе. (Можно выполнять под музыку).
6. «Думающий колпак» Возьмите правое ухо правой рукой, левое - левой таким образом, чтобы большие пальцы были сзади, а остальные спереди. Массируйте край уха, продвигаясь сверху вниз, чуть оттягивая и выворачивая к затылку. Затем разомните мочку уха. Повторите 3 раза и более.
7. Упражнение “Двойной рисунок”.
   Возьмите в каждую руку карандаш или ручку. Изобразите на листе бумаги что угодно, двигая обеими руками одновременно: - навстречу друг другу;- вверх — вниз, т. е. левой рукой вверх, правой рукой — вниз, и наоборот; - разводя в разные стороны.
8. Упражнение «Ленивые восьмёрки».
   Возьмите в правую руку карандаш и начертите на бумаге восьмерку (знак бесконечности), теперь — левой. А теперь правой и левой одновременно. А теперь начертите восьмерки в воздухе, поочередно каждой рукой и обеими одновременно.

Кинезиологические упражнения, позволяют улучшить у ребенка с ОВЗ речь, память, внимание, пространственные представления, мелкую и крупную моторику, снизить утомляемость, повысить способность к произвольному контролю. Занятия гармонизируют работу головного мозга, позволяют выявить скрытые способности ребёнка и расширяют границы его возможностей. Чем интенсивнее кинезиологическая тренировка, тем значительнее положительные изменения.

Библиографический список:
1. Буденная, Т.В. Логопедическая гимнастика. Методическое пособие. [Текст]/ Т.В. Будённая.- СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2001.-64 с.
2. Воробьева В. А., Иванова Н. А., Сафронова Е. В., Семенович А. В., Серова Л. И. Комплексная нейропсихологическая коррекция когнитивных процессов в детском возрасте. М., 2001.
2. Деннисон П. И., Деннисон Г. И. Образовательная кинестетика для детей: Базовое пособие по Образовательной Кинезиологии для родителей и педагогов, воспитывающих детей разного возраста: Пер. с англ. М.: Восхождение, 1998.
3. Сиротюк А. Л Упражнения для психомоторного развития дошкольников: Практическое пособие. – М.: АРКТИ, 2008. – 60с

МАСТЕРСКАЯ «АНТИСТРЕСС» ИЗ ОПЫТА РАБОТЫ ВИНОГОРОВОЙ Е.А., ДИПЛОМАНТА X ВСЕРОССИЙСКОГО КОНКУРСА "УЧИТЕЛЬ ЗДОРОВЬЯ"

Виногорова Елена Альбертовна, преподаватель
ГБПОУ РМЭ «Йошкар-Олинский медколледж»
Йошкар-Ола, Республика Марий Эл

Сегодня вопросам сохранения и укрепления здоровья людей в Российской Федерации уделяется особое внимание, и они, по праву, включены в приоритетный национальный проект «Здоровье». В последнее время в нашей стране идет активная работа по формированию здорового образа жизни среди населения.

На базе Йошкар-Олинского медицинского колледжа в рамках работы стажировочной площадки «Подготовка инструкторов ЗОЖ» для внедрения здоровьесберегающих технологий в учебно-воспитательный процесс Образовательных организаций РМЭ была организована мастерская « Антистресс», ее участники - преподаватели и студенты - члены Росссийской Лиги здоровья.

В рамках проекта проводятся курсовые собрания, классные часы, тренинговые занятия с педагогами и студентами, занятия по психологии, внедряются программы успешной адаптации, социализации, индивидуального развития студентов.

Разработанные в этом направлении тренинги включены в учебный план спецкурсов для студентов 1-2 года обучения и инструкторов ЗОЖ. Эти тренинги освоили инструкторы ЗОЖ и транслируют в образовательных учреждениях города.

В Йошкар-Олинском медицинском колледже разработана и успешно осуществляется экспериментальная программа «Танец против стресса».

В учебную программу мастерской включена методика, предполагающая развитие творческих способностей через создание собственного продукта (танец), что обеспечивает укрепление физического и психического здоровья.

Танец является эффективным методом в профилактике стресса, снимает напряжение, улучшает настроение. Это своеобразная энергетическая зарядка.

В программу по танцетерапии я включаю традиционные элементы марийского танца, которые и способствуют укреплению здоровья и профилактике заболеваний.

Марийский танец оказывает благоприятное воздействие на опорно-двигательный аппарат. Мягкие движения рук – качественная разминка лучезапястного, локтевого сустава, улучшение трофики и питания дистальных частей рук. Данный вид движения считается отличной профилактикой таких заболеваний как остеопороз, застойные явления.

Марийская дробь – отличная кардионагрузка. Если танцевать марийский танец энергично и без остановки в течение 20-25 минут и удерживать пульс в зоне 60-80% от максимального, то запустится активный процесс жиросжигания. На протяжении следующих минут танца под воздействием кислорода будет активно гореть все ненужное в организме, улучшается работа сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Плавные повороты головы из стороны в сторону позволяет проработать шейно-воротниковую зону. Эффект будет даже больше, чем от массажа, ведь активные повороты головы дополнительно улучшают питание головного мозга. Такие движения являются профилактикой гипертонии.

Во время танца на небольшом каблуке необходимо удерживать равновесие, улучшается работа вестибулярного аппарата.

Скручивание корпуса, которое выглядит естественным, во время перемещения – колоссальная работа абдоминальных мышц. Пресс удерживает органы брюшной полости, улучшается работа желудочно-кишечного тракта. А правильное положение корпуса, подтянутая осанка – дополнительный бонус для танцующего.

Танцевальная методика разработана на базе Республиканского учебно-методического центра ЛФК ГБПОУ РМЭ «Йошкар-Олинский медколледж».

В мире компьютерных технологий на своих уроках мне важен психологический контакт с каждым студентом, необходимо «живое» общение, обратная связь.

Реализация программы мастерской позволяет внедрить эффективную систему здоровьесберегающих технологий в работу образовательных учреждений в системе СПО Республики Марий Эл и Приволжского Федерального округа.

МЕТОДИКА ОРГАНИЗАЦИИ ВОЛОНТЕРСКОГО ДВИЖЕНИЯ В СПО. ИЗ ОПЫТА РАБОТЫ

Воронцова Ирина Владимировна, преподаватель
Лунькова Марина Михайловна, преподаватель, зам. директора по воспитательной работе
БПОУ «Чебоксарский медицинский колледж»
Чебоксары, Республика Чувашия

Основной целью государственной политики в области здравоохранения на период до 2020 года является формирование системы, обеспечивающей доступность медицинской помощи и повышение эффективности медицинских услуг, для реализации которой предполагается наряду с другими решение одной их приоритетных задач - *«создание системы охраны здоровья населения»,* что возможно благодаря формированию здорового образа жизни и повышению ответственности населения за собственное здоровье, что является возможным при участии добровольцев-волонтеров - медиков.

В колледже организован и функционирует с 2008 года – ресурсный центр Добровольческого движения за ЗОЖ Фонда «Чувашия». Волонтерство - один из видов совместной деятельности преподавателя и студентов. Сначала это были наиболее инициативные студенты и преподаватели, которые безвозмездно и добровольно участвовали в мероприятиях по формированию ЗОЖ среди населения и организации благотворительных акций, спортивных мероприятий города и республики. Сейчас, это достаточно активная и целенаправленная деятельность волонтеров- медиков, основанная на добровольном участии студентов и молодежи в профилактической, благотворительной, санитарно- просветительской, экологической, профориентационной и других видах работ.

Цели волонтерского движения колледжа:

- Создание профессионального сообщества в России, которое окажет положительное влияние на здоровье нации
- Развитие медицинского добровольчества
- Содействие формированию личности будущего среднего медицинского работника

Задачи:

- Формирование у молодежи патриотического самосознания и активной гражданской позиции за счет привлечения к социально- значимым проблемам общества.
- Системное развитие медицинского волонтерства.
- Широкое медицинское просвещение среди населения.
- Повышение престижа отрасли здравоохранения.

Разделы деятельности волонтерского движения в нашем колледже:

- Помощь медицинскому персоналу.
- Санитарно- профилактическое просвещение населения.
- Профориентация школьников в медицину среди выпускников и, начиная с детских дошкольных учреждений.
- Помощь в медицинском сопровождении спортивных и массовых мероприятий, Дней здоровья города и республики.
- Помощь и участие в формировании ЗОЖ среди школьников, дошкольников и студентов города.
- Оказание благотворительной и санитарно- просветительской помощи социально- реабилитационным центрам, Центру помощи матерям, попавшим в трудную жизненную ситуацию, отделению паллиативной помощи.
- Организация праздников и спортивно- массовых оздоровительных мероприятий для детей социально- реабилитационных центров города, школ для детей с ОВЗ.
- Поздравление ветеранов и сопровождение при организации мероприятий города в Дни празднования Победы в ВОВ.
- Участие в субботниках и мероприятиях города по экологическому благополучию, что также направлено на сохранение здоровья населения.

В рамках мероприятий Республиканской акции «Молодежь за ЗОЖ» ежегодно студентами проводятся круглые столы: «Здоровое поколение - наши возможности и желание», «ЗОЖ - веление времени», «В поисках страны здоровья», которые раскрывают основы рационального питания, поведения и взаимоотношений между подростками и в семье, обеспечивающими психологическое здоровье, предупреждение формирования вредных привычек, выбор самим подростком здорового образа жизни. Опыт проведения круглых столов, диалог и общение между студентами в рамках внеклассных мероприятий создают условия для понимания самим подростком - студентом ответственного отношения к своему здоровью. Этот опыт общения и ведения диалога волонтеры - медики реализуют при проведении встреч- бесед со школьниками города, в комплексных центрах по социальной помощи семье и детям Калининского района, Московского района, библиотеках города, ССУЗах, школах города. Профилактические беседы о соблюдении гигиены девочки, девушки и юноши, предупреждении наступления преждевременной беременности, методах контрацепции, соблюдении ЗОЖ, об этапах внутриутробного развития плода, об ответственности каждой девушки в рождении ребенка, чувстве материнства и условиях формировании здоровья ребенка в еще в антенатальном периоде способствуют нравственному воспитанию молодого

поколения. Тематические беседы о вреде курения, вейпов и кальяна, влиянии пассивного курения на организм подростка, причинах увлечения современной сигаретой, просмотр видеофильмов, совместное обсуждение вопроса о выборе здорового образа жизни определяет цель встреч волонтеров медиков со школьниками 7-х, 8-х, 11-х классов школ города.

В ДДУ города волонтеры медики проводят- игровые занятия с детьми в рамках мероприятий, посвященных Дню космонавтики, Дней здоровья, при котором сочетание подвижных и танцевальных игр совместно с волонтерами подтверждают необходимость быть здоровыми, дружными, сильными и физически выносливыми, чтобы быть космонавтами, спортсменами, просто здоровыми взрослыми. Сотрудничество с администрацией садика, благодаря которому возможна работа наших студентов в аудитории с детьми, способствует формированию коммуникативных качеств, этических и нравственных норм будущих медицинских работников. В рамках участия в студенческом проекте «Будь здоров» в сфере пропаганды ценностей здорового образа жизни был проведен флэш-моб «Будь здоров, малыш!» в д/с № 110 и других садиках города. При активном взаимодействии наших студентов с детьми дошкольного возраста были определены составляющие здоровья: правильное питание, движение, гигиена и закаливание. Общение, отгадывание загадок, игровая форма беседы, музыкальное сопровождение при проведении танцевальной зарядки и обучении мытью рук, просмотр через микроскоп паразитов - все это формы работы наших студентов с аудиторией, приобретение опыта сотрудничества с организациями и реализация профилактической работы с населением. Совместный просмотр мультфильма «Путешествие в страну Гигиены» закрепил полученные знания у дошкольников.

Одним из лозунгов Всемирного Дня борьбы с остеопорозом было объявлено как «Здоровое детство — здоровое будущее костей». Усвоение кальция и фосфора происходит при наличии витамина Д. Как известно основная пиковая костная масса накапливается именно в детстве, обеспечивая полноценное развитие костно-мышечной системы растущего организма, а во взрослом состоянии определяющая плотность костной ткани. Волонтеры – медики продемонстрировали детям и вместе с ними изучили продукты питания, содержащие витамин Д, в игровой форме распределили продукты по полезности и вредности, рассказали о важности

движения, вместе провели танцевальную разминку- физкультминутку и определили необходимость проулок на свежем воздухе, как способ образования витамина Д в коже под влиянием ультрафиолетовых лучей. Все полученные знания дети закрепили просмотром мультфильма по данной теме

Таким образом, волонтерская деятельность, основанная на добровольном участии студентов медицинского колледжа, при активном взаимодействии с преподавателем по формированию здорового образа жизни среди населения всех возрастных групп, является важной частью воспитательного процесса и одной из форм обучения студентов в современном профессиональном образовании, когда полученные знания студенты реализуют в своей профилактической деятельности среди детских дошкольных, школьных организациях и ССУЗах города.

Как отметил Владимир Путин, обращаясь к волонтерам, собравшимся на **Всероссийском форуме добровольцев:** *«Это станет признанием ваших заслуг перед людьми, перед самыми простыми нашими гражданами, которым вы оказываете помощь и поддержку, оценкой вашего колоссального вклада в развитие нашей страны… и, конечно, в сохранение здоровья будущего поколения».*

СОВРЕМЕННЫЕ ФОРМЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В РАБОТЕ С ДОШКОЛЬНИКАМИ

Газизьянова Фируза Рафаиловна, воспитатель
МБДОУ «Детский сад №1 «Пчёлка»
Йошкар-Ола, Республика Марий Эл

Здоровье человека – актуальная тема для разговора во все времена. Многие люди хотят предупредить заболевания, но не знают, как приложить собственные усилия для сохранения здоровья. Вряд ли можно найти родителей, которые не хотят, чтобы их дети росли здоровыми. Как добиться этого, многие не знают. Некоторые вообще считают, что заниматься укреплением здоровья ребенка должны медики, тогда как родителям полагается лишь заботиться о питании и одежде ребенка. Это ошибочное мнение, т.к. здоровье ребенка, в первую очередь, находится в руках родителей, педагогов, психологов, а также самого ребенка.

Условия развития детского организма все более осложняются: ускоряются темпы жизни, множится отрицательное воздействие на детские души (в этом во многом преуспело TV), увеличивается дефицит семейного воспитания. Ширится круг вопросов, которые ставит на повестку дня сама жизнь. Отчего болеют наши дети? Почему они становятся неуправляемыми? Почему из добрых, ласковых, подвижных, любознательных малышей порой вырастают недалекие, злые, инфантильные, завистливые люди?

Согласитесь, в последнее время все чаще можно слышать от родителей вопросы - что делать, почему сын или дочь слабы физически, почему психически неуравновешенны, что мы делаем не так? Просят дать им дельный совет.

«Здоровье детей — здоровье нации!». Этот лозунг нашел свое отражение во многих образовательных документах, в том числе и в Федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования. Согласно ФГОС ДО одним из приоритетных направлений деятельности детского сада является проведение физкультурно-оздоровительной работы, в том числе и путем использования здоровьесберегающих технологий в ДОУ.

Укрепление здоровья детей в нашем дошкольном учреждении - первостепенная задача всего педагогического и медицинского персонала. В детском саду отработана система физкультурно-оздоровительных мероприятий в соответствии с индивидуальными особенностями ребенка. Так, наряду с традиционными формами оздоровления, такими как физкультминутки, дыхательная и пальчиковая гимнастики, гимнастика для глаз, психогимнастика, ритмогимнастика, игротерапия и др., в эту систему также включены и неспецифические формы оздоровления. В частности - различные виды массажа (точечный массаж лица, аурикулярный массаж, кинезиологический, плантарный массаж, массаж с элементами самовнушения «Маленькие волшебники»); упражнения, направленные на коррекцию эмоциональной сферы, песочная терапия и сказкотерапия. Используем в работе с детьми технологию «Развивающая педагогика оздоровления» В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров. В ней изложены новые идеи двигательной активности и оздоровительной работы, приведены разнообразные полезные упражнения и увлекательные оздоровительные игры.

В своей группе мы проводим занятия в рамках кружка по оздоровлению «Крепыш». В начале учебного года мы проводим диагностику по нескольким направлениям. С одной стороны, выявляем уровень заболеваемости детей (сколько раз ребенок проболел различными заболеваниями и сколько дней пропустил по болезни в течение учебного года). С другой стороны, мы выявляем уровень физической подготовленности наших детей. В качестве критерия берем показатели в прыжках в длину с места, наклоне туловища вперед из положения стоя, челночном беге 3х10 м, броске набивного мяча и метание мешочка на дальность в начале и конце года.

Надо отметить, что в группе есть несколько детей, имеющих низкие показатели физического развития. Это ослабленные, часто болеющие дети, состоящие на диспансерном учете. Нами составлен перспективный и календарный планы работы по данному направлению. В этот план включены поэтапно все виды перечисленных выше оздоровительных мероприятий, в том числе нетрадиционные виды гимнастики. При этом учитывался принцип от простого к сложному. В первые месяцы мы с ребятами овладевали искусством массажа, учились правильно дышать носом, задерживать дыхание, постигали азы самовнушения. В последующем занятия усложнились. Мы ввели в них аурикулярный массаж, массаж пальцев с элементами сопротивления, упражнения на дыхание с элементами йоги, кинезиологическую гимнастику «Озорные мишки», психогимнастику «Маленькие волшебники», различные релаксационные этюды.

Работа построена следующим образом. В вводной части проводим ходьбу и бег, подключив творческое воображение ребенка. Например, ходьба. Дается установка: «Ребята, мы попали в джунгли, лес нам не знаком, нас могут поджидать опасности - надо быть осторожными». И вот уже дети идут на носочках, крадутся, упруго прогибают спину, проползая под лианами. И уже излишними становятся так привычные нам указания «Тяни носок», «Держи спину» и тому подобное. Или - бег. Даются установки «Ребята, вы - марафонцы. Вы пробегаете почетный круг по стадиону, вам все рукоплещут». Подключив воображение, дети бегут, как настоящие спортсмены - легко, грациозно, с гордо поднятой головой.

В основной части занятия мы закрепляем ранее разученные упражнения и осваиваем новые. Все упражнения по возможности мы проделываем с проговариванием, с использованием артикуляционных упражнений. Например, дыхательное упражнение «Лягушата». Дети берут глубокий вдох, делают прыжок вперёд и на выдохе громко произносят «Ква-а-а-а».

В заключительной части проводим подвижные игры с проговариванием. И, наконец, игровые упражнения по методике мышечной релаксации. Это упражнения на расслабление различных частей тела. Упражнения проводятся под музыку. У детей снимается физическое и психическое напряжение, создаётся позитивный эмоциональный настрой.

На каких основных принципах строится оздоровительная работа в группе. Во-первых, это развитие творческого воображения. Этот принцип становится необходимым внутренним условием при проведении оздоровительной работы с дошкольниками. Тело и телесные движения должны стать для детей особым объектом освоения, преобразования, познания и оценки. Необходимо, чтобы мир движений открывался детям как особая, необыденная действительность, как специфическая культура. Во-вторых, создание и закрепление целостного позитивного психосоматического состояния при различных видах деятельности, иными словами многофункциональность оздоровительной работы.

Именно в этом мы видим одну из главных целей своей работы. «Показать, научить и применить» сначала с помощью взрослого, а затем и самостоятельно. На нефизкультурных занятиях в течение дня мы можем проделывать различные упражнения. Например, на занятиях по изобразительной деятельности или конструированию предлагаем детям игровое упражнение «лепим красивую, умелую руку». Одна рука - ваятель, другая - глина. «Ваятель» разминает глину, и лепит руку, каждый пальчик отдельно при этом может обозначить большой пальчик- папа, этот - мама, этот - братик. Затем руки меняются ролями. Данное упражнение развивает мелкую моторику, придает уверенность в себе, активизирует биологически активные точки кожи на руке. Если видим, что дети утомлены, можно провести дыхательное упражнение «Бодрость». Если перевозбуждены - уместны упражнения на релаксацию. Если у некоторых детей наблюдается агрессивность, можно провести психологические этюды (например «Найди розовое слово») или игровую зарядку для коррекции эмоциональной сферы.

Третий принцип — это формирование осмысленной моторики. Иными словами, ребенок должен понимать, что он делает и для чего. Нужно избегать механического повтора тех или иных упражнений. Упражнения должны носить творчески развивающий характер. Эффект развития осмысленной моторики может быть усилен, если ребенок вступает в своеобразный диалог с органами собственного тела как самостоятельно действующими лицами. Формы оздоровительной работы могут быть самыми разнообразными: занятия, физкультминутки, динамические паузы, закаливающие мероприятия и свободная деятельность детей.

Конечно, нельзя не отметить, что работа по включению здоровьесберегающих технологий в педагогический процесс без подключения родителей была бы недостаточной. От того, как правильно организован режим дня ребёнка, какое внимание уделяют родители здоровью ребёнка, зависит его настроение, состояние физического комфорта. В нашей группе налажена тесная работа с родителями. Главное в этой работе - формировать активную позицию в воспитании и оздоровлении ребенка, преодолеть равнодушие и безразличие тому, что делается в дошкольном учреждении. Регулярно проводится анкетирование родителей. К нашему удовлетворению, мы видим, что большинство взрослых глубоко заинтересованы оздоровительной работой, проводимой в группе и готовы подключиться к ней. В уголке родителей периодически выставляется информация от педагогического и медицинского персонала. Это различные консультации и рекомендации по оздоровлению детей, по предупреждению болезней, по правильной организации выходных и праздничных дней, закаливанию дошкольников в домашних условиях. Организуются индивидуальные беседы, даются практические советы. Например, плантарный массаж, который мы включили в программу оздоровления, проводят исключительно родители в домашних условиях. В течение нескольких лет нами собрана большая картотека, куда входят

комплексы упражнений по различным видам гимнастики, массажа, релаксационных упражнений, подвижных игр. Применяем в работе игры по дыхательной гимнастике («Журавлики», «Кто в окошке», «Лыжники», «Кто первый доберётся до дома»). Игры по психогимнастике «Найди розовое слово», «Орешки», «Колечко». Большое применение в работе находят схемы и пособия по массажу, зарядке для глаз. Также активно применяются современные технические средства. С помощью мультимедийных презентаций разучиваются с детьми комплексы зрительных гимнастик, упражнения с элементами самомассажа и др.

Таким образом, просвещая детей в области здоровья и здорового образа жизни, обучая их выполнению упражнений, направленных на коррекцию тех или иных функций организма, на профилактику различных заболеваний, мы можем добиться положительной динамики в их развитии.

Но в ещё большей степени мы добьёмся хороших результатов, если сможем привить ребёнку культ здоровья и красоты, выработать у него умение жить и учиться, не вредя своему здоровью, разумно оберегая то, что дала ему природа.

ОРИГАМИ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ РУК ДОШКОЛЬНИКОВ

Галимова Лилия Хатифовна, воспитатель
МБДОУ «Детский сад № 90 «Крепыш»
Йошкар-Ола, республика Марий Эл

Статью хочется начать со слов Сухомлинского В. А. *«Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы»*. Перед нами педагогами стоит много образовательных задач, но одной из ключевых всё же является сохранение и укрепление здоровья детей. Для этого в практику работы ДОУ вводятся здоровьесберегающие технологии. Эти комплексные меры направлены на помощь в физическом, психическом, интеллектуальном и социальном развитии ребенка.

Развитие мелкой моторики детей дошкольного возраста – это одна из актуальных проблем, потому что слабость движения пальцев и кистей рук, неловкость служит одной из причин, затрудняющих овладение простейшими, необходимыми для жизни умениями и навыками самообслуживания. Уровень развития мелкой моторики – один из показателей интеллектуальной готовности к школьному обучению. Обычно ребенок, имеющий высокий уровень развития мелкой моторики, умеет логически рассуждать, у него достаточно развиты память и внимание, связная речь.

Мелкая моторика начинает развиваться с младенческого возраста естественным образом. Сначала ребёнок учится хватать предмет, после появляются

навыки перекладывания из руки в руку, в дальнейшем ребенок, подрастая, учится держать ложку, карандаш. С возрастом моторные навыки становятся более разнообразными и сложными. Увеличивается доля действий, которые требуют согласованных движений обеих рук.

Мелкая моторика развивается, естественным образом начиная с младенческого возраста на базе общей моторики. Сначала ребёнок учится хватать предмет, после появляются навыки перекладывания из руки в руку, так называемый «пинцетный захват» и т. д., к двум годам он уже способен рисовать, правильно держать кисточку и ложку. В дошкольном и раннем школьном возрасте моторные навыки становятся более разнообразными и сложными. Увеличивается доля действий, которые требуют согласованных действий обеих рук. Заданий и упражнений, направленных на развитие мелкой моторики очень много**.** При желании, особенно, если подключить фантазию и воображение, придумывать их можно бесконечно. И главное здесь - учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка, его возраст**,** настроение, желание и возможности. Стоит заметить, что ни одна игрушка, ни одно упражнение не станут развивающими**,** если не будут интересны ребенку. И тут задача взрослых, наша с вами задача, поддержать ребенка, при необходимости оказать помощь, и конечно быть терпеливыми и спокойными. Можно ускорить развитие мелкой моторики различными способами, например, такими: игры с мелкими предметами - пазлы, мозаика, конструкторы, бусины; пальчиковые игры; массаж кистей и пальцев; лепка.

В своей работе уделяю огромное внимание развитию мелкой моторики рук у детей старшего дошкольного возраста. В группе проводится кружок «Волшебный мир оригами», так как оригами – это вид деятельности, в котором задействованы обе руки, без доминирования какой-либо одной (как, например, при письме или рисовании) и без необходимости удерживания инструмента. Искусство оригами известно с давних времён. Впервые оно зародилось в Китае - на родине возникновения бумаги. Позже распространилось в Японии. *«*Оригами*»* в переводе с японского - *«ори»* - бумага, *«ками»* - складывать. Японская пословица гласит: «Расскажи мне – я услышу, покажи мне – я запомню, дай мне сделать самому – я пойму!».

Оригами:

- способствует концентрации внимания, так как заставляет сосредоточиться на процессе изготовления, чтобы получить желаемый результат;
- стимулирует и развитие памяти, так как ребенок, чтобы сделать поделку, должен запомнить последовательность ее изготовления, приемы и способы складывания;
- имеет огромное значение в развитии конструктивного мышления детей, их творческого воображения, художественного вкуса;

- знакомит детей с основными геометрическими понятиями (угол, сторона, квадрат, треугольник и тт. д.), одновременно происходит обогащение словаря специальными терминами;
- активизирует мыслительные процессы. В процессе конструирования у ребенка возникает необходимость соотнесения наглядных символов (показ приемов складывания) со словесными (объяснение приемов складывания) и перевод их значения в практическую деятельность (самостоятельное выполнение действий).
- совершенствует трудовые умения ребенка, формирует культуру труда;
- развивает у детей способность работать руками под контролем сознания, у них совершенствуется мелкая моторика рук, точные движения пальцев, происходит развитие глазомера;

Проведенная работа подтверждает первоначальную гипотезу о том, что использование техники «оригами» оптимизирует процесс развития мелкой моторики рук детей. Успешность, доступность вдохновляют ребёнка, стимулируют продолжать осваивать новые приёмы складывания бумаги. Для того чтобы интерес к оригами не ослабевал, я демонстрирую возможность изготовления из бумаги игрушек, подарков для членов семьи. Дети с удовольствием включаются в продуктивную деятельность.

Во время обучения детей оригами я использую следующие методы и приёмы: показ с проговариванием действий, устную инструкцию, демонстрацию схемы выполнения поделки. Важно во время применения любого из приёмов использовать правильную общепринятую терминологию. Даже при обучении детей младшего возраста нужно оперировать такими терминами как: угол (называя его пространственное расположение), сторона, центр, линия, диагональ. Фигуры, сложенные из бумаги, эффективно применяем с детьми в театрализованной деятельности. Многообразие и несложность выполнения позволяет инсценировать художественные сказки. Дети очень гордятся своими достижениями, бережно относятся к поделкам, рассказывают родителям о том, как они их делали.

Для достижения положительных результатов в развитии ребёнка невозможно ограничиться только работой, проводимой в стенах детского сада. Родители - самые заинтересованные и активные участники воспитательного процесса. Любая продуктивная деятельность воспринимается родителями положительно. Родители детей, посещающих мою группу, ознакомлены с технологией обучения детей оригами. Родители высказывали свои наблюдения, что дети, занимаясь оригами, стали более усидчивыми, аккуратными.

Таким образом, обучение детей технике оригами является актуальным, так как оказывает большую роль на развитие мелкой моторики дошкольников, что является показателем школьной готовности ребенка.

ИЗМЕНЕНИЕ ОБРАЗА ЖИЗНИ ПРИ АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТЕНЗИИ – ПЕРВЫЙ ШАГ К УСПЕХУ

Гарибян Лусине Раблеевна, преподаватель
Трипак Инна Васильевна преподаватель
ГБПОУ «Самарский медицинский колледж им. Н. Ляпиной»
Самара, Самарская обл.

Гипертония – лидер среди заболеваний сердечно-сосудистой системы, представляющий собой повышение артериального давления. Опасность заключается в том, что повышенное артериальное давление порой сопровождается симптомами, характерными для банального переутомления. В таком случае большинство пациентов предпочитают отдых лечению, не подозревая, что корень всех бед лежит намного глубже.

При гипертонии, как и при любом другом хроническом заболевании, здоровый образ жизни (далее ЗОЖ) является одним из основных факторов эффективного лечения. ЗОЖ — образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом. Выбор ЗОЖ может предупредить или замедлить развитие артериальной гипертензии (далее АГ) и уменьшить риск сердечно-сосудистых заболеваний.

Привить навыки ЗОЖ населению - профессиональная компетенция медицинских сестер первичного звена здравоохранения. Для реализации этого направления санитарно-просветительской работы медицинские сестры должны активнее использовать время, отводимое на проведение профилактических патронажей и работу в Школах, обращая особое внимание на пациентов с высоким риском развития АГ.

Медицинская сестра должна предоставлять максимально полную информацию о различных аспектах здоровья, помогать людям в формировании ответственного и позитивного отношения к своему здоровью и здоровью общества в целом, менять не всегда здоровые привычки своих сограждан и содействовать развитию навыков ЗОЖ.

Преподавателями отдела дополнительного образования ГБПОУ «Самарский медицинский колледж им. Н. Ляпиной» на занятиях по теме « Сестринская помощь при сердечно-сосудистых заболеваниях» уделяется большое внимание информации о ЗОЖ. Эффективные мероприятия по изменению образа жизни могут быть достаточными для того, чтобы отсрочить или предупредить необходимость назначения лекарственной терапии у пациентов с 1-й степенью АГ. Они также способны усилить эффективность антигипертензивных препаратов. Образ жизни, замедляющий развитие АГ, включает:

- соблюдение режима труда и отдыха, достаточный сон;
- рациональное питание, предполагающее потребление большего количества фруктов и овощей, продуктов с низким содержанием жира,

увеличение в рационе доли ненасыщенных жиров и снижение доли насыщенных жиров;

- снижение потребления соли;
- снижение чрезмерного веса в случае ожирения;
- отказ от курения (или максимальное его ограничение);
- снижение потребления алкоголя;
- нормализацию психоэмоционального состояния;
- выполнение физических упражнений.

Вот некоторые из разработанных отделом ДПО рекомендаций для профилактики и замедления развития АГ.

Сон. Люди, у которых повышается артериальное давление, должны иметь полноценный отдых и сон. В среднем норма сна составляет около 8 часов. Известно, что люди, спящие менее 5 часов в сутки, страдают гипертонией чаще по сравнению с теми, кто спит по 6–9 часов. Ложиться спать желательно всегда в одно время, в прохладной, хорошо проветриваемой комнате при температуре 17–20 °С. Для того чтобы человеку не страдать от бессонницы, необходимо не менее чем за 1–1,5 часа до сна прекратить напряженную умственную работу. Рекомендуется совершать перед сном получасовую прогулку на свежем воздухе.

Работа. Гипертонической болезни подвержены в первую очередь люди, профессиональная деятельность которых предполагает большое количество контактов с людьми (врачи, учителя, продавцы, кондукторы и т. п.). Особенности ряда профессий предполагают необходимость работы по сменам, что предъявляет определенные требования к системе регуляции кровообращения. Перестройка кровообращения на максимальный уровень в ночное время не всегда переносится легко. Нарушение привычных биоритмов вызывает нарушение сердечного ритма и при частом повторении может привести к развитию и усугубить течение гипертонической болезни. Больным гипертонией противопоказана работа в ночную смену и работа, связанная с большим нервным напряжением.

Здоровое питание. Основные принципы питания при АГ:

Физиологически полноценное содержание белкового компонента: 85-90 г белков, 80 г жиров и 350/400 г углеводов с энергоценностью рациона на уровне 2400-2500 ккал/сутки для пациентов с нормальной массой тела. При ожирении и гипертонии энергоценность диеты снижается на 25-30% до 1900-2100 ккал/сутки за счет уменьшения жиров до 70 г и углеводов до 250-300 г, прежде всего за счет исключения из рациона рафинированных углеводов, особенно сахара и кондитерских изделий, сладостей. Здоровым лицам рекомендуется поддерживать вес в пределах показателей ИМТ 20-25 кг/м2 у лиц моложе 60 лет (у пожилых людей этот показатель выше), а окружность талии в пределах <94 см для мужчин и <84 см для женщин для предупреждения развития АГ, а для больных АГ — для

снижения АД. Снижение веса может способствовать повышению эффективности антигипертензивных препаратов.

В питании при гипертонии особое внимание уделяется контролю минерального состава пищи. Доказана прямая взаимосвязь между количеством потребления соли и риском развития АГ. Напротив, ограничение употребления соли, по данным многочисленных исследований, оказывает антигипертензивное действие, ограничение употребления соли может способствовать уменьшению числа или дозы лекарственных препаратов, необходимых для контроля АД.

Необходимо ограничить потребление поваренной соли до 2,5-5 г/сутки. Для этого достаточно исключить из рациона заведомо пересоленные продукты, особенно консервированные продукцию, соления, маринады, копчёности, колбасные изделия, сыры. Продукты растительного происхождения содержат меньше соли, чем продукты животного происхождения. Самый легкий путь к снижению потребления соли – снизить употребление обработанной пищи и увеличить употребление растительных продуктов.

Избыточное количество соли в пище нарушает нормальное соотношение калия/натрия. Существуют достоверные данные, что повышенное потребление ионов калия чрезвычайно важно для понижения давления, поскольку калий обладает протективным действием относительно гипертонии. В зависимости от физических нагрузок в день может требоваться от 2 до 5 г калия, а восполнить его достаточно легко продуктами питания. Калием богаты бананы, печеный картофель, листовая зелень, курага, чернослив, изюм, фасоль, горох, морская капуста, нежирная говядина, треска, скумбрия, овсяная крупа, свекла, морковь, редис, томаты, зеленый лук, красный перец, дыня, арбуз, абрикосы, персики, апельсины, киви.

Важно не допускать в рационе питания и дефицита магния, который обладает выраженным профилактическим действием в отношении сосудистой гипертензии. Суточная норма магния составляет 400 мг. Больше всего магния содержат орехи и семечки.

Рацион пациентов с АГ должен быть обогащен ионами кальция, который принимает участие в процессах распределения внутриклеточной/внеклеточной жидкости, регулирующей уровень АД. В больших количествах кальций содержится в молочных продуктах, орехах, рыбьих костях.

Развитие гипертонии может быть связано с дефицитом хрома и селена в рационе питания. Селен содержат такие продукты как морепродукты, печень утки, индейки, курицы, говядина, говяжьи и телячьи почки. Источником хрома являются кукурузное/подсолнечное масло, каши (гречневая, кукурузная, перловая, пшенная), орехи, сухофрукты, овощи, сыр.

Ограничение в рационе насыщенных жиров и обеспечение достаточного содержания продуктов, содержащих ПНЖК (полиненасыщенные жирные кислоты), из которых синтезируются простагландины, обладающие гипотензивным эффектом.

Для этого в рацион питания следует включать оливковое/рапсовое/льняное масло (не менее 30 г/сутки), рыбий жир, жирную морскую рыбу (форель, лосось, сельдь, сардины), орехи и семечки.

Важнейшей составляющей пищевого рациона лиц, склонных/страдающих АГ, является обеспечение организма необходимым количеством свободной жидкости, поскольку при ее недостатке в организме сужаются просветы сосудов, что сопровождается повышением АД. Ежедневный объем свободной жидкости должен составлять 1,2-1,5 л. Однако, при гипертонической болезни сочетанной с сердечной недостаточностью, объем свободной жидкости уменьшится до 0,8-1,0 л/сутки. Газированные напитки, натриевая минеральная вода, крепкий чай и черный кофе - запрещено употреблять.

Диета при повышенном давлении предусматривает **ограничение употребления спиртных напитков**: для женщин до 8 ед. /нед., для мужчин – до 14 ед./нед. (1 ед. соответствует 125 мл вина). Существуют различия во взглядах на протективное действие малых доз алкоголя в отношении сердечно-сосудистых заболеваний. Несомненно, что значительные дозы крепкого алкоголя являются причиной развития гипертонии и при высоком АД алкоголь противопоказан. Однако данных о пользе полного отказа от алкоголя не существует.

В России самая распространенная вредная привычка – курение, доля курящих мужчин составляют 63%, женщин молодого возраста до 25%.

Выкуриваемая сигарета повышает артериальное давление, иногда до 30 мм рт.ст., частоту сердечных сокращений, ускоряет отложение холестерина в стенке артерий, уменьшает содержание кислорода в крови и увеличивает потребность миокарда сердца в кислороде, что усиливает нагрузку на сердечную мышцу.

Отказ от курения уже через 2 года снижает вероятность коронарной смерти на 36% и развития инфаркта миокарда на 32%.

«Безопасный порог» курения отсутствует, поэтому надо полностью отказываться от курения.

Три принципа, которые помогают бросить курить.

1. Необходимо решиться бросить курить. Нельзя пытаться бросить курить, если человек к этому не готов. Нерешительные попытки, скорее всего, будут обречены на провал.
2. Нужно выработать ежедневный план действий.
3. Создать в своем окружении психологическую поддержку, укрепить свою решимость и постепенно отказаться от привычек, связанных с курением.

Регулярная **физическая активность** укрепляет сердечно-сосудистую систему и способствует снижению артериального давления. Наилучший результат дает физическая нагрузка на воздухе, имеющая циклический характер: скандинавская ходьба, медленный бег, езда на велосипеде, плавание и т. п.

Правила повышения физической активности при гипертонии

Важно контролировать артериальное давление до начала физических упражнений и после них.

Лицам с тяжелым течением артериальной гипертонией следует увеличивать объем физической деятельности медленно и начинать с активности в быту.

Важная цель – включить в ежедневный распорядок дня 30 минут (или более) не слишком напряженной физической деятельности!

Например, эффективно совершать 10-минутную прогулку после каждого приема пищи.

Не рекомендованы статические нагрузки (подъем и удержание тяжестей, перенос груза и т.п.). Такие нагрузки повышают артериальное давление и холестерин в крови, могут провоцировать нарушения ритма сердца.

Советы по повышению физической активности:

- начинать день с утренней гимнастики,
- больше ходить пешком; для этого можно выйти раньше на пару остановок, машину ставить на дальнем конце стоянки, вместо лифта подниматься пешком по лестнице,
- гулять больше (минимум 30 мин.), проконсультироваться с врачом как превратить регулярные прогулки в тренировки ходьбой (от медленной ходьбы к ускоренной под контролем пульса),
- заняться плаванием, аэробикой, танцами,
- дома во время домашней работы, когда есть время, танцевать, т.к. танцы – превосходный путь к здоровью, улучшению координации и превосходному самочувствию
- можно приобрести велотренажер, беговую дорожку и тренироваться дома по программе, предложенной врачом.

Психоэмоциональное состояние. Связь между нервным напряжением и нарушением давления научно доказана и подтверждена экспериментально. Люди, испытывающие отрицательные эмоции раз за разом, периодически, многократно, чаще страдают гипертонией. Очень опасны неотреагированные эмоции — те, которые человек не проявил, пережил в себе. Если гипертоник не сумеет снять психоэмоциональное возбуждение или нервный стресс, качественно расслабиться после тяжелой физической работы, никакого эффекта коррекции артериального давления не будет.

Необходимо научиться преодолевать отрицательные эмоции:

- избегать конфликтных ситуаций, обучаясь самовнушению (диалогу с собой), развивая позитивные утверждения и навыки управления стрессом (можно вести дневник, записывать в него стрессоры и реакцию на них);
- уделять время аутотренингу и методам релаксации;

- контролировать вредные физические и психологические последствия стресса регулярной физической активностью;
- не вступать в борьбу из-за пустяка и прежде чем вступить в конфликт, взвесить силы и целесообразность действий;
- видеть светлые стороны событий при неудачах, оценить свои «плюсы»;
- не сосредотачиваться на воспоминаниях на неудачах и стараться увеличить успехи и веру в собственные силы;
- ставить реальные цели в любом деле и не перегружать себя;
- не забывать об отдыхе и научиться поощрять себя за достижение цели.

Ведение здорового образа жизни при артериальной гипертензии — важная часть терапевтических мер. Никакие медицинские препараты и методики без самостоятельной работы пациента не приведут к улучшению здоровья и долголетию.

Одна из главных составляющих в работе медицинской сестры – пропаганда здорового образа жизни. Завершить хотелось бы цитатой доктора медицинских наук, профессора, академика Европейской Академии естественных наук Даутова Ю.Ю.: «Никогда человечество не изобретет более эффективного и действенного способа оздоровления, чем те естественные защитные силы, что Природа за сотни миллионов лет сформировала в организме человека».

Список использованной литературы:

1. Прием калия и магния. [Электронный ресурс] / - Режим доступа: http://gipertenziya.lechenie-gipertoniya.ru/gipertoniya/priem-kaliya-i-magniya/
2. Артериальная гипертония и правила питания. [Электронный ресурс] /Российское общество кардиосоматической реабилитации и вторичной профилактики - Режим доступа: http://www.rosokr.ru/school_p/school_p_agipp
3. Климов А. В., Денисов Е. Н., Иванова О. В. Артериальная гипертензия и ее распространенность среди населения // Молодой ученый. — 2018. — №50. — С. 86-90.

ДУХОВНО-НРАВСТВЕННОЕ ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ В ДЕТСКОМ САДУ

Герасенкова Екатерина Сергеевна, воспитатель
МБДОУ «Детский сад №18 «Изюминка»
Йошкар-Ола, Республика Марий Эл

Задача формирования духовно-нравственного здоровья личности – одно из ключевых направлений современного образования т. к. физическое здоровье человека нельзя рассматривать в отрыве от его духовного и нравственного здоровья.

В своем уставе Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) рассматривает понятие «здоровье» как «...состояние человека, которому свойственно не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, душевное и

социальное благополучие». Иными словами, здоровье не может быть в отрыве от конкретной среды, в которой живет человек (природа, домашняя обстановка, социальное окружение и т.д.), всех сфер и проявлений его жизнедеятельности (учебе, труде, отдыхе), его назначения и целей, духовного развития.

Я хотела бы остановиться на духовном здоровье. А что же такое духовное здоровье? Под духовным здоровьем принято понимать наличие у человека таких моральных принципов и норм, которые помогают сознательно относиться к труду, Родине, другим людям, овладевать сокровищами человеческой культуры, познавать законы строения Вселенной.

Однако было очевидно, что система работы в этом направлении развития детей требует организации особых условий, создания обстановки, которая средствами яркой образности и наглядности обеспечила бы детям особый комплекс ощущений и эмоциональных переживаний.

Данные обстоятельства свидетельствуют о необходимости теоретической и методической разработке по данной теме.

В 2018 году в нашем детском саду была организована программа дополнительного образования «Истоки» и «Воспитание на социокультурном опыте» И.А. Кузьмина и А.В. Камкина. Программа «Истоки» существенно наполняет образовательные области: «Социально - коммуникативная» «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно – эстетическое», «Физическое развитие» новым социокультурным и духовно-нравственным содержанием.

Программа позволяет сформировать у детей целостное представление о ближайшей социокультурной среде, в которой они живут и развиваются; подвести их к пониманию существования внутреннего мира человека и взаимосвязи прошлого, настоящего и будущего; стимулирует мотивацию к самосовершенствованию формирующейся личности ребенка. Программа позволяет комплексно, системно, интегративно, опираясь на отечественные традиции, в тесном сотрудничестве с семьей решать задачи духовно-нравственного развития дошкольников.

Методы и формы: НОД, чтение художественной детской литературы, экскурсии, наблюдения, беседы, встречи с интересными людьми, рассматривание фотографий, семейных реликвий, предметов быта, продуктивная деятельность.

Характерные для программы активные формы обучения: ресурсный круг, работа в паре, в микрогруппе, тренинги, рефлексия.

Очень заинтересованно прошло занятие совместно с родителями: «Добрые традиции» - по формированию духовно-нравственного здоровья. Нужно как у взрослых, так и у детей воспитывать первоначальные понятия о необходимости следовать лучшим традициям своей семьи, своего народа, этическое отношение к природе, своим соотечественникам, уважение к другим народам, формировать

представление о добре и зле, о прекрасном и безобразном, о гармоничной и добродетельной жизни, так как в их основу положена любовь к ближнему.

Участие в совместном с воспитателем труде на участке детского сада: посильная уборка участка после листопада, подкормка птиц, живущих в городе. Развитие эстетического восприятия и суждений в процессе чтения произведений художественной литературы о здоровье, накопление опыта участия в разговорах, беседах о событиях, происходящих в родном городе. Рассматривание дидактических картин, иллюстраций, отражающих отношение людей к своему здоровью. Используем ряд дидактических игр по формированию здорового образа жизни («Витамины – это таблетки, которые растут на ветке», «Лабиринты здоровья», «Если кто-то заболел»). Мы в своей работе опираемся и на родителей не только как на помощников детского сада, а как на равноправных участников формирования личности ребенка. Дети совместно с родителями и прародителями обсуждают семейные традиции, реликвии, национальные, профессиональные корни своего рода. Старые фотографии, рассказы старших членов семьи помогают детям глубже осознать исторические факты и события, почувствовать связь своей семьи и себя как ее члена с родной землей.

В работе используем «домашние задания». Накануне выходных, отпуска, выезда семьи на природу дети и родители получают задание наблюдать, затем рассказать об увиденном, сделать рисунки, фотографии.

Для родителей создан «Уголок здоровья», проводятся анкетирование, опросы, консультации, направленные на просвещение и развитие родителей в области здоровьесбережения. Проводятся досуги и совместные мероприятия, посвященные здоровью.

Для родителей проведены беседы, консультации: «В здоровой семье-здоровые дети», «Город в котором я живу», «Моя семья - моя радость» и т.д., Родители активно принимают участие в исследовании семьи. Оформлены совместно с детьми альбомы: «Мои истоки», «Герб семьи», «Добрые традиции».

В работе с родителями так же используются активные формы обучения, такие как: ресурсный круг, работа в паре, беседы, дискуссии, тренинги, рефлексия и т.д. А так же одной из форм совместной деятельности используем игровые сеансы «В гостях у Солнышка». Цель игровых сеансов - социализация детей и приобщение родителей к совместной игровой деятельности со своими детьми и их сверстниками.

В заключение замечу, что ребенок не рождается богатым в духовном и нравственном смысле, поэтому нужно внешнее воздействие преподавателей, родителей, священнослужителей, всей образовательной среды.

Таким образом, главной задачей детского сада является приучение ребенка с детства к правильному образу жизни, к осознанию ценности своего здоровья.

Список библиографических ссылок

1. Дерягина Л.Б. Моя Родина Россия. Серия «Малышам о родине» / Л.Б. Дерягина. – СПб: Издательский Дом «Литера», 2007.
2. Казакова Н.В. Большая река начинается с родничка, любовь к родине с детского сада / Н.В. Казакова // Воспитатель ДОУ. 2008. №12. С. 31-36.Комарова Т. Искусство как фактор воспитания любви к родному краю / Т. Комарова // Дошкольное воспитание. 2006. №2. С.3 - 8.
3. Князева. О.Л. Приобщение детей к истокам русской народной культуры: Программа. Учеб.-метод. пособие / О. Л. Князева, М. Д. Маханева. – 2-е изд., перераб.и доп. – СПб.: Детство-Пресс, 1998. – 300 с.
4. Программа «Истоки» и «Воспитание на социокультурном опыте». Дошкольное образование / Под ред. И. А. Кузьмина / Истоковедение. – Т.5. – М.: Изд. дом «Истоки», 2005.

КРАТКОСРОЧНЫЙ ПРОЕКТ ПО ВЗАИМОДЕЙСТВИЮ С РОДИТЕЛЯМИ ПО СОХРАНЕНИЮ ФИЗИЧЕСКОГО И ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ «УДИВИТЕЛЬНОЕ МЫЛО»

Годунова Надежда Владимировна, воспитатель
МБДОУ «Детский сад №80 «Ужара»
Йошкар-Ола, Республика Марий Эл

Современная жизнь ставит перед нами много новых проблем, среди которых особо хотелось бы выделить – сохранение и укрепление здоровья детей. Дошкольное учреждение, как первое звено непрерывного образования должно сформировать у детей основы по сохранению и укреплению здоровья. В процессе работы с дошкольниками необходимо стремиться к тому, чтобы выполнение правил личной гигиены стало для них естественным, а гигиенические навыки с возрастом постоянно совершенствовались. В конечном счете, от знания и выполнения детьми норм поведения зависит не только их здоровье, но и здоровье других детей, и взрослых. В детском саду у детей воспитываются навыки по соблюдению чистоты тела, культуры еды, поддержание порядка в окружающей обстановке.

Актуальность:

Чистота – залог здоровья! Эту поговорку знают все. И каждый день с самого утра и до самого вечера, мы пользуемся мылом для предупреждения различных заболеваний. Использование мыла прочно вошло в нашу жизнь. Сегодня мы не можем представить себе наше существование без мыла.

Мыло - предмет, знакомый каждому человеку с самого раннего детства. Каждый из нас по несколько раз в день пользуется мылом и даже не задумывается о том, как и когда оно появилось на свет, почему это произошло?

Дети каждый день моют руки с мылом, не задумываясь о его значении, свойствах, разнообразии, способах изготовления. Мыло – это удивительное

достижение человечества, которое помогает бороться с болезнями и поддерживать чистоту тела. Но не все дети любят им пользоваться, не в состоянии оценить его значение в жизни человека.

Именно в дошкольном возрасте очень важно воспитать у ребенка привычку к чистоте, аккуратности, порядку. В эти годы дети могут освоить все основные культурно- гигиенические навыки, научиться понимать их важность, легко и правильно выполнять.

Выбранная тема показалась мне интересной и актуальной потому, что навыки и привычки, прочно сформированные в дошкольном возрасте, сохраняются на всю жизнь. Особое внимание надо уделять детям до пяти лет, которое «самостоятельное» умывание и одевание обычно доставляют большое удовольствие. Для формирования культурно- гигиенических навыков, привычек, и систематизации представлений ребенка о здоровье и здоровом образе жизни я решила использовать проект под названием «Удивительное мыло».

Цель проекта: расширение кругозора детей и родителей о культурно-гигиенических навыках и о полезных свойствах мыла, его разновидностях.

Задачи:

1. Выявить через анкетирование родителей как дети соблюдают культурно-гигиенические навыки.
2. 2.Расширять и закреплять представления детей и родителей о мыле, его свойствах и назначении.
3. В процессе познавательно-исследовательской деятельности повышать интерес детей и родителей к личной гигиене; доставлять удовольствие и положительные эмоции.

Вид проекта: исследовательско-творческий, групповой.

Тип проекта: краткосрочный.

Целевая группа: дети, родители, воспитатели.

Срок реализации проекта: 1 неделя.

Основные мероприятия проекта:

1. Анкетирование родителей.
2. Презентация «История мыла» для детей и родителей.
3. Оформление выставки «Удивительное мыло».
4. Чтение художественной литературы с детьми о культурно-гигиенических навыках.
5. Мастер-класс с родителями «Изготовления мыла своими руками»

Результаты проекта:

У детей систематизированы и углублены знания о культурно-гигиенических навыках. Развита самостоятельность в процессе познавательно-исследовательской деятельности. Воспитаны культура здорового образа жизни. Дети знают о

последствиях «грязных рук». Углубление психолого - педагогическую компетенцию родителей. Вовлечение родителей воспитанников в деятельность ДОУ.

1 этап подготовительный:

-Изучение данной темы в интернете-ресурсе.

-Подготовить материал для продуктивной деятельности.

-Подборка художественной литературы.

-Составление плана.

II этап основной:

Реализация проекта.

Первый день

1. Знакомство с мылом (демонстрация большого количества разного мыла). Беседа с детьми на тему «Почему нужно мыть руки?»
2. Наблюдение все ли дети моют руки с мылом после прогулки, перед едой, после посещения туалета.
3. Экспериментальная деятельность (знакомство со свойством - пенится). Опыт «Взбиваем пену».
4. Анкетирование родителей о соблюдении культурно-гигиенических навыков у детей.

Второй день

1. Чтение и обсуждение стихотворений А. Барто «Девочка чумазая», К. Чуковский «Мойдодыр», В. Маяковский «Что такое хорошо, что такое плохо?»
2. Игровое упражнение «Научи своего друга мыть руки».
3. Рисование мыльными пузырями.

Третий день

1. Просмотр мультфильмов: «Лунтик» 17 серия (Пузырьки) «Мойдодыр»,
2. «Микробы».
3. Знакомство со свойствами мыла.
4. Игра: «Мыльные пузыри».
5. Кто из детей лучше намылит руки. (От простой воды и мыла у микробов тает сила)

Четвертый день

1. Оформление выставки «Удивительное мыло»
2. Прослушивание песни «Моем руки».
3. Сюжетно-ролевые упражнения «Умываем кукол», «Стираем платочки».

Пятый день

Мастер-класс с родителями «Изготовление мыла своими руками».

Работа с родителями

1. Привлечение родителей к оформлению коллекции мыла.
2. Оформление папки-передвижки «Это интересно…»

3. Пополнение библиотеки книгами с фольклорными произведениями по данной теме.
4. 4.Подбор тематических картинок по теме «Свойства мыла».
5. Консультация для родителей «Да здравствует мыло душистое!»

III этап заключительный:

-Подведение итогов, анализ ожидаемого результата.

-Фотоотчет «Игры с мыльной пеной и мыльными пузырями дома».

Итогом всей нашей работы станет мастер-класс «Изготовление мыла своими руками», на который мы пригласим всех родителей .

Я уверена, что дети покажут соответствующие своему возрасту необходимые знания, навыки и умения по укреплению собственного здоровья. Свободно будут ориентироваться в вопросах гигиены и закаливания, с удовольствием применят их на практике. Занятия по укреплению культурно-гигиенических навыков станут неотъемлемой частью жизни многих из них.

Работа в данном направлении очень интересна не только для педагога, но и для родителей. Главный результат проекта заключается в том, что родители будут не только вовлечены в воспитательно-образовательный процесс, но и научатся делать правильный выбор в развитии и сохранении здоровья своего ребенка.

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В МЕДИЦИНСКОМ ТЕХНИКУМЕ КАК ОДИН ИЗ ЭЛЕМЕНТОВ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТА К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Григоренко-Болгарова Ольга Вячеславовна, преподаватель, зав. ресурным центром
ОГБПОУ «Карсунский медицинский техникум имени В.В. Тихомирова»
Карсун, Ульяновская область

В современных условиях рыночной экономики конкурентоспособным можно считать выпускника, который владеет механизмами сохранения собственного здоровья в условиях труда, является способным повысить свой уровень работоспособности, а, следовательно, и профессиональной состоятельности, используя при этом систему рекреационно-реабилитационных мероприятий.

С введением новых федеральных государственных образовательных стандартов меняется представление о результатах обучения. Задача образовательного процесса состоит не столько в передаче знаний, умений и навыков, а в достижении личностного результата, формировании осознанной, активной позиции студента и будущего гражданина.

Важна, прежде всего, личность самого обучающегося и происходящие с ним в процессе обучения изменения. Здоровье является одним из главных элементов национального богатства любого государства и может рассматриваться как проявление уровня культуры личности.

Определяя основные концептуальные подходы к созданию в техникуме здоровьесберегающей, здоровьеформирующей среды мы ориентируемся на определении понятия «здоровья», представленном в Уставе Всемирной организации здравоохранения – «здоровье как состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней».

Для подготовки квалифицированного специалиста среднего звена, свободно владеющего своей профессией, конкурентноспособного на рынке труда, необходимо обеспечить социальную и профессиональную мобильность обучающегося.

Цель здоровьесберегающих образовательных технологий – обеспечить студентам возможность сохранения и поддержания здоровья на протяжении всего периода обучения и после него, сформировать необходимые умения и навыки и научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

В процессе профессиональной подготовки студенты испытывают повышенную нагрузку, как умственную, психическую, так и физическую, поэтому учебно-воспитательный процесс нужно строить на научной основе, включающей разработку и внедрение современных здоровьесберегающих технологий, способствующих подготовке, как высококвалифицированного специалиста, так и здорового гражданина.

Согласно ФГОС, обучающийся в ходе освоения профессионального модуля или дисциплины должен: иметь практический опыт, уметь, знать и, кроме того, в результате изучения дисциплины или профессионального модуля освоить общие компетенции, включающие в себя способность - вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

Разработанные в ОГБПОУ «КМТ» «здоровьесберегающие технологии» реализуются следующим образом:

На занятиях преподаватели обучают здоровьесбережению разными формами и методами и предлагают освоить общих компетенций через подготовку памяток, буклетов, пресс-релизов, листовок; выпуск санитарных бюллетеней; проведение лекций-бесед с пациентами или их родственниками; подготовку и защиту презентаций, докладов, сообщений, рефератов; защиту курсовой работы.

На своих занятия я использую:

Простейшее упражнение для глаз:

- вертикальные движения глаз вверх-вниз
- горизонтальные движения вправо-влево
- вращение глазами по часовой стрелке и против
- закрыть глаза и представить по очереди цвета радуги как можно отчетливее

- на доске до начала урока начертить какую-либо кривую и предложить «нарисовать» эти фигуры несколько раз в одном, а затем в другом направлении.

Упражнения на релаксацию:

Студенты поднимают руки в стороны и слегка наклоняются вперед. По команде снимают напряжение в спине, шее, плечах. Корпус, голова и руки падают вниз, колени слегка подгибаются. Затем студенты выпрямляются, последовательно разгибаясь в тазобедренном, поясничном и плечевом поясе, и принимают исходное положение. Упражнение повторяется.

Классные руководители проводят тематические классные часы о здоровом образе жизни, о борьбе с курением с использованием видеоматериалов, презентаций, подготовленных совместно со студентами, например: «Скажи наркотикам «НЕТ», «Современная молодежная мода и здоровье», «Профилактика профессиональных заболеваний», «Курить или не курить?»;

Для студентов организуются беседы с практикующими врачами.

Преподаватели вместе со студентами участвуют в физкультурно-оздоровительных, культурно-массовых мероприятиях: «Кросс нации», «Лыжня России», «Дни здоровья», туристические походы, «Веселые старты», первенство техникума по спортивным играм. Наглядный пример как нельзя лучше способствует приобщению молодежи к здоровому образу жизни, обогащению собственного опыта;

В техникуме постоянно работают секции: волейбол, баскетбол, футбол, легкая атлетика, лыжная (в зимнее время). Количество студентов, занимающихся в каждой секции, от 15 до22 человек. Результативность таких занятий - это не только призовые места на районных и городских соревнованиях, но и улучшение здоровья, а также увеличение числа студентов с 1 и 2 группами здоровья. Организованы занятия в тренажерном зале техникума, желающие студенты и сотрудники техникума могут посещать;

Регулярно проводятся инструктажи по охране труда и технике безопасности на занятиях, перед культурно-массовыми мероприятиями, поездками, соревнованиями;

Таким образом, ОГБПОУ «КМТ» проводиться работа по формированию здорового образа жизни, проходит через весь учебно-воспитательный процесс, преподаватели изменяют стиль своей работы, используя здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе, регулярно уделяют внимание вопросам ЗОЖ. Мероприятия в техникуме проводятся регулярно в соответствии с разработанными планами на учебный год. Требования СанПина соответствуют нормам.

Список источников и литературы:
1. Бароненко В. А., Рапопорт Л. А. Здоровье и физическая культура студента. – М.:Альфа-М, 2009. – 418 с.
2. Димитренко Е. В., Ирхин В. Н. Оценка исходного уровня сформированности культуры здоровья студентов специальных медицинских групп вуза // Современные проблемы науки и образования. – 2013. – № 6. – С. 313.
3. Епифанова Я.С. Факторы, определяющие отношение студентов к занятиям физической культурой и спортом / Я.С. Епифанова, С.А. Марчук // Физическая культура, спорт и здоровье студенческой молодежи в современных условиях: проблемы и перспективы развития: материалы Региональной студенческой научнопрактической конференции 11 апреля 2018 года. – Екатеринбург: РГППУ, 2018 – С. 79 - 83.
4. Соловьев В.Н. Педагогические адаптационные и здоровьесберегающие технологии управления учебным процессом // Фундаментальные исследования. – 2008. – № 5 – С. 117-122.

ФОРМИРОВАНИЕ У ОБУЧАЮЩИХСЯ МОТИВАЦИИ НА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Григорьев Александр Викентьевич, преподаватель физкультуры
ГБПОУ РМЭ «Йошкар-Олинский медколледж»
Йошкар-Ола, Республика Марий Эл

Сохранение и укрепление здоровья молодого поколения – одна из наиболее важных и сложных задач современности. В вопросе пропаганды и информирования о важности активного и здорового образа жизни наиболее значимой социальной группой является молодежь. Именно в этот период происходит формирование системы ценностей человека, становление его в физическом и морально-нравственном плане. И от того, какие приоритеты будут расставлены ребенком, будет зависеть его будущее и будущее общества в целом. Поэтому изучение и разработка здоровьесберегающих технологий, а также внедрение их в процесс обучения является *актуальной* темой. Эти технологии направлены на сохранение и укрепление здоровья детей и молодежи, формирование ценного отношения к своему здоровью.

Цель сообщения – раскрыть сущность здоровьесберегающих технологий и показать комплекс упражнений, способствующих формированию мотивации к здоровому образу жизни у обучающихся.

Здоровьесберегающие образовательные технологии как составляющие внедрения Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования – это комплекс концептуально взаимосвязанных между собой задач, содержания, форм, методов и приемов обучения, сориентированных на

развитие ребенка с учетом сохранения его здоровья (Пояснительная записка к ФГОС общего образования. Москва, 2011). *Отличительными особенностями* здоровьесберегающих образовательных технологий являются: оптимальный уровень трудности, вариативности методов и форм обучения; оптимальное сочетание двигательных и статических нагрузок; обучение в малых группах; использование наглядности; сочетание различных форм предоставления информации; создание эмоционально благоприятной атмосферы; формирование мотивации к учебе; культивирование у обучающихся знаний по вопросам здоровья.

Эффективность анализа здоровьесберегающей деятельности в образовательных учреждениях зависит от методологических и методических подходов и строится на *принципах*, отработанных в Институте возрастной физиологии Российской академии образования, а именно:

1) *комплексность*: здоровьесберегающие технологии должны включать в себя несколько показателей, к таким показателям относятся образовательная среда, уровень и характер учебной и внеучебной нагрузки, а также личностные особенности студентов;
2) *системность*: означает взаимосвязь, последовательную структуру здоровьесберегающей деятельности образовательного учреждения;
3) *целостность:* необходимое условие для полноценного анализа данных, подразумевающее всестороннее представление результатов по каждому учреждению образования;
4) *динамичность* (повторяемость): подразумевает многократное обследование одних и тех же учреждений образования, контингентов обучающихся, конкретных учеников;
5) *репрезентативность* (представленность). Обусловлена требованиями статистики, согласно которым надежность выводов и заключений зависит от объема исследованной выборки. Репрезентативность достигается за счет обследования достаточно больших контингентов обучающихся;
6) *методическое единство*. Непременное условие сопоставимости данных, полученных на разных этапах исследования, в разных регионах, в различных учреждениях образования.

К основным *методам* здоровьесберегающих технологий относятся: фронтальный, групповой, практический, познавательная игра, ситуационный метод, игровой метод, соревновательный, активные методы обучения.

Формы организации здоровьесберегающей работы: непосредственно образовательная деятельность, самостоятельная деятельность детей, подвижные игры, утренняя гимнастика (традиционная, дыхательная, звуковая, пальчиковая), двигательно-оздоровительные физкультминутки, физические упражнения после дневного сна (бодрящая гимнастика), закаливающие и гигиенические процедуры,

ежедневные прогулки, чтение художественной и познавательной литературы о здоровом образе жизни, физкультурные досуги и спортивные праздники.

В педагогической деятельности предлагаем регулярно использовать следующие здоровьесберегающие технологии, учитывая личностные, физические и возрастные особенности каждого студента:

1. Динамические игры и паузы

На двигательной активности построены все нейропсихологические коррекционно-развивающие программы. Физическая активность улучшает работу мозга: ускоряется процесс мышления, память, воображение, а также повышает психическую устойчивость, физическое здоровье, помогает держать в тонусе весь организм.

2. Упражнения для глаз

Основной объем информации обучающиеся получают через зрительный анализатор. Установлено, что эффективность зрительного восприятия повышается в условиях широкого пространственного обзора. Отличительной особенностью методики обучения детей в режиме «зрительных горизонтов» является то, что дидактический материал размещается на максимально возможном от детей удалении.

Каждому упражнению можно придать игровой или творческий характер. Например, на кончик указки прикрепляется изображение жёлтого листочка и предлагается проследить глазами, как листочек кружится под порывом ветра по заданной траектории. Систематические занятия по схеме способствуют снижению психической утомляемости, избыточной нервной возбудимости, агрессии.

«Письмо носом» снижает напряжение в области глаз. Закройте глаза, используя нос, как длинный карандаш, пишите или рисуйте что-нибудь в воздухе. Глаза при этом мягко прикрыты.

3. Мимические упражнения

Такие упражнения развивают артикуляционный аппарат, снижают ненужное напряжение в мышцах лица, улучшают дикцию, тренируют произношение, повышают четкость речи.

4. Релаксация

Релаксация направлена на расслабление мышц тела, снятия напряжения. Все упражнения на релаксацию проводятся под спокойную расслабляющую музыку.

5. Дыхательно-голосовые игры и упражнения

Эти регулярные упражнения способствуют профилактике заболеваний дыхательных путей, поскольку учат правильно дышать. Используемые на уроках скороговорки, упражнения дыхательного характера позволяют преодолеть моторно-закрепощенную и статическую позу у учащихся. Они обеспечивают, наряду с физкультминутками, высокую работоспособность в течение всех занятий,

позволяют развивать слуховую память, а также снимают утомления и дают возможность избежать переутомления.

Применяемые в комплексе здоровьесберегающие технологии формируют у обучающихся стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.

Здоровьесберегающие технологии позволят повысить здоровье учащихся, ощутить теплую атмосферу в коллективе, повысить мотивацию к учебной деятельности и к умственным и физическим достижениям. Учителям, которые освоят данную технологию, интересней и легче работать. Здоровье и мотивация самих студентов сказывается на всем учебном процессе в целом.

Таким образом, здоровьесберегающие технологии можно рассматривать как одну из самых перспективных систем. Только здоровый ребенок с удовольствием включается во все виды деятельности, он жизнерадостен, оптимистичен, открыт в общении со сверстниками и педагогами. Это залог успешного развития всех сфер личности, всех ее свойств и качеств. Подготовка к здоровому образу жизни ребенка на основе здоровьесберегающих технологий должна стать приоритетным направлением в деятельности каждого образовательного учреждения.

Использованная литература:

1. Борисова И.П. Обеспечение здоровьесберегающих технологий в школе // Справочник руководителя образовательного учреждения. – 2005. – № 10. – С. 84–92.
2. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. – М.: АПК и ПРО, 2002. – 121с.
3. Сухарев А.Г. Концепция укрепления здоровья детского и подросткового насел ения России // Школа здоровья. – 2000. – Т. 7. – № 2. – С. 29–34.
4. https://sch2036v.mskobr.ru/files/federal_nyj_gosudarstvennyj_obrazovatel_nyj_standart_osnovnogo_obwego_obrazovaniya.pdf (дата обращения: 15.03.2020)

ПРЕОДОЛЕНИЕ РЕЧЕВЫХ НАРУШЕНИЙ У ДЕТЕЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ.

Демидова Е.В. учитель-логопед
МБДОУ №13 «Клюковка»
Йошкар-Ола, Республика Марий Эл

Работа по здоровьесбережению в наше время очень актуальна. Стали редки случаи когда в детский сад поступает действительно здоровый ребенок, с 1 группой здоровья. По данным исследований, до 80% новорожденных физиологически не зрелые, имеют патологию ЦНС. Несвоевременная коррекция дефекта приводит к развитию стойких нарушений в будущем.

Дети в общей массе стали плохо говорить, искажают не только согласные, но и гласные звуки, дефекты речи носят стойкий характер. Все это как правило,

нарушение ЦНС и проявление дизартрии. Дизартрия (речедвигательное расстройство) – нарушение звукопроизносительной стороны речи, обусловленное недостаточной иннервацией речевой мускулатуры, речевого дыхания, голоса, артикуляционной моторики (спастичность, гипотония мышц).

Система коррекции должна включать и логопедические задачи (развитие фонематического слуха, артикуляционной моторики, слоговой структуры, лексики, грамматики), и здоровьесберегающие технологии (дыхательные упражнения, упражнения для глаз, пальчиковая гимнастика, релаксация, массаж, ритмические упражнения) и медицинское лечение (физиотерапию, приём лекарств).

Важно донести до родителей трудности в речевом плане детей мысль об их обязательном участии в коррекционно- логопедическом процессе.

Помимо просветительской, консультативной работ важна обучающая работа с родителями, перед которыми ставится главная цель – вылечить ребенка. Человеческий организм – единое целое, где одно нарушение влечёт за собой иногда цепь других.

Например АДЕНОИДЫ – могут провоцировать назальное произношение, опущение небной занавески, нарушение слуховых функций и недостаточное кровоснабжение головного мозга кислородом.

При СКОЛИОЗЕ – снижается фонетико-фонематический слух, нарушаются точные движения в пространстве и работа вестибулярного аппарата. ЦНС страдает из-за дисбаланса работы рецепторов (диагнозы неврологов при этом – ПЭП – перинатальная энцефалопатия, ММД – минимальная мозговая дисфункция, СДВГ – синдром дефицита внимания и гиперактивность, дистония).

При НАРУШЕНИЕ ПРИКУСА – тоже тормоз в работе, необходима консультация ортодонта.

Очень важно связь с неврологом. Многие дети до года состояли на учете у невролога из-за невротических реакций, нарушения тонуса, задержки психического развития, а после года вдруг оказываются здоровыми. Однако, при обследовании половина детей имеет нарушения тонуса речевой мускулатуры, подвижности артикуляционных мышц, голоса. Поэтому наша работа по здоровьесбережению очень необходима.

Практически ежедневно нужно уделять внимание мелкой пальчиковой моторике, имеющей огромное компенсационное значение для формирования ЦНС в целом и речи в частности. По мнению известного философа И.Канта, «рука – это выдвинувшийся вперед человеческий мозг». Для развития мелкой моторики рук следует применять игры су-джок (катания по кругу по часовой стрелке, против часовой стрелке; вдоль и поперек ладоней; катание по пальцам), самомассаж ладоней, пальцев (потирания, похлопывания, разминания), упражнения с карандашами, палочками, камешками (катание между ладонями, удерживание

между пальцами, на пальцах), прищепками (на подушечки пальцев), эспандерами (сжимание правой и левой руками), мозаиками, шнуровками.

Для создания новых нейронных связей, улучшения межполушарного взаимодействия, являющегося основой развития интеллекта, стимуляции интеллектуального развития возможно применение кинезиологических упражнений. Развивая моторику, мы создаём предпосылки для становления многих психических процессов. Работы В.М.Бехтерева, А.Н.Леонтьева, А.Р.Лурия, И.М.Сеченова доказали влияние манипуляций рук на функции высшей нервной деятельности, развитие речи. Следовательно, развивающая работа должна быть направлена от движения к мышлению, а не наоборот.

Под влиянием кинезиологических тренировок в организме происходят положительные структурные изменения.

Кинезиологические методы влияют не только на развитие умственных способностей и физического здоровья, они позволяют активизировать различные отделы коры больших полушарий, что способствует развитию способностей человека и коррекции проблем в различных областях психики. В частности, применение данного метода позволяет улучшить у ребенка память, внимание, речь, пространственные представления, мелкую и крупную моторику, снижает утомляемость, повышает способность к произвольному контролю. В ходе систематических занятий по кинезиологическим программам у ребёнка развиваются межполушарные связи. В связи с улучшением интегративной функции мозга у многих детей при этом наблюдается значительный прогресс в способностях к обучению, атак же управлению своими эмоциями.

Кинезиологические упражнения развивают мозолистое тело, повышают стрессоустойчивость, синхронизируют работу полушарий, улучшают мыслительную деятельность, способствуют улучшению памяти и внимания, облегчают процесс чтения и письма.

Вся логопедическая работа пронизана психотерапевтической направленностью. Психотерапевтическое воздействие ведется с учетом особенностей личности ребенка, обусловленных речевыми нарушениями. Основным средством психотерапевтического воздействия является слово. В процессе коррекционной работы проводятся беседы, дается разъяснения, убеждаю, внушаю им уверенность в собственные силы, желание и стремление работать над своей речью, возможность преодоления дефекта, что в конечном итоге положительно влияет на результат логопедического воздействия.

Исправляя имеющиеся речевые нарушения для предупреждения перегрузки детей с ослабленным здоровьем, разрабатываем и внедряем щадящие режимы, которые предполагают создание таких условий учебной деятельности, которые раскроют резервы организма, способствующие росту, развитию основных двигательных качеств и поддержанию работоспособности в течение всего занятия.

В этом направлении широко используем компенсаторно-нейтрализующие приемы:

Кинезиологические упражнения - одновременные разнотипные движения рук, необходимые длястановлениямногих психических процессов.

Под влиянием кинезиологических тренировок в организме происходят положительные структурные изменения. При этом, чем интенсивнее нагрузка, тем значительнее эти изменения.

Уровень развития речи детей находится в прямой зависимости от степени сформированности тонких движений пальцев рук. Кинезиология уделяет особое внимание таким упражнениям, в которых используются одновременные разнотипные движения рук. Регуляция таких движений осуществляется на уровне головного мозга, в отличии от симметричных содружественных движений, регуляция которых, происходят на уровне спинного мозга.

Интересно отметить, что человек может мыслить, сидя неподвижно. Однако для закрепления мысли необходимо движение. И.П. Павлов считал, что любая мысль заканчивается движением. Именно поэтому многим людям легче мыслить при повторяющихся физических действиях, например ходьбе, покачивании ногой. На двигательной активности построены все нейропсихологические коррекционно – развивающие и формирующие программы! Вот почему следует помнить, что неподвижный ребёнок не обучается!

Растяжки нормализуют гипертонус (неконтролируемое чрезмерное мышечное напряжение) и гипотонус (неконтролируемая мышечная вялость).

Дыхательные упражнения улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность.

Глазодвигательные упражнения позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие. Однонаправленные и разнонаправленные движения глаз и языка развивают межполушарное взаимодействие и повышают энергетизацию организма.

Упражнения для релаксации способствуют расслаблению, снятию напряжения.

Упражнения для развития общей и мелкой моторики – стимулируют речевые зоны головного мозга.

Точечный массаж – воздействует на биологически активные точки.

Зеркальное рисование. Берем в обе руки по карандашу, рисуем одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки, буквы. При выполнении этого упражнения расслабляются глаза и руки, синхронизируется деятельность обоих полушарий головного мозга.

Биоэнергопластика – содружественное взаимодействие руки и языка. Этот прием способствует достижению лучших результатов в работе по постановке звуков, создает условия реабилитации детей с органическим поражением

центральной нервной системы, тяжелыми речевыми нарушениями. Движения тела, совместные движения руки и артикуляционного аппарата, помогают активизировать естественное распределение биоэнергии в организме. Это оказывает чрезвычайно благотворное влияние на активизацию интеллектуальной деятельности детей, развивает координацию движений и мелкую моторику. (Например: потешки: сорока-белобока; ладушки; Арт упр. «Качели», «Часики» «Забор-трубочка»Физкульминутки «Мы капусту рубим»)

Алфавит телодвижений, используемый на занятиях, состоит из 33 двигательных поз, образно представляющих буквы алфавита. Дети на слух или зрительно воспринимают название буквы и, используя мышечные движения, изображают эту букву. И, наоборот, анализируя ту или иную позу, называют изображаемую букву. В данном случае соединяются абстрактное представление буквы с мышечными ощущениями, благодаря чему условные связи в коре головного мозга укрепляются и впоследствии легко воспроизводятся. Движения, которые выполняются при показе той или иной буквы, являются хорошо знакомыми и доступными детям: движения рук, ног, наклоны туловища и головы, полуприседания, приседания. К концу учебного года у детей улучшаются показатели двигательной сферы, осанка, возрастают показатели двигательной памяти и фонематического слуха.

Таким образом, использование здоровьсберегающих технологий позволяет улучшить здоровье ребенка и гармонически его развивать.

ОХРАНА И РАЗВИТИЕ ЗРЕНИЯ СЛАБОВИДЯЩИХ ДЕТЕЙ

Деревяшкина Ирина Геннадьевна, учитель-дефектолог,
МБДОУ «Детский сад №5 «Хрусталик»
Йошкар-Ола, Республика Марий Эл

Зрение – один из важнейших органов для развития ребенка. Это ценнейшая, в то же время весьма хрупкая система человеческого организма. Именно зрение позволяет ребенку видеть, писать, читать, рисовать, а также заниматься различными видами деятельности.

Главная задача - помочь детям с нарушением зрения сохранить и улучшить состояние здоровья органа зрения, сделать процесс обучения, игровые процессы максимально полезными и эффективными для профилактики нарушения зрения.

Для реализации задачи необходимо соблюдать следующие рекомендации:

Офтальмо-гигиенические рекомендации к организации и проведению образовательной деятельности:

- Знать зрительный диагноз, рекомендации по лечению, показания к использованию очков;

- Следить за правильной позой детей в процессе организованной деятельности;
- Знать детей, имеющих ограничения по занятиям физкультурой (противопоказаниях);
- Комфортное и правильное размещение каждого ребенка по отношению к свету, с учетом состояния зрения, окклюзии: за первые столы размещаются дети с амблиопией, с низкой остротой зрения (0,4 и ниже); за последние – дети с более высокой остротой зрения (0,6-1). Если у ребенка окклюзия левого глаза, его располагают справа от педагога; правого глаза – слева от него.
- Правильный подбор и расстановка мебели. Мебель должна соответствовать росту ребенка.
- Обеспечение хорошей освещенности. Групповое помещение и учебная зона должны быть достаточно освещены, при необходимости используется дополнительное освещение над доской, на столах.
- Соблюдение длительности зрительных нагрузок и смены видов деятельности, для снятия зрительного и общего утомления.
- Организация коррекционных упражнений для зрения. При проведении зрительной гимнастики необходимо соблюдать общие правила: всегда снимать очки, у детей с амблиопией необходимым требованием проведения упражнения является наличие окклюзии, фиксированное положение головы. Длительность проведения зрительной гимнастики – 2-3 минуты в младшей и средней группах, 4-5 минут в старших группах. Выбор зрительных упражнений для занятий определяется характером и объёмом интеллектуального напряжения, объёмом двигательной активности, интенсивности зрительной работы, а так же видом организованной образовательной деятельности.

Используются упражнения для развития глазодвигательных мышц: движения глазами вправо-влево, вверх-вниз, «рисование» глазами квадрата, круга, восьмерки по часовой стрелке; упражнения для снятия напряжения: частые моргания, зажмуривания. Упражнение на аккомодацию (тренировка способности глаза одинаково хорошо видеть предметы, расположенные вблизи и вдали): крупную цветную метку диаметром 3 - 5 миллиметров необходимо прикрепить к оконному стеклу на уровне глаз ребенка. Ребенку предлагается смотреть на метку 1 - 2 секунды, затем перевести взгляд на какой-то предмет (дом, дерево), расположенный за окном на максимально удаленном расстоянии и рассказать, что он там видит.

Требования к учебному оборудованию и пособиям:

- Использование подставок с углом наклона 45 градусов, при сходящем косоглазии для демонстрации картинок.

- В группе устанавливают темно-зеленые матовые доски чтобы избежать бликов и резкого контраста между поверхностью доски и прилегающей к ней светлой поверхностью стены.
- Использование указки с ярким наконечником.
- Правильное использование дидактических пособий с учётом остроты и характера зрения, структуры дефекта: предметы должны быть крупными, яркими по цвету (в основном используются красный, оранжевый, желтый, зеленый цвета, остальные цветовые изображения должны иметь чистые натуральные цвета); соответствовать естественным размерам. Изображения должны быть простыми, без лишних деталей, с четким контуром, контрастные по отношению к фону, иметь матовую поверхность (без бликов).
- Размер используемой натуры – 20-25 см, на занятиях по математике – 15 см, раздаточный материал – 2-5 см. При высокой степени амблиопии предметы и их изображения даются более крупные, а по мере повышения остроты зрения размеры пособий уменьшаются;
- Фон, на котором предъявляется объект, должен быть разгружен от лишних деталей, затрудняющих восприятие предмета (объекта) и его качеств.

Развиваем зрение

По рекомендации врача-офтальмолога в периоды восстановительного лечения на медицинских аппаратах с детьми проводятся различные дидактические игры и упражнения для активизации и стимуляции зрительных функций направленные на усиление эффекта лечения: развитие фиксации и локализации, усиление аккомодации, укрепление и развитие, глазных мышц.

Например, в период плеоптического лечения учитель-дефектолог включает в образовательную деятельность игры и упражнения, способствующие активизации деятельности амблиопичного глаза. Педагог предлагает задания, с помощью которых дошкольники учатся выделять цвет, форму, величину предметов и изображений.На развитие цветоразличения, умение отличать основные оттенки цвета, можно применять дидактические игры: «Сравни и назови цвет», «Разноцветные странички». Дидактическая игра «Назови форму» направлена на узнавание и называние геометрических фигур, умение соотносить их с плоскостным изображением предметов. При знакомстве детей с величиной можно использовать следующие игры: «Найди большие и маленькие предметы», «Веселые матрешки».

Использование игр, в которых дети составляют из частей целое (матрешки, разрезные лото), задания, связанные с обводкой по контуру через кальку, упражнения с мелкой мозаикой, конструктором заставляют детей активно вглядываться, включать все зрительные функции в процесс рассматривания, повышается острота зрения.

В период ортоптического лечения с детьми проводят специальные упражнения по подготовке к лечению на аппаратах. С этой целью детей учат, например, накладывать одно изображение на другое, подбирать цветное изображение к контурному или силуэтному, точно совмещая их.

На этапе стереоскопического лечения проводятся с детьми игры и упражнения на зрительное соизмерение величины предметов, определение их удаленности, расстояния между ними, используются такие игры, как «Расставь елочки по высоте», «Разложи по величине геометрические фигуры», «Что дальше, что ближе?». Для развития прослеживающих функций можно предложить детям настольные игры: «Что движется быстро, что медленно?», «Футбол», «Бильярд», «Прокати мяч в ворота».

Опыт работы с детьми, имеющими патологию зрения, показывает, что соблюдение офтальмо-гигиенических требований и коррекционно-педагогическое сопровождение детей в образовательном учреждении ведет к сохранению устойчивой зрительной работоспособности дошкольников, способствует развитию зрительного восприятия. У детей с нарушением зрения повышается острота зрения.

Литература:

1. Кудрина Т.П. Дети с нарушением зрения: учеб. пособие для общеобразовательных организаций / Т.П. Кудрина, А.А. Любимов, М.П. Любимова – М.: Просвещение, 2019.- 95с.
2. Староверова М.С. Инклюзивное образование. Настольная книга педагога, работающего с детьми с ОВЗ: методическое пособие/ М.С. Староверова, – М.: Гуманитарный изд. Центр ВЛАДОС,2014.-167с.

РАЗВИТИЕ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ РУК С ПОМОЩЬЮ ИГРОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ С МАССАЖНЫМИ МЯЧИКАМИ

Долгорукова Елена Александровна, воспитатель
Лаптева Наталья Сергеевна, старший воспитатель
МБДОУ №64 «Колобок»
Йошкар-Ола, Республика Марий Эл

В настоящее время актуальной проблемой становится полноценное физическое **развитие детей уже с дошкольного возраста.** Для решения этих проблем ФГОС ставит перед дошкольными учреждениями задачи охранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей, в том числе их эмоциональное благополучие; формирование общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни.

Немаловажную роль в **развитии** физического и интеллектуального развития ребенка играет хорошо сформированная **мелкая моторика рук**. Именно в дошкольном возрасте **мелкая моторика отражает то,** как **развивается**

ребенок, свидетельствует о его интеллектуальных и физических способностях. Дети с плохо **развитой ручной моторикой** неловко держат ложку, карандаш, не могут застегивать пуговицы, шнуровать ботинки. Им бывает трудно собрать рассыпавшие детали конструктора, работать с пазлами, счетными палочками, мозаикой. Они часто отказываются от любимых детьми лепки и аппликации, так как не успевают за другими ребятами на занятиях. Таким образом, возможности освоения мира детьми оказываются обедненными. Дети часто чувствуют себя неуверенными в элементарных действиях, доступных сверстникам. Это влияет на эмоциональное благополучие ребенка, на его самооценку. С течением времени уровень **развития** формирует школьные трудности.

Для того, чтобы работа по развитию ручной моторики была эффективной, целенаправленной, важно следовать ряду требований:

1. Работа должна быть систематической и постоянной.
2. Должна соответствовать уровню общемоторного, психического развития ребенка.
3. Соответствовать возрастным требованиям.
4. Работа должна приносить радость ребенку.

Особенно важно начинать **развитие мелкой моторики с младшего дошкольного возраста.** Уже грудному **младенцу можно массировать пальчики,** воздействуя тем самым на активные точки, связанные с корой головного мозга. В раннем и **младшем дошкольном возрасте** нужно выполнять простые упражнения, сопровождаемые стихотворным текстом. Эффективным и универсальным средством развития мелкой моторики является игровые упражнения с использованием массажного мяча. Массажный мяч служит для разработки движений пальцев, кистей, а также массажного, рефлексогенного воздействия на кожу, мышцы, сосуды и нервы кисти руки. Улучшает подвижность и чувствительность конечностей. Самомассаж кистей рук, является средством повышения иммунитета, поскольку на ладонях расположены нервные окончания. Если их деятельность активизируется, улучшается функциональное состояние внутренних органов. При этом в процессе самомассажа укрепляются мышцы, суставы и связки не только массируемой, но и массирующей кисти.

Маленькие массажные мячики легко умещаются в детской ладошке, что делает их незаменимым предметом для самомассажа. Дети с удовольствием выполняют несложные комплексы упражнений. Поэтому мы решили использовать упражнения с массажными мячиками для развития мелкой моторики рук. Игровые упражнения используются в индивидуальной работе виде отдельного 5-минутного занятия ежедневно, как часть НОД в виде динамической паузы, а также в режимных моментах и самостоятельной деятельности детей. Длительность игр либо занятий зависит от конкретной игры и от поставленных целей и задач, а также от индивидуальных способностей детей.

Особенно хорошо сочетаются эти упражнения при подготовке руки к занятию пластилинографией. Дети с удовольствием играют с мячиками, так как эти упражнения дополняются небольшими стихами и песенками. Это позволяет создать благоприятный эмоциональный фон, непринуждённую обстановку, способствует запоминанию массажных движений.

Перед тем, как начать разучивать комплексы упражнений, мы с детьми познакомились с названием частей ладони, пальцев. Чтобы детям легче было запоминать, проводили пальчиковую гимнастику.

Для проведения упражнений, были приобретены специальные массажные мячики, разработаны комплексы упражнений. В этом очень помола книга Ермаковой И.А. «Развиваем мелкую моторику малышей». Также для проведения игровых упражнений и пальчиковой гимнастики используем музыкальные композиции Е. Железновой.

Чтобы дети могли упражняться дома, познакомили с данной работой родителей: провели мастер-класс на тему «Использование массажного мячика в комплексе с пальчиковой гимнастикой», подготовили консультации «Развитие мелкой моторики у детей дошкольного возраста», «Массаж ладоней и пальцев рук ребенка массажным мячиком» и др., предоставили комплексы игровых упражнений

Хочется представить несколько упражнений, которые очень нравятся детям:

Ежик в руки мы возьмем, (берем массажный мячик).
Покатаем и потрем. (катаем между ладошек).
Вверх подбросим и поймаем, (подбрасываем вверх и ловим).
И иголки посчитаем. (пальчиками одной руки нажимаем на шипы).
Пустим ежика на стол, (кладем мячик на стол).
Ручкой ежика прижмем, (ручкой прижимаем мячик).
И немножко покатаем, (ручкой катаем мячик).
Потом ручку поменяем. (меняем ручку и тоже катаем мячик).
Ежика возьмем в ладошки, (берем массажный мячик).
И потрем его слегка, (в одной ручке держим мячик, другой проводим по нему).
Разглядим его иголки. (меняем ручку, делаем тоже самой).
Помассируем бока.(катаем между ладошек).
Ежика в руках кручу,(пальчиками крутим мячик).
Поиграть я с ним хочу.
Домик сделаю в ладошках, (прячем мячик в ладошках).
Не достанет его кошка, (прижимаем ладошки к себе).
Я мячом круги катаю, (Движения выполняются по тексту).
Взад - вперед его гоняю.
А потом сожму немножко.
Каждым пальцем мяч прижму.
И другой рукой начну.

А теперь последний трюк!
Мяч катаю между рук!

Дети с нетерпением ждут игр со своим «другом» мячиком. Они знают уже много упражнений и организовывают игры самостоятельно.

В результате усвоения всех упражнений кисти рук и пальцы, ладони, приобретут силу, хорошую подвижность. Благодаря этим упражнениям с мячами дети становятся более открытыми.

Мы планируем и дальше продолжать работу по развитию мелкой моторики с помощью упражнений с массажными мячиками. А также для достижения более оздоровительного эффекта хотим добавить упражнения с массажным мячиком для стоп.

Литература:

1. Ермакова И.А. Развиваем мелкую моторику у малышей. //СПб: дом «Литера», 2007
2. Зажигина О. «Игры для развития мелкой моторики рук с использованием нестандартного оборудования».//«Детство-Пресс»,2017
3. ФГОС Дошкольного образования [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.edu.ru/db-mon/mo/Data/d_13/m1155.pdf (дата обращения: 20.04.2019).
4. Лобанова Т.И., Лоншакова Н.Ю. Занятия с массажным мячиком. // Молодой ученый. 2016. – №19. – С. 367-369

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В СТАНОВЛЕНИИ ЦЕННОСТЕЙ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Домрачева Ирина Викторовна, воспитатель
МБДОУ «Детский сад №1 «Пчёлка»
Йошкар-Ола, Республика Марий Эл

Дошкольный возраст - решающий этап в формировании фундамента психического и физического здоровья. Именно в этом возрасте активно развиваются органы и системы организма ребенка, закладываются основные черты личности, формируется характер. Здоровье - это полное физическое, психологическое, социальное благополучие человека, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов. Здоровье - это главная жизненная ценность, которую необходимо формировать с раннего детства. Современные показатели здоровья детей требуют принятия эффективных мер по улучшению состояния их здоровья.

Приобщение детей дошкольного возраста к осмысленному отношению к своему здоровью является актуальной проблемой воспитания дошкольников, так как именно в дошкольный период происходит становление важнейших качеств

человеческой личности, в частности закладываются основные навыки по формированию здорового образа жизни.

Формирование ценностей здорового образа жизни у детей дошкольного возраста не является главной потребностью и ценностью в нашем обществе. Поэтому мы, педагоги, должны научить детей ценить и укреплять свое здоровье, на личном примере демонстрировать ценности здорового образа жизни, только тогда можно надеяться, что будущее поколение будет развиты не только личностно, интеллектуально, но и физически. Вследствие этого, главной задачей по укреплению и сохранению здоровья детей дошкольного возраста, считаю формирование у них представления о здоровье как одной из основных ценностей жизни, воспитание здорового образа жизни.

Работа по здоровьесбережению это стиль повседневный, это ежеминутная деятельность всех участников образовательного процесса: педагогов, родителей и детей. В нашем дошкольном образовательном учреждении существует комплексный подход к этой проблеме: создана правильно организованная развивающая предметно-пространственная среда, разработана система взаимодействия педагогов и специалистов по здоровьесбережению, определен педагогический инструментарий, который доказал свою состоятельность. В системе работы нашего детского сада используются следующие технологии: медико-профилактические; технологии сохранения и стимулирования здоровья; технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка; валеологическое просвещение родителей; здоровьесберегающие образовательные технологии; коррекционные технологии. Также собран большой материал по использованию здоровьесберегающих технологий, разработаны картотеки игр и упражнений, составлены памятки, обобщен и распространен опыт работы.

Мне захотелось продолжить опыт моих коллег и внести в эту работу что-то новое, интересное, близкое мне по духу. Ведь в каждом ребенке таится заложенная природой неуемная потребность в движении. Для него постоянно находится в движении столь же естественно и необходимо как дышать. Всем известно, как тяжело заинтересовать ребенка простой, повторяющейся деятельностью. Любой педагог заметит, как счастливы дети, когда с ними организуют какую-либо новую форму работы. Мне хотелось пофантазировать, разнообразить и украсить будни ребенка в детском саду новым двигательным опытом, новыми физическими ощущениями.

Мною разработана программа кружка по детскому фитнесу. Основной целью которого является увеличение объема двигательной активности, повышение уровня физической подготовленности, знакомство с возможностями своего тела, выработка потребности в активном образе жизни, и как следствие, укрепление здоровья детей. Под специально подобранную музыку с использованием разнообразного инвентаря

на занятиях кружка сочетаются разные виды и формы двигательной деятельности, а самое главное – повышается интерес детей к выполнению фитнес-упражнений.

В своей работе я использую следующие элементы фитнес-технологий: аэробика, степ-аэробика, лого-аэробика, зверобика, упражнения с фитболом, стретчинг. На таких занятиях царит непринужденная обстановка, свобода движения, возможность отступления от правил, бесконечность вариаций со спортивно-игровым оборудованием. Занятия элементами фитнеса создают благоприятные условия не только для физического, но и психомоторного развития дошкольников.

Таким образом, использование элементов фитнес-технологий в работе с дошкольниками позволяет расширить двигательный опыт детей, сформировать представления о фитнесе как о способе организации активного отдыха и здорового досуга, что дало возможность детям понять полезность движений для своего здоровья.

Для успешной реализации здоровьесберегающих технологий я считаю необходимым интегрировать их с познавательно- исследовательской деятельностью. В работе по формированию привычки к здоровому образу жизни на основе исследовательской деятельности я решаю следующие педагогические задачи: познавательное развитие детей, формирование системы знаний по анатомии, физиологии и гигиене человека, закрепление гигиенических навыков и навыков самообслуживания, формирование мотивации к здоровому образу жизни, развитие стремления к самостоятельности в поведении и приобретении знаний.

Познавательно-исследовательская работа проводится в разнообразных формах взаимодействия с детьми: во время непосредственной образовательной деятельности, в игровых обучающих ситуациях и свободной повседневной деятельности детей.

На занятиях из серии «Мое здоровье» проводятся простейшие опыты и наблюдения. В игровой форме дети знакомятся с телом, его функциями, способами сохранения здоровья. Весело и интересно проходят развлечения, на которых знания детей уточняются и закрепляются: Это «Спортивная викторины», «Готовимся к походу», «Что? Где? Когда?». В программу таких мероприятий включаются задания исследовательского характера, побуждающие детей к самостоятельной умственной и практической деятельности, активизирующие мышление, творческое воображение.

В своей работе я широко применяю опытно-экспериментальную мини-среду, которая стимулирует исследовательскую и познавательную деятельность, удовлетворяет потребности ребёнка в освоении окружающего мира, познании себя, как человека.

Одной из современных технологий формирования здорового образа жизни считаю использование кейс-технологий. Кейс-технология – это разбор ситуации или конкретного случая, деловая игра, в которой используются кейс-иллюстрации, кейс-

фото. Главная задача – это развивать способность анализировать различные проблемы и находить их решение, а учить работать с информацией. Универсальность данной технологии состоит в том, что воспитанники должны проанализировать ситуацию, разобраться в сути проблемы, предложить возможные решения и выбрать лучшие из них. При использовании кейс-технологии не даются конкретные ответы, их необходимо находить самостоятельно. Это позволяет дошкольникам, опираясь на свой опыт, формулировать выводы, применять на практике полученные знания, предлагать собственный (или групповой) взгляд на проблему. В кейсе проблема представлена в неявном, скрытом виде, причем, как правило, она не имеет однозначного решения. Таким образом, в процессе такой работы, акцент переносится на выработку знаний, а не на овладение готовыми знаниями. Дети получают возможность сопоставлять конкретную, жизненную ситуацию с теоретическими знаниями. В качестве содержания кейсов используются художественные произведения, фрагменты из мультфильмов, конкретные жизненные ситуации, обобщение знаний по валеологии.

Как подтверждает практика, не одна даже самая лучшая оздоровительная программа не сможет дать положительных результатов если ее задачи не решаются с семьей и если в дошкольном учреждении не создано сообщество «Дети – родители – педагоги». Семья и дошкольное учреждение – это социальные структуры, которые в основном определяют уровень здоровья ребенка.

Широко использую в своей работе такие формы взаимодействия с родителями как: консультации, совместные занятия с детьми и родителями, составление семейного фотоальбома, фотоотчет, тематический практикум для родителей, «Неделя здоровья», выставки детских работ, «Веселые старты», выпуски памяток, бюллетеней и рекомендаций, родительские конференции, совместные проекты. В результате такого взаимодействия определяются новые пути интеграции образовательного учреждения и семьи, вырабатываются общие стратегии действий по вопросам становления ценностей здорового образа жизни.

Слаженная работа педагогов дошкольного учреждения и семьи по формированию ценностей здорового образа жизни у детей дошкольного возраста немыслима друг без друга. Родители являются примером для своего ребенка, поэтому они должны знать основы здорового образа жизни и взаимодействовать с дошкольным учреждением. Тесное взаимодействие в системе "дети - родители - педагоги" - один из важнейших факторов в становлении ценностей здорового образа жизни дошкольника.

Использование современных здоровьесберегающих технологий имеет большое значение в здоровьесбережении, оздоровлении, укреплении здоровья детей дошкольного возраста, активно помогает дошкольному учреждению в решении главных задач: повышает качество дошкольного образования, способствует формированию ценностей здорового образа жизни. Практика доказала, что

использование современных здоровьесберегающих технологий в работе с детьми дошкольного возраста доказывает свою эффективность и способствует становлению ценностей здорового образа жизни.

Таким образом, если регулярно применять современные здоровьесберегающие технологии, развить мотивацию у детей старшего дошкольного возраста к здоровому образу жизни, привлекать к работе по формированию представлений о здоровом образе жизни родителей, тогда у дошкольников формируется представление о здоровье как о ценности, формируются полезные привычки и навыки здорового образа жизни.

ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ ВОЛОНТЕРСКОГО ОТРЯДА В РАМКАХ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА «ГОРЯЩИЕ СЕРДЦА» (ИЗ ОПЫТА РАБОТЫ)

Дрёмина Юлия Георгиевна, заместитель директора
по учебно-воспитательной работе
Ведерникова Татьяна Анатольевна, социальный педагог
ГБПОУ Республики Марий Эл «ТТК»
Йошкар-Ола Республики Марий Эл

В концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России четко сформулирован национальный идеал: «высоконравственный, творческий, компетентный гражданин». Неотъемлемым условием гражданского становления личности является ее осознанная гражданская активность. Любому обществу нужны одаренные и творческие люди. К большому сожалению, далеко не каждый человек способен самостоятельно развивать и проявить свои способности. Поэтому очень многое зависит от семьи, образовательного учреждения, социальной среды и т.д.

Поддержка талантливой молодежи – это важная задача, стоящая перед образовательными учреждениями разного типа. Решение данной задачи возможно через реализацию социального проекта, который был разработан командой ГБПОУ Республики Марий Эл «Торгово-технологический колледж». В качестве площадки для проведения мероприятий проекта был выбран детский клуб «Сатурн» МБОУДО «Центр дополнительного образования для детей г. Йошкар-Олы».

Проект направлен на развитие творческих способностей детей из социально необеспеченных семей через проведение мастер-классов и тематических мероприятий и подразумевает 5 основных направлений развития младших школьников: вокал, театральное искусство, хореография, эстетический вкус и спортивное направление. Важной составляющей всех направлений работы при

реализации проекта является пропаганда здорового образа жизни. Поэтому участниками проекта являются члены волонтёрского отряда «Доброделы», реализующие данное направление.

Основные мероприятия социального проекта направлены на решение таких задач, как знакомство с различными видами творческой деятельности, раскрытие творческого потенциала участников мастер-классов, воспитание доброжелательного отношения к окружающему миру, организация активного познавательного досуга, получение необходимо опыта организации мероприятий различного уровня в области пропаганды здорового образа жизни.

Необходимость проекта продиктована анализом профориентационной работы, проводимой в колледже за период 2017-2018 учебного года, который свидетельствует о малой информированности младших школьников о специальностях и профессиях колледжа, отсутствии систематического взаимодействия с учреждениями дополнительного образования для детей г. Йошка-Олы с целью организации профориентационной работы, отсутствие диагностических данных о предпочтениях, склонностях и возможностях учащихся для осознанного определения профиля обучения.

При реализации проекта использовались следующие методы: практические (создание развивающей среды, мастер-классы, игровые ситуации, связанные с будущей профессиональной деятельностью; словесные (беседы, основанные на опыте детей, подвижные игры, спортивные развлечения); наглядные (презентация профессий, конкурсы, сбор фотоматериалов).

С целью информирования о начале работы по проекту были подготовлены и разосланы (по факсу, по электронной почте) информационные письма в детские клубы МБОУДО «Центр дополнительного образования для детей г. Йошкар-Ола». Подготовлен для распространения информационный материал: план проведения мероприятий; раздаточный материал (проспект о профессиях и специальностях колледжа).

В соответствии с разработанным планом была проведена большая подготовительная работа:

1. Производственное совещание с педагогами, реализующими проект. На собрании было уделено внимание реальным проблемам и были достигнуты следующие цели: разработка программы действий, составление общего графика проведения мероприятий, определены методы и технологические процессы, выбраны ответственные за каждый этап, выработаны основные правила совместной работы членов команды.
2. С 10 по 21 июня осуществлялся прием заявок от педагогов и мастеров производственного обучения на участие членов волонтёрского отряда «Доброделы» в социальном проекте «Горящие сердца». На данном этапе удалось определить волонтеров, желающих участвовать в реализации

проекта и выбрать мастер-классы, которые могут выполнить младшие школьники детского клуба «Сатурн» Центра дополнительного образования.

3. С 9 по 30 сентября специалистами по работе с молодежью проведены занятия с волонтерами отряда колледжа по проведению мастер-классов, конкурсов, спортивных игр.
4. С 3 по 26 октября 2019г. – подбор материла и написание сценария. Подбор материала и подготовку учебно-методических комплексов мастер-классов осуществляла педагог-организатор. Ответственные за мероприятия проекта проводили репетиции мероприятий совместно с членами волонтерского отряда.

Согласно плана проведения мероприятий, были проведены следующие мероприятия в соответствии с графиком:

- 28 октября в детском клубе "Сатурн" стартовал социальный проект «Горящие сердца» в рамках реализации гранда. Тренинг по актерскому мастерству проводил ведущий режиссер академического русского театра драмы им. Г. Константинова. Тренинг включал себя основу работ с мимикой, расположение в пространстве, упражнения на атмосферу.
- 29 октября прошла спортивная эстафета "Марафон здоровья" под девизом "Здоровье и сила". Данное мероприятие было проведено руководителем физического воспитания и преподавателем физической культуры. Эстафета является универсальным средством физического воспитания и решает такую задачу, как организация активного познавательного досуга. Благодаря большому разнообразию игровой деятельности, эстафета всесторонне влияет на организм и личность ребенка.
- 30 октября проведен мастер-класс по вокалу «Пой со мной» руководителем вокальной студии «Надежда», который включал тренировку певческого дыхания, работу над скороговорками, знакомство с вокальными упражнениями.
- 31 октября проведены мастер-классы: «Дизайн современной упаковки», «Магия платка и шарфа», «Салфетки». Мастер-класс был проведен для наглядного обучения младших школьников, где они смогли получить первую практику знакомства с профессиями. Учащиеся выполняли конкретные виды деятельности, связанные с конкретными профессиями.
- 1 ноября учащиеся детского клуба «Сатурн» участвовали в танцевальном флешмобе «Здоровьетайм», направленным на пропаганду здорового образа жизни. Начался флешмоб с танцевальной зарядки. Зажигательная музыка, активные движения, радостные эмоции зарядили всех участников позитивом.

При проведении мероприятий использовались эффективные педагогические технологии: мастер-класс, игровые технологии, здоровьесберегающие технологии. Проведено анкетирование среди учащихся.

Все запланированные мероприятия были успешно реализованы в рамках социального проекта «Горящие сердца». Основная цель проекта реализована. В результате реализации проекта «Горящие сердца» удалось развить творческие способности младших школьников из социально необеспеченных семей через участие в мастер-классах и мероприятиях ГБПОУ Республики Марий Эл «Торгово-технологического колледжа и привлечь к участию в проекте обучающихся Торгово-технологического колледжа. Можно выделить следующие результаты реализации проекта «Горящие сердца»:

- вовлечено в деятельность по реализации проекта 25 обучающихся детского клуба «Сатурн», 9 членов волонтерского отряда «Доброделы», 11 педагогов, мастеров п/о и специалистов по работе с молодежью;
- проведены мероприятия с использованием современных педагогических технологий: технология проектной деятельности, педагогическая технология организации сюжетно-ролевых игр;
- созданы условия для формирования конкретно-наглядных представлений о профессиях, реализуемых в колледже;
- сформировано ценностное отношение к труду, интерес к учебно-познавательной деятельности, основанной на посильной практической включенности в различные ее виды;
- составлен аналитический отчет по результатам проекта.

По результатам анкетирования можно отметить активность и заинтересованность учащихся Центра дополнительного образования для детей. Мероприятия были интересны и полезны в плане профессиональной ориентации, развития творческих способностей, формирования навыков здорового образа жизни. Среди наиболее полезных обучающиеся выделили: мастер-класс «Пой со мной», флешмоб «Здоровьетайм», спортивную эстафету «Марафон здоровья». По итогам мероприятий всем участникам были вручены памятные грамоты и дипломы. Проведенные мероприятия помогли повысить уровень профессиональной работы с детьми из социально необеспеченных семей, оказали помощь в учащимся в ознакомлении с современными профессиями. Привлечение к организации и проведению мероприятий проекта волонтеров позволило создать условия для формирования в сознании обучающихся позитивного отношения к своему умственному, эмоциональному, социальному и физическому здоровью, как важнейшей составляющей духовно-нравственной и социальной ценности.

Долгосрочный эффект проекта заключается в том, что мероприятия проекта можно реализовывать ежегодно. Продолжить сотрудничество с детскими клубами.

Продолжить социальную адаптацию детей, попавших в трудную жизненную ситуацию через личное участие в развивающих мероприятиях. Организация мероприятий в области спорта дает возможность правильной организации своего досуга, решения проблемы приобщения обучающихся к здоровому образу жизни.

В ходе реализации проекта собраны самые эффективные и интересные технологии по профориентации, которые можно апробировать в учреждениях дополнительного образования детей. Данные технологии могут использоваться педагогами для организации учебно-воспитательной работы. Полученный социально значимый опыт волонтерского отряда по повышению мотивации к здоровому образу жизни можно распространять в виде обучающих семинаров-тренингов для желающих продолжить работу по проекту.

Список литературы

1. Титова, С.А. Духовно-нравственное воспитание [Текст] / С.А. Титова. – Мн.: Красико-Принт, 2006. – 125 с.
2. Новоселова Н.Б. Адаптация начинающих педагогов в системе научно-методической деятельности учреждения дополнительного образования [Текст] / Н.Б. Новоселова // Методист. – 2011. – №7. – 34-39 с.
3. Фадеева Е.И., Ясюкевич М.В. От выбора профессии к успеху в жизни. Учебно-методическое пособие [Текст] / Е.И. Фадеева, М.В. Ясюкевич – М.: УЦ Перспектива, 2008. – 125 с.

РАБОТА ПСИХОЛОГА С ПЕДАГОГАМИ В ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ

Евстафьева Ольга Юрьевна, заведующая
МБДОУ «Детский сад №8 «Дружная семейка»
Йошкар-Ола, Республика Марий Эл

Современный человек гораздо чаще, чем раньше, переносит повышенные эмоциональные и интеллектуальные нагрузки. В этих условиях сохранение душевного равновесия, этой важнейшей предпосылки эффективности любой целенаправленной деятельности, любой формы труда, требует особой психологической гибкости, особого резерва «душевных сил». Если же подобные психологические предпосылки отсутствуют или недостаточны, то возникает напряжение в душевной жизни, которые, накапливаясь, могут перерастать в расстройства болезненного характера.

Известно, что педагогическая деятельность отличается высокой психо-эмоциональной нагрузкой. Педагогу дошкольного учреждения приходится постоянно расходовать свою эмоциональную энергию, подкрепляя ею разные

аспекты общения, внимательно выслушивать детей и их родителей, сопереживать, сострадать, сочувствовать, усиленно запоминать и интерпретировать информацию; быстро принимать решения. С увеличением количества детей в группах детского сада увеличивается и психоэмоциональная нагрузка на воспитателя, что негативно сказывается на педагогах, на детях и на их взаимоотношениях. Педагоги дошкольного учреждения несут ответственность, и как результат – нервное перенапряжение педагога. Плюс ко всему в каждой группе детского сада найдутся особенно «трудный ребенок» и особенно «трудные родители», на которых эмоциональных сил у педагога уже не хватает.

Профессиональный педагог - единственный человек, который большую часть своего времени отводит на обучение и воспитание детей. Это требует от общества создания таких условий, при которых педагог выполнял бы качественно профессиональные задачи, осуществляя самосовершенствование своей личности и педагогической деятельности в целом на основе методов, разработанных в теории и практике психолого-педагогических дисциплин.

Поведение современных педагогов характеризуется повышенной напряженностью, следствие которой являются грубость, несдержанность, окрики, несдержанность, окрики, оскорбления детей и т.д. Эмоциональные взрывы не проходят бесследно для педагога, отравляя его организм «стрессовыми токсинами», а также для его воспитанников. Профессиональный долг обязывает педагога принимать взвешенные решения, преодолевать вспышки гнева, состояния раздражительности, тревожности, отчаяния.

Специфическим видом профессиональных деформаций называют синдром эмоционального выгорания. На развитие эмоционального выгорания оказывают влияние внешние и внутренние факторы.

К внешним факторам, провоцирующим выгорание у воспитателей ДОУ, можно отнести специфику профессиональной педагогической деятельности, характеризующийся высокой эмоциональной загруженностью и наличием большого числа эмоциогенных факторов, как объективных, так и субъективных, которые воздействуют на труд педагога и могут вызывать сильное напряжение и стресс. Необходимость сопереживания, сочувствия, нравственная ответственность за жизнь и здоровье вверенных ему детей, осуществляемые в режиме внешнего и внутреннего контроля, способствуют возникновению неблагоприятных эмоциональных состояний и формированию защитного поведения. Влияние организационного фактора в условиях ДОУ чаще всего проявляется в неблагополучной психологической атмосфере в педагогическом коллективе. Однополый состав коллектива, наличие конфликтов по вертикали и горизонтали, нервозная обстановка побуждают одних растрачивать эмоции, а других искать способы экономии своих психических ресурсов.

К внутренним факторам относят личностный фактор, который проявляется в неудовлетворенности своей самореализацией и различных жизненных и профессиональных ситуациях. Это чрезмерная эмоциональная сдержанность или наоборот слишком выражена склонность к соучастию, сопереживанию. С.В. Умняшкина отмечает, что неразвитость жизненных сил приводит к эмоциональному выгоранию как неспособности включиться в функционирование других людей. Именно за счет высокой активности по осмыслению своего места и роли в жизненной ситуации других людей. За счет осознания собственной миссии и готовности «платить за самоидентичность и самореализацию». По мнению Н.А.Аминова, Н.В.Молоканова, И.А.Зимней, преобладание специальных эмоциональных способностей в структуре инструментальных определяет сопротивляемость к развитию синдрома эмоционального выгорания.

Возникновение профессионального выгорания у педагогов обусловлено системой взаимосвязанных и взаимодополняющих факторов, относящихся к различным уровням организации личности: на индивидуально-психологическом уровне это психодинамические особенности субъекта, характеристики ценностно-мотивационной сферы и сформированность умений и навыков саморегуляции; на социально-психологическом уровне- особенности организации и деятельности и межличностного взаимодействия педагога. Основываясь на понимании эмоционального выгорания как динамического процесса. Возникает он поэтапно в полном соответствие с механизмом развития стресса.

Синдром «выгорания» - весьма серьезное препятствие для развития в педагогических коллективах инновационных процессов, признаки профессионального выгорания педагогов в ситуациях профессиональных нагрузок указывают на необходимость ранней диагностики и принятия мер ранней профилактики стресса и психического здоровья педагогов.

Психологическое сопровождение педагогов ДОУ состоит в работе консультационного пункта. Цель: оказание профессиональной помощи педагогам: повышать профессионально мастерство; активизировать творческий потенциал; формировать коммуникативную компетентность; создавать условия для повышения уровня комфортности в педагогической деятельности. Этапы социально-психологического сопровождения педагогов.

1 этап диагностический. Изучение эмоционального состояния коллектива. Изучение уровня саморазвития педагогов. Диагностика уровня эмоционального «выгорания». Определение модели взаимодействия педагогов с детьми. Диагностика личностных особенностей педагогов. Диагностическое обследование проводится 1 раз в год, обычно в мае, чтобы спланировать работу на весь учебный год.

2 этап информационный. На основании диагностических данных проводятся консультации как групповые так и индивидуальные. Где педагоги повышают

психологические знания и культуру. Проводится подбор психологической литературы.

3 этап практический. Направлен на развитие ресурсов противодействию «выгорания» формирования духовного благополучия и психологического (душевного) комфорта. Ресурсы подобны иммунитету имея который можно не только избежать синдрома «выгорания» но и других вредностей профессии в современном мире. В нашем детском саду мы применяем различные методы работы: групповые дискуссии, ситуационно-ролевые игры, информирование, домашнее задание и др.

Целенаправленная психологическая помощь в этой области обеспечит необходимые предпосылки для формирования культуры самопомощи и заботы о своем личностном и профессиональном развитии у педагогов, а также будет способствовать достижению задачи восстановления и поддержания психологического здоровья детей и взрослых.

Библиографический список:

1. Адамьянц Т.З. В поисках эмоционального и смыслового контакта.// Мир психологии. 2002.- № 4.С.178-186.
2. Бассин Ф., Рожнов В, Роднова М. Некоторые вопросы эмоциональной напряженности./ Бассин Ф, Рожнов В, Роднова М. //Вопросы психологии. 2001.- № 4 С.61-70.- 191с

ПРОЕКТ «САМОМАССАЖ ПО СИСТЕМЕ «СУ – ДЖОК» КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ РУК ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА»

Ешметова Надежда Степановна, воспитатель
МБДОУ «Детский сад № 25 «Жемчужинка»
Йошкар-Ола, Республика Марий Эл

Движения рук – это основа для формирования навыков самообслуживания у детей. Уровень развития тонкой моторики является одним из важных показателей готовности ребенка к обучению в школе. Движения пальцев рук влияют на развитие моторной функции речи и стимулируют развитие других психических функций – мышления, памяти, внимания.

Функция человеческой руки уникальна и универсальна. Сухомлинский 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» Сочетание таких упражнений, как

пальчиковая гимнастика, самомассаж с упражнениями, позволяет оптимизировать выполнение речевых.

Су – Джок терапия является одним из эффективных приемов, обеспечивающих развитие познавательной, эмоционально-волевой сфер ребенка и благотворно воздействует, на весь организм в целом

ПАСПОРТ ПРОЕКТА

Тип проекта: практико – ориентированный,

Вид проекта: групповой

Продолжительность: краткосрочный 21.10.2015- 23.10.2015

Участники: воспитатели группы **,** воспитанники группы , родители воспитанников.

Цель: развитие мелкой моторики у детей с помощью массажных шариков Су – Джок

Задачи:

1. Учить детей массировать руки с помощью массажных шариков Су – Джок выполнять упражнения, содержащие элементы массажа:
2. Формировать координацию движений пальцев и кистей рук
3. Совершенствовать умения действовать по словесным инструкциям.
4. Развивать координацию движений и мелкой моторики.
5. Развивать произвольное поведение, внимание, память, речь и другие психические процессы, необходимые для становления полноценной деятельности. Развивать связную речь
6. Познакомить родителей с работой, которая проводится в группе по данной теме и её значении, привлечь их к совместной деятельности.
7. Создать положительный эмоциональный настрой и эмоциональное отношение для совместной деятельности.

Методологическая база проекта

Здоровье – состояние физического, психического и социального благополучия человека. Здоровье детей – будущее страны. В период дошкольного детства у ребёнка закладываются основы здоровья, всесторонней двигательной подготовленности и гармонического физического развития. Неслучайно именно эти задачи являются приоритетными в программе модернизации российского образования. Одним из средств решения обозначенных задач становятся здоровьесберегающие технологии, без которых немыслим педагогический процесс современного детского сада.

Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании – технологии, направленные на решение задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья всех участников педагогического процесса. Цель здоровьесберегающих технологий - обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитанников и воспитание

культуры осознанного отношения к здоровью.Всё это можно достичь с помощью Су-Джок терапии. Су-Джок -эта система возникла в Корее. В переводе с корейского су – это кисть, джок – стопа. Эту методику признали во всём мире, в том числе и Минздрав РФ одобрил её. Первой ступенью Су- Джок терапии может легко овладеть каждый человек и, не обращаясь к врачу и медикаментам, помочь себе и своим близким. По теории восточной медицины кисти и стопы – своеобразные миниатюрные проекции тела человека. Как располагаются на ладони точки организма. Подушечка большого пальца – лицо, голова. Остальные пальцы – верхние и нижние конечности. Основание ладони – внутренние органы. Зная самые элементарные сведения о Су-Джок, простейшую помощь своему организму может оказать сам себе каждый, даже ребёнок.

Формы взаимодействия:

Воспитателя с детьми

- Организация в индивидуальной деятельности, в режимных моментах
- Пальчиковая гимнастика
- Совершенствование навыков пространственной ориентации

Воспитателя с родителями

- Консультация «Игровые упражнения для развития мелкой моторики с использованием шарика Су Джок»
- Буклеты « Су – Джок терапия»
- Индивидуальные консультации по применению Су – Джок терапии в домашних условиях

Ожидаемые результаты:

- Развивается произвольное поведение внимание, память, речь и другие психические процессы.
- Развивается координация движений и мелкой моторики.
- Осуществляется благоприятное оздоравливающее воздействие на весь организм.
- Стимулируются речевые зоны головного мозга.

ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА

Подготовительный этап

- Изучение методики «Су – Джок»
- Создание условий для развития мелкой моторики с использованием шарика Су Джок»
- Приобретение шариков «Су – Джок»
- Подбор материала для внедрения данного метода, составление картотек игр, упражнений.

Основной этап

1. Знакомство с руками (кисть, ладонь, тыльная сторона, пальцы)
Знакомство детей с массажным шариком Су-Джок, правилами его использования.
2. Массаж Су – Джок шарами (дети повторяют слова и выполняют действия с шариком в соответствии с текстом)

Завершающий этап

1.Самостоятельное использование шарика су-джок в соответствии с потребностями и желаниями.
2.Презентация на педсовете.

ИСТОЧНИКИ

1. www.alpina-plast.ru
2. seminar-melkaja-motorika_jehhu.pptx
3. http://nsportal.ru/detskii-sad/raznoe/zdorovesberegayushchie-tekhnologii-v-dou

ЭСТЕТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ УЧАЩИХСЯ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Жандарская Светлана Леонидовна, руководитель физического воспитания, преподаватель физической культуры
ГБПОУ РМЭ «Йошкар-Олинский медколледж»
Йошкар-Ола, Республика Марий Эл

Понятие «Физическая культура» является центральным понятием в теории физической культуры. Физическая культура – это часть общечеловеческой культуры, направленная на разностороннее укрепление и совершенствование организма человека посредством применения широкого круга средств – физических упражнений, естественных сил природы, гигиенических факторов. Характерной особенностью физической культуры является двигательная деятельность. Причем не любая, а оптимальная, целенаправленная двигательная деятельность, связанная с выполнением физических упражнений. Упражняясь, систематически выполняя физические упражнения, человек не только приобретает двигательные умения и навыки, развивает физические качества, но и улучшает свое физическое развитие, так как одновременно совершенствуются телосложение и все функциональные системы организма. В педагогике понятие «воспитание» рассматривается в широком и узком смысле. Воспитание в широком смысле – это процесс и результат усвоения и активного воспроизводства социальными субъектами общественного

опыта, который охватывает их широкое, многостороннее взаимодействие между собой, с социальной средой и окружающей природой. Его сущность проявляется как процесс целенаправленного, организационно оформленного взаимодействия всех его участников на субъектных отношениях, обеспечивающего их гармоничное развитие и эффективное решение социально значимых задач. Воспитание в узком смысле – это целенаправленное и систематическое взаимодействие субъектов воспитательного процесса. Оно охватывает деятельность воспитателей, осуществляющих систему педагогических воздействий на ум, чувства, волю воспитуемых, активно реагирующих на эти воздействия под влиянием своих потребностей, мотивов, жизненного опыта, убеждений и других факторов.

Воспитательный процесс – это целенаправленная деятельность всех субъектов воспитания, обеспечивающая формирование качеств личности (потребности, характер, способности и «я – концепция») в интересах соответствующих воспитательным целям и задачам. Главная цель воспитания в современных условиях состоит в создании материальных, духовных, организационных условий для формирования у каждого гражданина целостного комплекса социально–ценностных качеств, взглядов, убеждений, обеспечивающих его усиленное развитие.

Физическое воспитание – вид воспитания, специфическим содержанием которого является овладение специальными физкультурными знаниями, обучение движениям, воспитание физических качеств и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях. Физическое воспитание – это педагогический процесс овладения ценностями физической культуры. Противоречия между понятиями «физическое воспитание» и « физическая культура» нет, они зачастую употребляются в одном и том же смысле.

В возрастном развитии человека очень важная роль принадлежит физическому воспитанию. Целью физического воспитания является формирование физической культуры личности и обеспечение на этой основе готовности человека к плодотворной трудовой и другим видам деятельности. Это касается не только содействия нормальному физическому развитию растущего организма и его совершенствованию, укрепления здоровья, но и формирование духовных качеств личности. Все это становится возможным и реальным при правильной постановке физического воспитания, осуществлении его в органической связи с другими видами воспитания: умственным, нравственным, трудовым, в том числе и эстетическим.

Эстетическое воспитание включает в себя все стороны духовной жизни формирующейся личности, позволяет также правильно понимать и оценивать прекрасное, стремится к нему. Эстетика - от греческого - чувственное восприятие - наука о закономерностях эстетического освоения мира, о сущности и формах творчества по законам красоты. Термин "эстетика" впервые был введён в литературу немецким теоретиком искусства А. Г. Баумгартеном. Его труд

«Эстетика» был опубликован в 1750 г. С этого времени термином "эстетика" стали обозначать определённую отрасль научных знаний. Однако сама эстетика зародилась значительно раньше, ее корни уходят в глубокую древность. Возникновение эстетических идей относится ко времени развития рабовладельческой культуры Древнего Египта, Вавилона, Индии, Китая. "Под красотой" - писал М. Горький, - понимается такое сочетание различных материалов, а так же звуков, красок, слов, которое придаёт созданному, сработанному материалу человеком-мастером форму, действующую на чувство и разум, как сила, возбуждающая в людях удивление, гордость и в частности эстетическому воспитанию. Эстетическое наслаждение доставляется творчеством, прекрасным духовным обликом спортсмена, красотой телосложения, красотой движений, стройностью фигуры, отличной осанкой. Эстетическое отношение к окружающему миру более активно проявляется у того, кто занимается физкультурой. Спорт приобретает колоссальную популярность, и как зрелище, привлекая воплощение творчества человеческого мастерства, острой спортивной борьбы, красотой и выразительностью движений. В эстетическом воспитании средствами физической культуры проступают такие черты, как массовость эстетического воспитания, высокие требования к нему, возрастающая роль общественности в эстетическом воспитании трудящихся, органические сочетание спортивного мастерства и массовой физической культуры. С детских лет следует приучать подростка к чистоте и аккуратности одежды, соблюдению чистоты, красоты и уюта в том помещении, где он находится. Всё, что окружает подростка, может воспитывать эстетические вкусы. Важное воспитывающее значение имеет красота мест спортивных занятий. В нашей стране масса спортивных сооружений: Дворцов спорта, бассейнов, стадионов, манежей, теннисных кортов, катков, и т.д. Многие из них прекрасны в архитектурном отношении, в них много света и воздуха. Выступления на таких спортивных площадках гармонично развитых спортсменов с их фигурами, лёгкими и ловкими движениями создает большое эстетическое впечатление для зрителей. Занятия физическими упражнениями создают благоприятные условия для эстетического воспитания. В процессе занятий формируется красивая осанка, осуществляется гармоничное развитие форм телосложения, воспитывается понимание простоты и изящества движений. Все это помогает воспитанию эстетических чувств, вкусов представлений, способствует проявлению положительных эмоций, жизнерадостности, оптимизма. Эстетическое воспитание включает в себя все стороны духовной жизни формирующейся личности, позволяет также правильно понимать и оценивать прекрасное, стремится к нему. Человек с развитым эстетическим вкусом, как правило, стремится создавать эстетические ценности, осуществляя эстетическую деятельность, которая в различных формах широко представлена в физической культуре и спорте. Связь физического и эстетического воспитания основана на единстве их цели –

формировании человека, а физическое совершенство составляет часть эстетического материала. Общие задачи эстетического воспитания:

1. Воспитание эстетических потребностей, т.е. сознательного стремления к прекрасному.
2. Воспитание эстетического восприятия и чувства, т.е. способности воспринимать и переживать прекрасное. Эстетическое восприятие эта своеобразный вид "живого созерцания" действительности. Оно требует установления чувственного контакта с предметами и явлениями, окружающего мира.
3. Восприятие эстетических понятий, вкусов, оценок и суждений, т.е. способности не только воспринимать, и оценивать и понимать прекрасное. Эстетический вкус предлагает, и развитие способности создавать прекрасное.
4. Восприятие эстетических идеалов т.е. правильного понимания и активного стремления к тому образу современной жизни и современного человека, который является полезным для нашего общества.
5. Развитие творческих эстетических способностей в различных видах физического воспитания.

Физическое воспитание призвано формировать у людей эстетические потребности. При этом важно не только сформировать способности наслаждаться, понимать красоту в ее многообразных проявлениях, но и главным образом воспитать способность воплотить ее в реальных действиях и поступках. Физическое воспитание расширяет сферу эстетического воздействия на человека. Эстетическое воспитание повышает эффективность физического воспитания за счет внесения в него положительного эмоционального момента и дополнительных стимулов к занятиям физическими упражнениями. Занятия физической культурой представляют широкие возможности для этого.

Литература:

1. Адаскина А.А. Особенности проявления эстетического отношения при восприятии действительности // Вопросы психологии, 2010. - №6. – С.100-110.
2. Глушак Н.М. Эстетическое воспитание и урок физической культуры //Физическая культура в школе. -№11, 2014.
3. Грудницкая Н.Н. Формирование знаний студентов факультета физической культуры на основе современных информационных технологий. Дис. Канд. пед. наук., 2012. – 125с.
4. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний: Учебное пособие. – Ставрополь: Изд-во СГУ. – 2011. – 224с.
5. Маймин Е.А. Эстетика – наука о прекрасном. - М.Просвещение,2002

6. Назаренко Л.Д. Пластичность как двигательно- координационное качество // Теория и практика физической культуры. – 1999. -№8. – С.48-53.
7. Сараф М.Я., Столяров В.И. Введение в эстетику спорта. Учебное пособие для институтов физкультуры. - ФиС. - М., 1986г.
8. Ситник А.П. Основы эстетики и искусствознания в сельской школе. – : Просвещение, 2012. – 49с.
9. Френкин А.А. Эстетика физической культуры.- М.: Фис, 2013г.
10. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. – Теория и методика физического воспитания и спорта. – Академия. – М. – 2000 г.
11. Адаскина А.А. Особенности проявления эстетического отношения при восприятии действительности // Вопросы психологии.2010.-№6.-С-100.
12. Маймин Е.А. Эстетика - наука о прекрасном [Текст] /Е.А. Маймин - М.: Просвещение, 2012.

Френкин А.А. Эстетика физической культуры [Текст] / А.А.Френкин – М.: ФиС, 2016.

МЕТОДЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ В ПЕРИОД АДАПТАЦИИ МЛАДШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ К УСЛОВИЯМ ДОШКОЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ

Жукова Ирина Витальевна, старший воспитатель
МБДОУ «Детский сад №8 «Дружная семейка»
Йошкар-Ола, Республика Марий Эл

Ориентиром развития дошкольного образования является введение Федерального государственного образовательного стандарта, одной из задач которого является охрана и укрепление физического и психологического здоровья детей (в том числе их эмоционального благополучия).

Каждый маленький человек — это личность, достойная уважения и понимания. С поступлением ребенка в дошкольное учреждение в его жизни происходит множество изменений: строгий режим дня, отсутствие родителей в течение 9 и более часов, новые требования к поведению, постоянный контакт со сверстниками, новое помещение, таящее в себе много неизвестного, а значит, и опасного, другой стиль общения. На данном этапе ребенок переживает адаптационный период.

Адаптация - процесс развития приспособительных реакций организма в ответ на новые для него условия. В период адаптации наблюдаются нарушения сна, аппетита, повышается заболеваемость, отмечаются неадекватные реакции на

окружающее и трудности в поведении (Н. М. Аксарина, Г. В. Гриднева, Л. Г. Голубева, К. Л. Печора).

Исходя из этой проблемы, мы постарались сделать привыкание ребенка к условиям детского сада менее болезненно. Был разработан проект по адаптации детей младшего дошкольного возраста к детскому саду «Первые шаги», который направлен на сохранение и укрепление физического и психологического развития детей. В результате осуществления нашего проекта задействованы старший воспитатель нашего детского сада, музыкальный руководитель, воспитатели группы, родители, что будет способствовать их сплочению. И одно из главных направлений проекта, помощь детям в прохождении довольно сложного периода жизни по приспособлению к новым условиям жизнедеятельности. Мы хотим, чтобы ребенок чувствовал себя в этот период комфортно и ходил в детский сад с удовольствием. Срок реализации проекта – в течение года по мере поступления детей. Цель проекта – помочь детям в адаптации к условиям дошкольного образовательного учреждения и повышение активности родителей как участников воспитательного процесса.

Задачи проекта:

- преодоление стрессовых состояний у детей младшего возраста в период адаптации к детскому саду;
- формирование активной позиции родителей по отношению к процессу адаптации детей;
- снятие эмоционального и мышечного напряжения;
- снижение импульсивности, излишней двигательной активности, тревоги, агрессии;
- развитие навыков взаимодействия детей друг с другом;
- развитие внимания, восприятия, речи, воображение;
- развитие чувства ритма, общей мелкой моторики, координации движений;
- развитие игровых навыков, произвольного поведения.

Для решения поставленных задач используем следующие методы: досадовское воспитание (возможность посещения детского сада до поступления ребенка в группу на адаптационные занятия, сказкотерапию, музыкотерапию, бодрящую гимнастику после сна, песочную и водную терапию, пальчиковые игры, подвижные и хороводные игры.

В настоящее время расширено взаимодействие дошкольного образовательного учреждения и семьи: родители детей младшего возраста имеют возможность вместе с детьми посещать детский сад до поступления ребёнка в группу детского сада – досадовское воспитание, а также получать квалифицированную помощь по развитию и воспитанию детей. С детьми проводятся 2 раза в неделю занятия в летний период (кукольный театр, ИЗО, физкультурные занятия и т.д.)

Сказкотерапия означает «лечение сказкой». Как пишет Вачков И.В., сказку используют и врачи, и психологи, и педагоги, и каждый специалист находит в сказке тот ресурс, который помогает ему решать его профессиональные задачи. Вовремя рассказанная сказка для ребенка значит столько же, сколько психологическая консультация для взрослого. Отличие только в том, что от ребенка не требуют вслух делать выводы и анализировать, что с ним происходит: работа идет на внутреннем, подсознательном уровне, что отвлекает ребенка, развлекает и благоприятно влияет на психику в адаптационный период. В своей работе мы используем песенки, потешки, русские народные сказки, т.е. малые формы фольклора.

Как терапия музыка используется уже давно. Коррекцию эмоционального, психического состояния музыкотерапия удачно осуществляет и у детей. Для этих целей обычно используется классическая музыка (симфоническая, камерная) и народная музыка. Именно эти музыкальные направления обеспечивают большие возможности для стимуляции всех ассоциативных связей в субъективных переживаниях слушателя. Всем известный В. Бехтерев считал, что музыкальный ритм имеет способность устанавливать равновесие в деятельности нервной системы ребенка. Также музыка может растормаживать заторможенных детей и успокаивать слишком возбужденный темперамент ребенка.

Бодрящая гимнастика после дневного сна помогает улучшить настроение детей, поднять мышечный тонус, а также способствует профилактике нарушений осанки и стопы. Форма её проведения может быть различна (гимнастика пробуждения в постели и самомассаж, гимнастика игрового характера и т.д.) Мы широко используем босохождение по массажным дорожкам – оно проводится в сочетании с контрастными воздушными ваннами ежедневно, до и после дневного сна. Массажную дорожку составляют пособия и предметы, способствующие массажу стопы (ребристая дорожка, резиновые коврики).

Песок и вода также обладают психотерапевтическими свойствами, способствуют релаксации, расслаблению. Ребенок часто словами не может выразить свои переживания, страхи, и тут ему на помощь приходят игры с песком и водой. Проигрывая взволновавшие его ситуации с помощью игрушечных фигурок, создавая картину собственного мира из песка, ребенок освобождается от напряжения. Перенос традиционных педагогических занятий в песочницу дает больший воспитательный и образовательный эффект, нежели стандартные формы обучения. Во-первых, существенно усиливается желание ребенка узнавать что-то новое, экспериментировать и работать самостоятельно. Во-вторых, в песочнице мощно развивается тактильная чувствительность как основа «ручного интеллекта». В-третьих, в играх с песком более гармонично и интенсивно развиваются все познавательные функции (восприятие, внимание, память, мышление, а также речь и моторика. В-четвертых, совершенствуется предметно-игровая деятельность, что в

дальнейшем способствует развитию сюжетно-ролевой игры и коммуникативных навыков ребенка. В-пятых, песок, как и вода, способен «заземлять» отрицательную энергию, что особенно актуально в работе с «особыми» детьми. И самое главное, игра в песок, особенно для малышей первых-вторых младших групп, является, пожалуй, самым доступным и естественным способом самотерапии. В свою очередь, для малыша, еще слабо владеющего речью, песочница становится своеобразным театром одного актера, сценой для его внутреннего Я. Через игру в песок у ребенка рождается или усиливается чувство доверия, принятия и успешности, а также решаются следующие задачи.

- В песочнице быстрее устанавливаются доверительные отношения между воспитателем и ребенком.
- В песочнице, взаимодействуя с взрослым и сверстниками, ребенок более осмысленно и быстро осваивает нормы и правила поведения и общения в группе.

С другой стороны, песок и вода могут просто развлечь ребенка, поднять эмоциональный настрой. Все это создает благоприятную почву для развития эмоциональной сферы малышей.

С детьми мы проводим подвижные игры и упражнения имитационного характера. Малышам импонирует эмоциональная вовлеченность в игру взрослого, им передается его эмоциональный настрой. У детей обостряется восприятие, сосредотачивается внимание. Они учатся понимать игровые правила и подчиняться им, действовать в воображаемой ситуации. Малыши начинают управлять собственными движениями, сообразуясь с движениями сверстника.

Хороводные игры очень полезны для малышей. Сочетание движений со словом помогает ребенку осознать содержание игры, что облегчает выполнение действий. В представленных хороводных играх малыши действуют одновременно и одинаково. Кроме того, дети учатся согласовывать свои действия друг с другом ходить за ручку по кругу, и ориентироваться на пространственные условия движений. Хороводные игры отличаются необычностью движений: они пластичны, выразительны, подчинены ритму текста и сопровождающей его мелодии. Яркое и выразительное ведение хоровода становится своеобразной формой эстетического воспитания. Общность движений и игровых интересов усиливает радостные переживания и эмоциональный подъем.

Эмоции играют важную роль в жизни ребенка, особенно в раннем возрасте. Они помогают ребенку приспособиться к той или иной ситуации. Положительные эмоции действуют как противовес всем отрицательным эмоциям и главный выключатель их. Чем легче адаптируется ребенок, тем раньше проявляются положительные эмоции, возвещающие о завершении у него адаптационного процесса. Особенно благоприятна радость. Вообще, улыбка и веселый смех, пожалуй, главные «лекарства», вылечивающие большинство из негативных сдвигов

адаптационного периода. Идеей нашего проекта является пробуждение положительных эмоций, а что как ни смешная потешка, приятная музыка, веселые подвижные и хороводные игры могут пробудить положительные эмоции.

Ожидаемый результат проекта: сохранение и укрепление физического и психилогического развития детей с помощью вышеперечисленных методов, повышение психолого-педагогической компетенции родителей в вопросах воспитания, обучения и развития детей раннего возраста, что и позволит легко преодолеть период адаптации детей к детскому саду.

Эффективные формы сотрудничества с родителями позволили активизировать и обогатить воспитательные умения родителей, поддержать их уверенность в собственных педагогических возможностях не только в период адаптации детей к ДОУ, но и в дальнейшем воспитании и развитии детей.

Педагоги и родители должны помнить, что упущенное в воспитании малыша ничем потом не восполнишь.

Библиографический список:

1. Заводчикова, О.Г. Адаптация ребенка в детском саду: взаимодействие ДОУ и семьи. О.Г. Заводчикова – М.: Просвещение, 2007. – 79 с.
2. Картушина, М.Ю. Зеленый огонек здоровья/ М.Ю. Картушина. – М.: ТЦ Свера.2007.—208с.

СОВРЕМЕННЫЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В СИСТЕМЕ ФИЗКУЛЬТУРНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Заботина Олеся Ивановна, руководитель физического воспитания,
МДОУ Кожласолинский детский сад «Теремок»,
Звениговский район, Республика Марий Эл

Одним из важнейших направлений в работе с детьми дошкольного возраста является здоровьесбережение. Правильно организованная физкультурно-оздоровительная деятельность может способствовать нормальному физическому развитию и двигательной подготовленности детей, а значит, станет средством сохранения и укрепления физического и психического здоровья дошкольников.

В Кожласолинском детском саду «Теремок» физкультурно- оздоровительная работа направлена на использование здоровьесберегающих технологий, современных методик, которые напрямую решают задачи оздоровления дошкольников. Помимо традиционных физкультурных занятий, мы проводим занятия с использование степ – платформ. Степ - платформа является многофункциональным оборудованием, потому с её помощью дети выполняют степ аэробику, которая развивает подвижность в суставах, формирует свод стопы, тренирует равновесие, укрепляет мышечную систему, улучшает гибкость, пластику,

восстанавливает тонус тела, нормализует деятельность сердечно-сосудистой системы, помогает выработать хорошую осанку, красивые, выразительные и точные движения, способствует гармоничному развитию личности. С помощью степов дети играют в подвижные игры «Великаны и гномики», «Бездомный заяц», «Не оставайся на полу» и другие. Степ – платформа является незаменимым оборудованием при разучивании основных видов движений, таких как бег, прыжки, ползание.

Одним из методов оздоровления в нашей работе является стретчинг гимнастика. Стретчинг (растяжка) – это специально подобранные упражнения на растяжку мышц. В ходе проведения этих упражнений решаются следующие задачи здоровьесбережения:

- Развитие физических качеств: мышечной силы, ловкости, выносливости, гибкости;
- Укрепление костно – мышечной системы, повышение функциональной деятельности органов и систем организма;
- Создание условий для положительного состояния детей, раскрепощённости и творчества в движении; развитие внимания, воображения.

Упражнения «Звёздочка», «Домик» способствуют растягиванию мышц в стороны. Боковое растягивание мышц происходит во время выполнения упражнений «Солнышко», «Качели», а для растягивания мышц к центру необходимо выполнять упражнения «Волна» и «Ковшик». В свою очередь, стретчинг гимнастика требует умение выполнять статическое равновесие. Для развития статического равновесия дети выполняют упражнение «Цапля», «Большая ель». Все эти упражнения выполняются в медленном темпе с выдержкой времени до 10 с. При выполнении всех правил стретчинг гимнастики укрепляется костно - мышечная система организма, укрепляется позвоночник и развивается гибкость.

Выполнение релаксационных упражнений способствует снижению избыточного напряжения, глубокому мышечному расслаблению, снятию психического напряжения. Релаксационные упражнения «Волшебный сон», «Океан», «Сказка» положительно воздействуют на психическое состояние дошкольников, поэтому применяем их на занятиях по физической культуре, во время проведения утренней гимнастики.

Массаж всегда был основой для лечения многих болезней и профилактики заболевания. Массаж биологически активных зон «Неболейка», «Борода» проводим для профилактики простудных заболеваний. В работе по оздоровлению дошкольников помогает массаж тела «Жарче», массаж лица «Мельник», массаж рук «Плотник», «Ладошки».

Дыхательная гимнастика является способом восстановления дыхания после длительного бега, после подвижных игр и выполнения интенсивных упражнений. Для работы подобраны дыхательные упражнения, которые не требуют сложного

оборудования и быстрые для запоминания. Это такие упражнения как «Воздушный шарик», «Подуем на плечи», «Петушок», «Дровосек», «Гуси» и др.

Применение корригирующих упражнений положительно влияет на развитие детского организма, так как оно способствует формированию правильной осанки, координирует движение, укрепляет мышцы нижних конечностей участвующих в формировании сводов стопы, укрепляют мышцы брюшного пресса и нижних конечностей. При выполнении упражнения «Кач-кач» укрепляется мышечный аппарат стопы, увеличивается амплитуда движений в голеностопных суставах и суставах стоп и пальцев ног. Упражнение «Качалочка» улучшает функцию вестибулярного аппарата, укрепляет связочно-мышечный аппарат туловища и конечностей. Тренировать умение координировать движения, развивать мышцы рук, спины, голеностопного сустава и мышц помогает упражнение «Крокодил». Корригирующие упражнения направлены на оздоровление всего организма, поэтому их применение целесообразно в физкультурно-оздоровительной работе.

Неотъемлемой частью в нашей работе является физкультурный праздник «День Здоровья», проводимый дважды в год: осенью и весной, в котором дети закрепляют знания о здоровом образе жизни, о соблюдении правил гигиены, здоровом питании и закаливании.

Таким образом, физкультурно-оздоровительная работа с использованием современных здоровьесберегающих технологий помогает использовать нетрадиционные формы и методы физического воспитания. Между тем, повышает интерес детей к физической культуре, воспитывает здоровый образ жизни, а значит, способствует здоровьесбережению.

Библиографический список:

1. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат. Для детей от 5 до 7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2013. – 64с.
2. Вареник Е.Н. Утренняя гимнастика в детском саду. – М.:ТЦ сфера, 2008.-128с
3. Никишина И.В. Мастер – класс для руководителей и педагогов ДОУ. Здоровьесберегающая педагогическая система: модели, подходы, технологии: методическое пособие с электронным приложением/ И.В. Никишина. – М.:Планета», 2012. – 408с.
4. Рыбкина О.Н., Морозова Л.Д. Фитнес в детском саду: Программа и конспекты занятий с детьми 5-7 лет/ Под ред. Н.В. Микляевой. – М.: АРКТИ,2014.-104с.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ПАЛОЧКАМИ КЮИЗЕНЕРА С ДЕТЬМИ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Ишалёва Оксана Александровна, воспитатель
МБДОУ «Детский сад №90 «Крепыш»
Йошкар-Ола, Республика Марий Эл

«Я не боюсь ещё и ещё раз повторять: забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы».
В.А. Сухомлинский

В наши дни проблема сохранение и укрепление здоровья детей является очень актуальной. Поскольку лишь здоровые дети в состоянии должным образом заниматься разными видами деятельности, обучаться и развиваться. Только полноценное здоровье способствует становлению гармонически развитой личности.

В уставе Всемирной организации здравоохранения говорится, что здоровье- «это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.»

На современном этапе развития в каждом дошкольном учреждении большое внимание уделяют здоровьесберегающим технологиям, которые направлены на решение самой главной задачи дошкольного образования – сохранить, поддержать и обогатить здоровье детей.

Здоровьесберегающие технологии – это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития. Кроме того, серьёзной задачей является обеспечение максимально высокого уровня здоровья, организация здоровьясберегающей среды, а также уровня физической подготовленности.

Одном из эффективных видов технологий сохранения и стимулирования здоровья дошкольников является подвижная игра.

Подвижная игра – эмоциональная деятельность, которая связана с выполнением основных движений. Подвижные игры являются незаменимым средством развития детей, играют большую роль в их всестороннем физическом воспитании. Как известно, игры развивают физически, умственно, воспитывают нравственно, воздействуют на все психические процессы (мышление, воображение, память, внимание), воспитывают эстетику, трудовые навыки, имеют большое оздоровительное значение.

Исследованиями учёных доказано, что целенаправленные физические нагрузки, оказывая особое стимулирующее воздействие на организм, могут обеспечить восстановление ранее утраченного здоровья, увеличить жизненные

силы, повысить иммунитет, эффективно укреплять и развивать здоровье детей. Это воздействие наиболее полно можно осуществить через подвижные игры, при активной помощи самого ребёнка. Игры с моментами весёлой неожиданности, когда обыденное становится необычным, а потому особенно привлекательным для детей, дают им радость, эмоциональный подъём.

Благодаря этому прекрасному свойству игры, особенно с элементами соревнования, больше, чем любые другие средства воздействия, соответствуют потребностям растущего организма, способствуют гармоничному развитию детей, воспитанию у них морально волевых качеств и прикладных навыков.

Естественная потребность в движении у детей дошкольного возраста, педагогически целенаправленная, ведёт к увеличению двигательной активности. Последнее неукоснительно ведёт к увеличению потока раздражений, возникающих во время движений ребёнка, в воспринимающих нервных приборах кожи, мышц, суставов, в зрительных и слуховых анализаторах, идущих к коре головного мозга. В результате активно и правильно развивается центральная нервная система и внутренние органы: повышается эмоциональный тонус детей, усиливается нервно - мышечный аппарат, улучшаются показатели сердечно - сосудистой, дыхательной и опорно-двигательной систем, формируется правильная осанка. Поэтому в педагогический процесс считается обязательным включение подвижных игр как наиболее доступный и эффективный метод воздействия на укрепление, оздоровление, закаливание детей дошкольного возраста, развитие физических качеств, психических процессов.

Преимущества подвижных игр перед дозируемыми упражнениями в том, что игра всегда связана с инициативой, фантазией, творчеством, протекает эмоционально, стимулирует двигательную активность. В игре используются естественные движения большей частью в развлекательной, ненавязчивой форме.

Игра - естественный спутник жизни ребёнка и поэтому отвечает законам, заложенным самой природой в развивающемся организме ребёнка - неуёмной потребности его в жизнерадостных движениях.

Творчество, фантазия, являющиеся непременным условием большинства подвижных игр - одно из проявлений воли к жизни - усиливают мозговые импульсы, которые в свою очередь стимулируют гипофиз, деятельность щитовидной железы и всей эндокринной системы.

Как показали фундаментальные исследования А.М. Фонарёва (1969г.), двигательная активность, развитие речевой функции теснейшим образом связаны с функциональным состоянием мозга, с общей жизнедеятельностью ребёнка. У детей существует врождённая функциональная связь между мышечной системой и мозговыми структурами, с деятельностью органов чувств и висцеральных органов, между мышечной системой и эмоциональной сферой ребёнка. Благодаря указанным связям, через подвижные игры достигается наиболее гармоничная координация

деятельности всех органов и систем ребёнка. Неоценима роль игры в эффективности интеллектуального развития, приобретения новых знаний.

Подвижные игры для детей пятого года жизни более разнообразны. Правила в играх усложняются, в игровых упражнениях создаются условия для достижения определенного результата. Дети начинают проявлять в играх инициативу, умение действовать целесообразно, успех в игре приносит им радость.

В старшей группе игровая деятельность становится более разнообразной, чаще наблюдаются проявления самостоятельности. Это проявляется и в распределении ролей, и в соблюдении правил, и в непосредственном проведении самих игр. Дети стремятся к результативности игровых действий, постепенно овладевают умением их планировать. Ребята начинают организовывать игры по своей инициативе в небольших группах.

Кроме традиционных подвижных игр в своей работе я использую подвижные игры с палочками Кюизенера:

- ✓ «Найди свой домик»,
- ✓ «По порядку стройся»,
- ✓ «Найди цифру»,
- ✓ «Найди пару»,
- ✓ «Где больше?»,
- ✓ «Угадай, какое число»,
- ✓ «Раз, два, три-розовая палочка беги».

Подвижные игры с палочками Кюизенера развивает такие качества как наблюдательность, активность мысли, увлечённость, умение осуществлять творческие замыслы практически, сочувствие, умение радовать других и радоваться за других. Все перечисленные качества формируют личность ребёнка и нужны в будущей жизни.

Результат подвижной игры с палочками Кюизенера - это радость, эмоциональный подъём, развитие и увеличение физических сил ребёнка, эффективное оздоровительное воздействие на детский организм в целом.

Подвижные игры с палочками Кюизенера являются эффективным средством разностороннего развития, где оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи решаются в комплексе и направлены на воспитание здоровой, гармонично развитой личности.

ФОРМИРОВАНИЕ УСЛОВИЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ В ИНКЛЮЗИВНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОСТРАНСТВЕ

Кабаева Светлана Валерьевна – старший воспитатель, Савельева Елена Яковлевна, Марьина Ольга Николаевна, Тюлькина Ирина Геннадьевна - воспитатели, Кистень Анастасия Алексеевна – учитель-дефектолог МБДОУ «Детский сад №26 «Теремок»
Йошкар-Ола, Республика Марий Эл

Одной из актуальных проблем современного общества является обучение и процесс социализации лиц с ограниченными возможностями здоровья (с особыми образовательными потребностями). Инклюзивное образование позволяет формировать такое образовательное пространство, в котором любой ребенок, в том числе с инвалидностью, может быть включен в образовательную и социальную жизнь, что позволит ему добиваться успехов, ощущать безопасность и свою значимость в коллективе сверстников. На сегодняшний день на основании ряда документов:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273 «Об образовании в Российской Федерации» статья №79
- Приказ от 9 ноября 2015 года N 1309 "Об утверждении Порядка обеспечения условий доступности для инвалидов объектов и предоставляемых услуг в сфере образования, а также оказания им при этом необходимой помощи" (с изменениями на 18 августа 2016 года)
- Порядок обеспечения условий доступности для инвалидов объектов и предоставляемых услуг в сфере образования, а также оказания им при этом необходимой помощи . Приказ Министерства образования и науки РФ от 18 августа 2016
- СанПиНа,
- Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС),
- Программы, которая реализуется в дошкольном учреждении

В любое образовательное учреждение может прийти ребенок с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ).Одной из основных функций ФГОС дошкольного образования является реализация права каждого ребёнка на полноценное образование, отвечающее его потребностям и в полной мере использующее возможности его развития. Поэтому в системе образования особое внимание уделяется созданию условий для полноценного включения в образовательное пространство и успешной социализации детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ).

Образовательное учреждение должно создать специальные образовательные условия, связанные с необходимостью и возможностью образования и социализации этих детей, т.е. создать доступную (безбарьерную) среду. А изменение, улучшение и

обогащение развивающей предметно-пространственной среды, является одним из эффективных условий реализации образовательного процесса и реабилитации детей с ОВЗ. Среда, в которой живет ребенок, включая помещение, предметы быта, игрушки, его сверстников и взрослых, оказывает огромное влияние на его развитие и формирование.

Инновационность: создание условий в дошкольном учреждении для детей с ограниченными возможностями и обеспечение равного доступа к этим условиям.

Цель: формирование условий для создания доступной среды для детей с ограниченными возможностями в инклюзивном образовательном пространстве.

Объект: процесс создания условий для детей с ограниченными возможностями.

Предмет: процесс создания условий для детей с ограниченными возможностями в инклюзивном образовательном пространстве.

Гипотеза:процесс социализации детей с ограниченными возможностями в дошкольном учреждении будет эффективным при создании определенных условий.

Задачи:

- Оценить состояние доступности объекта для детей с ограниченными возможностями.
- Создать нормативно-правовую базу.
- Повысить уровень доступности объекта для детей с ограниченными возможностями.
- Обогатить материально-техническую базу детского сада оборудованием, способствующим социализации детей с ОВЗ с привлечением бюджетных средств.
- Создать систему эффективного психолого-педагогического сопровождения процесса инклюзивного образования.

Методы работы:

- Анализ состояния доступности объекта и его краткая характеристика.
- Создание материально-технической базы.
- Диагностика детей с ограниченными возможностями в условиях инклюзивного образовательного пространства.

Сроки реализации:

Проект рассчитан на 3 года:

1 этап (2017- 2018 учебный год) – подготовительный,

2 этап (2018- 2020 учебный год) – практический,

3 этап (2020- 2021 учебный год) – аналитический.

Экспериментальная база: МБДОУ №26 «Теремок» г. Йошкар-Олы.

Механизмы реализации:

- Создание паспорта доступности для детей с ограниченными возможностями здоровья.
- Составление плана действий для детей с ограниченными возможностями здоровья.
- Необходимость обеспечения создания условий из текущего финансирования.

Критерии эффективности:

- Создан паспорт доступности объекта.
- Создан беспрепятственный вход в объект выход из него.
- Создана территория, прилегающая к зданию (от калитки до здания).
- Заменена калитка, площадка для заезда колясочников, асфальтированная дорожка, установка поручней, пандуса.
- Создана входная группа с учетом СанПина.
- Создана зона целевого назначения (раздевалка, групповая комната, кабинеты педагога-дефектолога, педагога-психолога), оборудована санитарно-гигиеническая комната.
- Созданы сенсорные комнаты.
- Расширены дверные проемы, заменены двери на стеклопакеты, заменено напольное покрытие, заменены лампы освещения.
- Разрабатываются диагностические карты для детей с ограниченными возможностями.
- Создается теоретическая база для родительского всеобуча «Мир особого ребенка».
- Продолжается разработка методической базы для работы с детьми с ограниченными возможностями здоровья.
- Создание спортивно-оздоравливающей среды на улице.
- Расширение пространственной среды для детей с нарушением зрения.
- Создание пространственной среды на улице для детей.

Ожидаемые результаты:

- Позитивный эффект для уровня качества образования для детей с ограниченными возможностями, повышение качества их образования, успешная социализация в обществе.
- Обновление качества образования за счет работы над индивидуальными проектами, методическими разработками.
- Реабилитация и сохранение физического и психического здоровья воспитанников.

Этапы реализации проекта и их содержание:

1этап – Подготовительный

Цель: Изучение, анализ и систематизация условий социализации детей с ограниченными возможностями здоровья в детском саду.

Сроки проведения: 2017- 2018 учебный год.

Содержание:

Изучение психолого-педагогической литературы по проблемесоциализации детей с ограниченными возможностями здоровья в инклюзивном образовательном пространстве.

Анализ состояния предметно-пространственной среды в ДОУ.

Планирование затрат на оснащение предметно- пространственной среды.

Результаты:

Подбор теоретического материала, разработка развёрнутой программы действий, получение данных в результате анализа состояния предметно-пространственной среды.

2 этап – Практический

Цель: Реализовать запланированные мероприятия по созданию условий социализации детей с детей с ограниченными возможностями здоровья в инклюзивном образовательном пространстве.

Сроки проведения: 2018- 2020 учебный год.

Содержание:

Создана материальная база (смотри критерии эффективности) для детей с ограниченными возможностями здоровья. Используются и дорабатываются методические материалы. Проводится промежуточная диагностика психолого-педагогического состояния детей во вновь созданных условиях.

Результаты:

Материальное оснащение базы детского сада для детей с ограниченными возможностями здоровья. Разработка конспектов интегрированных форм работы со старшими дошкольниками Разработка комплекса методических рекомендаций для педагогов ДОУ и консультаций для родителей. Положительная динамика по проблеме развития логического мышления старших дошкольников посредством игр и упражнений математического содержания в разных образовательных областях. Участие педагогов ДОУ в семинарах и конференциях, посвященных проблемам дошкольного образования, опубликование тезисов докладов.

III этап - Заключительный

Цель: Подведение итогов в реализации проекта

Сроки: 2020-2021 учебный год.

Содержание:

Анализ созданных условий для детей с ограниченными возможностями здоровья. Оценка качества проделанной работы на уровне детского сада.

Результаты:

-Систематизация накопленного материала.
-Разработка и опубликование методического пособия «Мир особого ребенка».
-Участие в семинаре для педагогов ДОУ «Из опыта работы с детьми с ограниченными возможностями здоровья в инклюзивном образовательном пространстве».

Мониторинг результатов проекта

Оценка создания условий по плану подготовительного этапа.

Методическое обеспечение программы

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273 «Об образовании в Российской Федерации» статья №79.
- Приказ от 9 ноября 2015 года N 1309 "Об утверждении Порядка обеспечения условий доступности для инвалидов объектов и предоставляемых услуг в сфере образования, а также оказания им при этом необходимой помощи" (с изменениями на 18 августа 2016 года)
- Порядок обеспечения условий доступности для инвалидов объектов и предоставляемых услуг в сфере образования, а также оказания им при этом необходимой помощи . Приказ Министерства образования и науки РФ от 18 августа 2016
- СанПиНа,
- Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС).
- Программы, реализуемые в дошкольном учреждении.

ПРОЕКТ СОВМЕСТНЫЙ С РОДИТЕЛЯМИ "РОЛЬ ПОДВИЖНЫХ ИГР В СОХРАНЕНИИ И УКРЕПЛЕНИИ ФИЗИЧЕСКОГО И ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ"

Камаева Татьяна Павловна - воспитатель
МБДОУ "Детский сад №80 "Ужара"
Йошкар-Ола, Республика Марий Эл

Огромная роль в развитии и воспитании ребёнка принадлежит игре – важнейшему виду детской деятельности. В.А Сухомлинский подчёркивал, что «Игра – это огромное светлое окно, через которое в духовный мир ребёнка вливается живительный поток представлений понятий об окружающем мире. Игра – это искра, зажигающая огонёк пытливости и любознательности».

В процессе игры развиваются духовные и физические силы ребёнка: его внимание, память, воображение, дисциплинированность, лёгкость и т. д. Кроме того, игра – это своеобразный, свойственный дошкольному возрасту способ усвоения общественного опыта.

В дошкольном возрасте закладываются основы всестороннего гармоничного развития личности ребенка. Важную роль при этом играет своевременное и правильно организованное физическое воспитание, одной из основных задач которого является развитие и совершенствование движений. Развитие и совершенствование движений ребенка в период дошкольного детства осуществляются разными путями. С одной стороны, обогащению двигательного опыта малышей, приобретению новых навыков и умений способствуют их самостоятельная деятельность, игры, труд, с другой - специально организованные мероприятия по физической культуре, направленные на решение задач как оздоровительного, так и воспитательного характера.

Весьма существенное место в системе физического воспитания дошкольников занимают подвижные игры, которые широко применяются во всех возрастных группах. Для ребенка нет ничего более увлекательного, чем игра: в игре он может удовлетворить свою потребность в движении, в деятельности. Важная особенность подвижной игры заключается в большой свободе действий, меньшей регламентации движений, чем это принято при традиционных занятиях физическими упражнениями. Подвижные игры оказывают укрепляющее действие на нервную систему ребенка, способствуют созданию бодрого настроения. Увлеченный игрой, ребенок забывает о своих маленьких огорчениях, весело и дружно играет со сверстниками.

Для дошкольников подвижные игры являются жизненной потребностью. С их помощью решаются самые разнообразные задачи: образовательные, воспитательные и оздоровительные. В процессе игр создаются благоприятные условия для развития и совершенствования моторики детей, формирования нравственных качеств, воспитания таких физических качеств, как ловкость, быстрота, выносливость, а также привычек и навыков жизни в коллективе.

Подвижные игры в основном - коллективные, поэтому у детей вырабатываются элементарные умения ориентироваться в пространстве, согласовывать свои движения с движениями других играющих, находить свое место в колонне, в кругу, не мешая другим, по сигналу быстро убегать или менять место на игровой площадке или в зале и т. п. Совместные действия маленьких детей создают условия для общих радостных переживаний, общей активной деятельности.

В коллективных подвижных играх дети приучаются играть дружно, уступать и помогать друг другу. Игра помогает ребенку преодолеть робость, застенчивость. Часто бывает трудно заставить малыша выполнять какое-либо движение на глазах у всех. В игре же, подражая действиям своих товарищей, он естественно и непринужденно выполняет самые различные движения.

Сюжетные подвижные игры благодаря многообразию их содержания помогают детям закреплять свои знания и представления о предметах и явлениях окружающего их мира: о повадках и особенностях движений различных животных и

птиц, их криках; о звуках, издаваемых машинами; о средствах передвижения и правилах движения поезда, автомобиля, самолета…

Оздоровительный эффект, достигаемый при проведении подвижных игр, тесно связан с положительными эмоциями детей, возникающими в процессе игровой деятельности и благотворно влияющими на психику ребёнка. Эмоциональный подъём вызывает у детей стремление к достижению общей для всех цели и выражается в ясном осознании задачи, в лучшей координации движений, более точной ориентировке в пространстве и игровых условиях, в ускоренном темпе выполнения заданий. При повышенной увлечённости детей и радостной устремлённости к достижению цели усиливается роль воли, помогающей преодолевать различные препятствия; дети учатся совместно радоваться победе, сопереживать друг другу. Ни одна, даже самая лучшая физкультурно-оздоровительная программа не сможет дать полноценный результат, если она не реализуется совместно с семьей. Родителям необходима помощь в повышении их компетентности о возрастном подходе при выборе подвижных игр, о разнообразии спортивных игр, в которые их дети будут играть дома и затем со сверстниками. Именно это и послужило толчком для создания проекта.

Проект совместный с родителями "Роль подвижных игр в сохранении и укреплении физического и психического здоровья детей."

Тематика проекта. Развитие игровых, познавательных, коммуникативных способностей детей, социальных навыков и саморегуляции.

Целевая группа. Дети 5-6 лет, родители, педагоги.

Постановка проблемы: Дефицит познавательных, коммуникативных способностей детей и родителей в вопросе о подвижных играх; не умение детей и родителей сотрудничать друг с другом, конфликтность.

Цель: последовательно руководить процессом вовлечения родителей в совместные с детьми подвижные игры.

Задачи:

1. Познакомить родителей воспитанников с подвижными играми, их ролью в формировании физических качеств дошкольников.
2. Повысить компетентность родителей в области физического воспитания детей дошкольного возраста.

Работа над проектом осуществлялась в разнообразных формах взаимодействия с семьей (анкетирование, День открытых дверей, индивидуальные и групповые консультации, родительское собрание, оформление наглядной

информации: газеты, памяток, «копилки подвижных игр», организация фотовыставки, привлечение родителей к совместной деятельности с детьми).

Предполагаемый результат: Родители получат углубленные знания о физическом развитии детей старшего дошкольного возраста, познакомятся с подвижными играми и их ролью в формировании физических качеств детей, познакомятся с новыми формами проведения совместного времени со своим ребенком.

Этапы проекта:

1. Поготовительный.

-педагоги:
1. Подбор педагогической литературы. Организация мини-библиотечки по теме "Детские подвижные игры".
2. Презентация данных материалов для родителей.
3. Проведение анкетирования родителей.
4. Создание "Копилки вопросов"
-родители:
1. Участие в анкетировании "Играем в подвижные игры с детьми".
2. Знакомство с предложенными материалами "Детские подвижные игры".
3. Участие в Дне открытых дверей (просмотр занятия по физкультуре, деятельности детей в течение дня).
4. Участие в акции "Вопрос – ответ".
-дети:
1. Участие в подвижных играх.
2. Беседа "Наши любимые игры"
2. Основной (практический)

-педагоги:

1. Отбор игр в соответствии с возрастом.
2. Выпуск газеты и буклетов на тему "Детские подвижные игры и их роль в развитии детей"
3. Подготовка и проведение родительского собрания.
4. Организация игр с детьми.

-родители:

1. Подбор материалов к газете "Хочу быть здоровым".
2. Проведение двигательного часа на прогулке.

3. Участие в Дне здоровья (с организацией разнообразных подвижных игр).
4. Выпуск родительских газет "Играем вместе с семьей".

-дети:

1. Участие в играх, разучивание новых игр, усвоение правил игры.
2. Разучивание считалок.

3. Обобщающий

-педагоги:

1. Оформление газеты «Наши любимые игры».
2. Изготовление алгоритмов проведения игр с их описанием.

-родители:

1. Оформление фотовыставки "Мы играем".
2. Создание мини-книжки "Считалки".
3. Изготовление нестандартного оборудования для спортивного уголка.

-дети:

1. Вместе с родителями изготовление атрибутов к подвижным играм.
2. Создание работ для выставки "Мы играем весело"

Презентация проекта - видеожурнал "Вместе нам интересно! "

Здоровье детей зависит не только от физических особенностей, но и от условий жизни, санитарной грамотности и гигиенической культуры родителей. Семья и дошкольное учреждение - два важных института социализации детей. Их функции различны, но для всестороннего развития ребенка необходимо их взаимодействие.

Информация о подвижных играх и практический опыт, полученный родителями, помогут повысить эффективность работы по оздоровлению детей; получить необходимые знания о физическом развитии ребенка; сформировать в семье потребность в здоровом образе жизни; повысить количество положительных эмоций у детей, создать атмосферу праздника при совместной деятельности.

ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ ПО ПРОГРАММЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ZUMBA KIDS»

Колпакова Нонна Константиновна
МБДОУ «Детский сад № 92 «Искорка»
Йошкар-Ола, Республика Марий Эл

«Детская Зумба» — это разновидность фитнеса, представляющая собой удачное сочетание танцев под зажигательные мелодии и аэробики. Танец близок всем детям, делать это любят и мальчики, и девочки, подвижную и веселую музыку тоже любят все. А аэробная часть нагрузки заключается в дозированных упражнениях в танце на определенные группы мышц.

Тренировки проводятся в игровой форме. Во время занятия ребенок выполняет несколько задач одновременно, что тренирует его внимание, **он переключается с одной задачи на другую, и это прекрасная зарядка для ума.** В то же время группы — коллектив, и определенная дисциплина там все-таки есть, а потому занятия формируют у малыша командный дух и умение доводить начатое дело до конца.

Дети дошкольного возраста очень энергичны. **Им жизненно необходимо находить энергичный тонус, через который они смогут выбрасывать избыток своей энергии. И зумба — именно такой тонус.**

Рабочая программа по оздоровительной аэробике с элементами детской йоги «**«Zumba kids»**» рассчитана на детей 4-6 лет, со сроками реализации один год. Данная программа направлена на достижение общего оздоровительного эффекта, формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, стремления к активным занятиям физической культурой и спортом, душевной и физической гармонии. У детей в этом возрасте развиваются и укрепляются ловкость, координация движений, способность удерживать равновесие. Основные достижения этого возраста связаны с развитием образного мышления и воображения, эксцентричностью познавательной позиции, развитием двигательной памяти, познавательной мотивации, совершенствования восприятия, формированием потребности в уважении со стороны взрослого. Всё это позволяет проводить занятия ярко, весело и с огромной пользой для физического и психического здоровья. Программа дает возможность работать с воспитанниками, имеющими разный уровень физической подготовки.

Именно благодаря этому танцевальная фитнес-аэробика интенсивно развивается и приобретает всё большую популярность у людей разных возрастных категорий и разного уровня физической подготовленности.

Цель и задачи программы

Формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, стремления к активным занятиям физической культурой, физической красоте, душевной гармонии.

Задачи:

- обучать двигательным действиям, нацеленным на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма, приёмам релаксации и самодиагностики;
- развивать основные физические качества, координационные ориентационно - пространственные, временные, ритмические способности, гибкости и пластики тела.
- обеспечить формирование правильной осанки, укреплению мышечного корсета средствами оздоровительной аэробики и детской йоги;
- воспитывать личность обучающегося с установкой на здоровый образ жизни, способной к сотрудничеству и работе в команде, осмысленного отношения к собственному здоровью;
- научить преодолевать неуверенность в себе, повысить самооценку и обрести физическое и душевное равновесие;
- знакомство с возможностями тела;
- освоить дыхательные упражнения и упражнения на расслабление;
- через игры-тренинги на приобретение навыков общения, наблюдательности, внимания, самостоятельности, фантазии, активности.

Занятия состоят из следующих этапов:

1. Дыхательная гимнастика- **2 минуты**
2. Разминка-гимнастика с элементами хатха-йоги-**5 минут**
3. Зумба- фитнес-**20 минут**
4. Релаксация или игра-тренинг-**3 минут**

Каждое занятие начинается с растяжки и разминки, которые базируются на самых простых асанах детской йоги в игровой форме и лишь затем следует разогревающая (разнообразные шаги) и интенсивная часть зумба-тренировки. Занятия проводятся под музыку, которая используется как фон для снятия монотонности от однотипных многократно повторяемых движений. Музыкальное сопровождение увеличивает эмоциональность занятия, задает ритм и темп выполняемых упражнений.

Частью программы «Детская Зумба» является гимнастика с элементами хатха-йоги, которая используется в качестве разминки в начале каждого занятия. В отличие от других физических упражнений, имеющих динамический характер, в гимнастике хатха- йога основное внимание уделяется статическому удержанию поз. Их выполнение требует плавных, осмысленных движений, спокойного ритма и оказывает на организм умеренную нагрузку. Большинство упражнений в хатха-йоге естественны и физиологичны. Они копируют позы животных, птиц, предметы.

Использование знакомых образов помогает детям ярко представить ту или иную позу, будят фантазию и воображение.

Включая йогу в физическое воспитание дошкольников, обязательно выполнение золотого правила - "НЕ НАВРЕДИ". Знакомство детей с новыми упражнениями происходит постепенно, с учётом возрастных и индивидуальных особенностей каждого ребёнка. Освоение каждого вида движения происходит в несколько этапов, начиная с упрощённой формы, с постепенным усложнением техники выполнения. Мотивация детей на правильное выполнение опирается на личный пример педагога. Заканчивается занятие ***упражнением на общее расслабление организма***. Это позволяет решать задачи быстрого восстановления функций организма после физической нагрузки, повышения работоспособности детей.

В результате проводимых занятий у детей формируется умение точно координировать движения с основными средствами музыкальной выразительности, способность к запоминанию и самостоятельному исполнению композиции. Умеют контролировать в процессе занятий свое тело положение, осанку и дыхание.

У детей развивается подвижность, гибкость, эластичность связок, мышц, суставов, формируется точность и правильность в выполнении упражнений.

Дети осваивают полный объём базовых движений Зумбы, основных асан детской йоги, дыхательных упражнений и упражнений на расслабление. И самое главное, получают заряд бодрости, прилив сил и прекрасное настроение.

Список литературы:

1. Брахмачари Д. Йога-сукшма-вьяяма. Перевод с англ.- К.: «София», 2000. -176с.
2. Бенсон Г. Чудо релаксации Перевод с англ.- м.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2004. -140с.
3. Зубков В.А. Йога для всех и для каждого. Абсолютно доступный опыт само врачевания индийских йогов. М.: Саттва,1993. -416 с.
4. Кеннет К. Коэн и Джоан Хайм. Руководство по йоге для детей (иллюстрации)Copyright © 2001-2007
5. Крючек «Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий». Олимпия PREES, М. 2001г.
6. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В., «Аэробика. Теория и методика» в 2 томах
7. М.: Федерация аэробики России. 2002 г.-232 стр.
8. Платохина Л.И. Хатха-йога для детей: кн. Для учащихся и родителей. - М.: Просвещение, 1993. -160с.
9. Попова М.Н. Педагогика на уроках физической культуры // Физическая культура в школе. - 2010.-№ 3. - С. 5-9..

ЗДОРОВЫЙ ПЕДАГОГ-УЧИТЕЛЬ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Комелина Екатерина Ильинична, старший воспитатель,
Свистушкина Светлана Геннадьевна, воспитатель
МБДОУ «Детский сад №47 «Чудо-остров»
Йошкар-Ола, Республика Марий Эл

Культура здоровья воспитателя ДОУ - это категория, интегрирующая личностные и профессиональные качества, определяющая здоровьесберегающий стиль поведения педагога и эффективную деятельность по формированию здорового образа жизни дошкольников.

Первостепенные задачи любого дошкольного учреждения - укрепление здоровья и физическое развитие воспитанников, функциональное совершенствование и повышение работоспособности их организма. Оценить значимость здоровья педагога при таком подходе нетрудно - больной воспитатель не может воспитать здоровых детей. Таким образом, здоровье педагога необходимо рассматривать не только как образовательную ценность, но и как необходимое условие для устойчивого и гармоничного развития современного общества. Здоровье педагога - эффективность его профессиональной деятельности - здоровье воспитанников. Это и есть один из перспективных подходов к решению вышеназванной научно и социально значимой проблемы.

Здоровье педагога - это не только его личное здоровье. Здоровый педагог становится для своих воспитанников ещё и учителем здорового образа жизни. Умение управлять собственным здоровьем и настроением для педагога очень важно, так как мы понимаем, что здоровье дошкольника зависит не столько от соблюдения санитарно-гигиенических норм и снижения учебной нагрузки, сколько от эффективности организации образовательного процесса и от характера взаимоотношений на занятии. Здоровье педагога, хорошее настроение - залог творческого, интересного занятия. Когда ДОУ работает как единый отлаженный механизм, когда между воспитателями и детьми действительно существует атмосфера сотрудничества и взаимопонимания, тогда в таком детском саду интересно находиться, тогда он по-настоящему становится вторым домом для ребенка, а значит, в нем созданы все условия для здоровья. Полноценное физическое и психологическое здоровье педагога-это залог успешного воспитания здорового ребенка, основа формирования личности.

Частыми нарушениями здоровья у педагогов ДОУ являются:

- нервные расстройства;
- сердечно-сосудистые нарушения;

- остеохондроз;
- нарушения обмена веществ, расстройства пищеварительной системы;
- заболевания верхних дыхательных путей;
- патология зрения.

Возникает необходимость формирования у педагогов желания сохранять и укреплять своё здоровье и выполнять простые и элементарные правила. Каждый педагог должен вести активную жизнь, ценить своё здоровье, беречь его, а также делать всё то, что будет способствовать сохранению здоровья на долгие годы. Для снижения риска потери здоровья необходимо не только поддерживать себя в хорошей физической форме, но и пребывать в состоянии социального эмоционального благополучия.

В настоящее время очень широкое распространение получил термин «здоровьесбережение». Под здоровьесбережением принято понимать систему мер, направленных на сохранение и укрепление здоровья участников образовательного процесса (как педагогов, так и воспитанников).

Существует ряд причин создания условий здоровьесбережения педагогов в ДОУ:

- состояние здоровья большинства педагогов нуждается в улучшении;
- здоровых детей может воспитать только тот педагог, который владеет здоровьесберегающими технологиями, сам занимается сохранением и укреплением собственного здоровья;
- многие педагоги не готовы принять ответственность за собственное здоровье на себя, соблюдать правила здорового образа жизни.

Таким образом, в ДОУ назрела проблема сохранения и укрепления здоровья сотрудников, формирования у них ценностей здорового образа жизни, выработки у них индивидуального поведения, основанного на устойчивой мотивации ЗОЖ и приобщения к нему.

Работая над данной проблемой, мы выделили три направления по укреплению здоровья педагогов:

- консультации по повышению уровня компетентности педагогов в вопросах здоровьясбережения;
- профилактика эмоционального выгорания;
- укрепление физического здоровья.

Были выбраны и использованы следующие способы укрепления и сохранения здоровья педагогов:

1. Проведение тематических семинаров-практикумов с педагогами по теме «Здоровый педагог - здоровые дети», которые познакомили педагогов со значимостью здоровья педагога для воспитания здоровых детей, здоровье

педагога как необходимое условие для устойчивого и гармоничного развития ребенка в ДОУ.

2. Тренинги по саморегуляции своего эмоционального состояния, под руководством педагога – психолога, которые способствовали снижению психоэмоционального напряжения и сохранению здоровья педагога.
3. Проведения спортивных занятий для педагогов ДОУ. Занятия в коллективе значительно дисциплинируют, сберегают и сохраняют физическое здоровье и положительный эмоциональный настрой. В основу занятий были взяты общеразвивающие упражнения (с мячом, гимнастической палкой и т.д.). Занятия для педагогов проводились два раза в неделю.

Таким образом, в ДОУ были созданы условия, способствующие улучшению состояния здоровья педагогов, что помогает им в осознании ценности собственного здоровья, необходимые в дальнейшей жизни и работе. Целенаправленная работа по здоровьесбережению педагогов способствует не только эффективности профессиональной деятельности воспитателя, но и позволяет укрепить и сохранить здоровье детей - дошкольников, чем и обуславливается актуальность проблемы здорового образа жизни в нашем дошкольном учреждении.

По итогу проведенной работы, направленной на укрепление и сохранению здоровья педагогов, были достигнуты положительные результаты. Тестирование, проведенное после апробации, выбранных направлений в решении проблемы укрепления и сохранения здоровья, показало, что педагоги стали уделять больше внимание к своему здоровью и здоровому образу жизни, что положительно отразилось на всех участниках педагогического процесса.

Нами был проделан большой объем работы, связанный с решением проблемы сохранения и укрепления здоровья педагогов нашего детского сада. Но мы не хотим останавливаться на достигнутом уровне. В дальнейшем, для наибольшей результативности в решении выбранной нами проблемы, мы планируем использование различных форм работы с педагогами.

Список использованных источников и литературы

1. Ахаев А. В. Управление здоровьесберегающим образовательным процессом / А. В. Ахаев. - Усть-Каменогорск: Издательство ВКГУ имени С. Аманжолова, 2014.

2. Профессиональная деятельность и здоровье педагога / под общ. ред. Л. М. Митиной. – М.: Издательство Академия, 2010. - 362 с.

3. Волошина Л. А. Организация здоровьесберегающего пространства / Л. А. Волошина// - Дошкольное воспитание. - 2004. - №1. – С 114-117.

4. Терновская С. А. Создание здоровьесберегающей образовательной среды в ДОУ/ С. А. Терновская, Л. А. Теплякова// Методист. – 2005. - №4.- С. 61-65.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ БЛОКОВ ДЬЕНЕША

Королева Наталья Ивановна, воспитатель
МБДОУ «Детский сад №90 «Крепыш»
Йошкар-Ола, Республика Марий Эл

Подвижные игры являются прекрасным средством развития и совершенствования детей, укрепления и закаливания их организма. Ценность подвижных игр в том, что они основываются на различных видах жизненно необходимых движений, и в том, что эти движения выполняются в самых разнообразных условиях. Большое количество движений сопровождаются химическими процессами, которые активизируют дыхание, кровообращение и обмен веществ в организме, что в значительной мере способствует развитию мышц, костей, соединительных тканей, повышает подвижность суставов, особенно позвоночника. Так как организм функциональное единое целое, повышенная деятельность одной системы органов влияет на повышение деятельности других органов. При быстрых движениях во время игры улучшается процесс дыхания, в результате чего происходит более быстрое насыщение крови кислородом, деятельность сердца и легких и улучшает координацию движений и реакции нервных центров, ускоряет все биологические процессы в организме, оказывает влияние на психическую деятельность.

Как известно, особую умственную активность ребенок проявляет в ходе достижения игровой деятельности, как в непосредственной образовательной деятельности, так и в самостоятельной. Ведь еще в середине XVII века Я.А. Коменский утверждал про детей: «Пусть они будут теми муравьями, которые всегда будут заняты; что-нибудь катают, несут, складывают, перекладывают; нужно только помогать им, чтобы все что происходит, происходило разумно». В связи с этим особое значение приобретают новые игровые педагогические технологии.

Основной вид деятельности дошкольников — это игра. Именно в игре можно с помощью данных технологий развивать у дошкольников не только интеллектуальные способности, но и творческие, физические, коммуникативные (умение работать в паре, подгруппой, коллективно), речевые.

Существует множество способов предоставить детям возможность самостоятельно открыть причину происходящего, докопаться до истины, понять принцип, логику решения поставленной задачи и действовать в соответствии с предложенной ситуацией. Удовлетворять естественные потребности ребят в познании и изучении окружающего мира, их неуемную любознательность помогут логические игры - блоки Дьенеша.

Развивающие блоки Дьенеша помогут сделать более захватывающим занятие по физическому развитию. Организовать занятие можно как серию подвижных игр с геометрическими фигурами. Блоки используются в роли предметов-ориентиров, домиков или дорожек. Логические блоки Дьенеша — эффективное пособие для разностороннего развития дошкольника. Этот, казалось бы, обычный набор геометрических фигур помогает совершенствовать умственные, творческие и физические способности ребёнка. На основе этих фигур можно предлагать ребятам множество вариантов игр (дидактических, сюжетно-ролевых, спортивных) с увлекательным сюжетом и различными задачами. А вариативность игр с блоками позволяет использовать их в любое время, реализуя при этом индивидуальный подход.

Основными задачами использования блоков Дьенеша в подвижных играх:

1. закреплять знания о геометрических фигурах, о свойствах предметов: форме и цвете, размере и толщине.
2. развивать мыслительные умения: сравнивать, анализировать, классифицировать, обобщать, абстрагировать, кодировать и декодировать информацию.
3. развивать логическое мышление, память, внимание, восприятие коммуникативные навыки.
4. развивать двигательную активность с помощью подвижных игр с блоками Дьенеша.
5. Подвижные игры для детей дошкольного возраста с использованием блоков Дьенеша.

Игра «Соберем грибочки». Задачи: закреплять умение сравнивать предметы по величине, обозначать результаты сравнения словами: большой, маленький. Описание: на ковре – 3обруча, в одном обруче размещаются все блоки (грибочки), нужно собрать в один обруч все маленькие (грибочки), в другой все большие.

Игра «Помоги друзьям». Задачи: развивать умение сравнивать предметы по цвету, форме и пространственному расположении. Описание: эстафета: дети делятся на 3 команды, на ковре 4 обруча, в одном размещаются все блоки, на другом конце зала 3 обруча красного, синего и желтого цвета, нужно взять один блок и поместить в обруч соответствующего цвета.

Игра «Найди себе пару». Задачи: закреплять умение различать и называть геометрические фигуры: круг, квадрат, треугольник, прямоугольник. Описание: дети выбирают блоки по желанию, по сигналу воспитателя бегают по всему залу. По команде «Найди себе пару» ищут товарища с такой же фигурой, как у него и встают парами. Воспитатель проверяет правильность выполнения задания, при необходимости, помогает детям найти свою пару, дети называют признаки своих фигур. Через некоторое время воспитатель предлагает детям выбрать новые фигуры и снова найти свою пару.

Игра «Далеко – близко». Задачи: познакомить со значением слов далеко – близко. Описание: на полу – 2 корзины. Воспитатель уточняет расположение корзин относительно детей: далеко или близко они стоят. Затем дети берут по одному блоку, бросают их в корзину и говорят, далеко или близко упала фигура. Упражнение повторяется 3-4 раза.

Игра «Лети в своё гнёздышко». Задачи: закрепить знание цвета. Описание: воспитатель раскладывает 3 больших обруча (красный, синий, желтый) на определенном расстоянии друг от друга. Детям (птичкам) предлагает выбрать себе блок Дьенеша (красный, синий, жёлтый). По сигналу воспитателя дети бегают по группе врассыпную «Птички летают», затем воспитатель даёт команду: «Птички полетели в гнёздышки», дети бегут и становятся в обруч того же цвета, что и его птичка.

Игра «Космический корабль». Дошкольники делятся на команды, у каждой — свой набор блоков Дьенеша. Воспитатель на полу раскладывает обручи красного, жёлтого и синего цвета, над ними располагается изображение ракеты. Задача игроков — как можно быстрее заполнить свой обруч такого же цвета фигурами (топливом) с заданным свойством (например, только толстыми). Тогда ракета сможет выйти на орбиту и полететь.

Использование логических блоков Дьенеша в физическом развитии детей является актуальным, основанным на принципах поддержки разнообразия детства, личностно-развивающего и гуманистического характера взаимодействия педагогов и детей, уважения личности ребенка, реализации основной общеобразовательной программы дошкольного образования в формах, специфических для детей дошкольного возраста. Благодаря интеграции обучающего материала в другие виды деятельности: познавательно-исследовательскую, игровую, двигательную, достигается возможность достигать целостности знаний, что позволяет совершенствовать образовательный процесс и оказывать комплексное воздействие на все направления развития ребенка.

Библиографический список

1. Лелявина Н.О., Финкельштейн Б.Б. - Давайте вместе поиграем (набор игр с блоками Дьенеша). — Спб.: Корвет, 2011. С. 7-15.
2. Жуйкова Т. П., Томчак Е. В. Использование блоков Дьенеша в восприятии формы предметов и геометрических фигур детьми младшего дошкольного возраста // Молодой ученый. — 2015. N5. — С. 464-468.

КУЛЬТУРНАЯ ИНДЕНТИФИКАЦИЯ КАК ФАКТОР ВОСПИТАНИЯ НРАВСТВЕННОСТИ, ПАТРИОТИЧЕСКОГО НАЧАЛА И ДУХОВНОГО ЗДОРОВЬЯ УЧАЩИХСЯ ДЕТСКОЙ МУЗЫКАЛЬНОЙ ШКОЛЫ

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

Модернизация и инновационные преобразования во всех областях жизнедеятельности в России естественным образом подразумевают и обуславливают социокультурные инновации. Культурная политика государства в каждом полиэтническом регионе нашей страны предоставляет реальные возможности для созидательной инновационной деятельности всех групп общества, открывает большие перспективы для социального творчества, что так же способствует сохранению и развитию традиций, воспитанию и саморазвитию личности.

Основной задачей настоящего времени является духовно-нравственное развитие растущего поколения, воспитание патриотизма, любви к Отечеству, своему народу. Патриотизм - это мироощущение, которое закладывается в маленьком человеке с раннего детства. Корни его прорастают еще в семье. Слушая рассказы о своих предках, впитывая песни родного края, посещая памятные и значимые места своей родины, проникаясь чувством гордости при знакомстве с историческим прошлым, молодое поколение индентифицирует себя с культурой родного края, своей страны. Духовное здоровье в наше время отошло на второй план, и это совсем не верно. Согласно древней китайской поговорке: в здоровом теле здоровый дух, становится вполне ясно, что без психологических и духовных составляющих наше физическое здоровье- ничто само по себе и нуждается в поддержке. Итак, духовное здоровье- это совокупность норм, взглядов. Убеждений. Которые позволяют человеку вращаться внутри социума, контактировать с другими индивидами и формировать свой взгляд на окружающий мир.

Педагогический коллектив нашей школы старается сделать все возможное, чтобы наши ученики были достойными продолжателями музыкальных традиций Татарстана, чтобы они бережно относились к народным истокам, почитали свой народ и гордились им. Как важно знать, понимать и уважать национальные традиции каждого народа; в данном историческом моменте, очень актуально воспитание патриотизма, любви к Отечеству, своему народу. Язык, мировосприятие, музыкальное и художественное искусство народов Татарстана имеют свой неповторимый облик и являются хранителями национальных традиций, передающихся из поколения в поколение.

Главная цель для педагогического коллектива – воспитание самостоятельно

мыслящего, умелого, способного к самореализации и принятию креативных и конструктивных решений будущего члена общества. Не менее важным является воспитание гуманиста – человека будущего, богатого духовными интересами, толерантного к различным культурам и мировоззрениям.

В учреждениях дополнительного образования лучший результат дает применение личностно-ориентированных технологий, помогающих приспособить учебный процесс к индивидуальным способностям ученика, различному уровню сложности содержания обучения. Личностно-ориентированные технологии – одна из форм педагогики сотрудничества, представляющей идею совместной развивающей деятельности взрослых и детей, скрепленной взаимопониманием, проникновением в духовный мир друг друга, совместным анализом хода и результатов этой деятельности.

Огромными возможностями для воплощения творческих идей, замыслов и фантазии обладает проектная деятельность учащихся. 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).

Формирование у детей системы знаний о своей Родине, которая может быть представлена следующим образом: рассказы о культуре, традициях своего народа. Живя в Татарстане обращаться к культуре татарского народа. В исполнительский репертуар юного музыканта включать обязательно произведения татарских композиторов. Воспитание у школьников интереса к окружающему миру, эмоциональной отзывчивости на события общественной жизни. Тем более для творческих детей эта задача совсем не сложна: музыкальные дети более чуткие и отзывчивые. Включение детей в практическую деятельность, в данном случае в концертную практику. Мы, как концертмейстеры и преподаватели инструметального исполнительства, часто принимаем участие с детьми в концертах перед делегациями из разных стран, демонстрируя культурные традиции Татарстана, в концертах для ветеранов Великой Отечественной Войны.

Нашими учениками созданы творческие проекты в виде презентаций, получившие самые высокие оценки на республиканских, межрегиональных, Всероссийских и международных конкурсах и олимпиадах.

Тематика творческих презентаций связана с вопросами культуры России и других стран, национальных композиторских школ в разные культурно-

исторические эпохи. 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.

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.

Наши ученики достойно представляют нашу школу на различных творческих конкурсах и олимпиадах с выступлениями с презентациями.

Так как наш лицей №5, на базе которого работает музыкальная школа, является представительским, к нам часто приезжают гости из-за рубежа, перед которыми нас просят выступить. Мы с удовольствием популяризируем наше народное искусство. Также ансамбль кураистов – призер многих Республиканских, Региональных и Международных конкурсов.

Коллективное музицирование на курае содержит большой воспитательный потенциал. Приобщаясь к народному творчеству, к национальной музыке, дети растут духовно и нравственно, учатся пониманию и приниманию музыкальной культуры любой национальности.

Учащийся школы Сиразеев Ильяс в сентябре этого года был приглашен для выступления на торжественном приеме в концертном зале «Европейский» в г. Москве по случаю юбилея Муфтия России Шейха Равиля Гайнутдина. Ильяс исполнил «Татарский танец» Р.Еникеева и преподнес Муфтию кувшин с водой из родника его родины, деревни Шали Пестречинского района РТ. Шейху Равилю Гайнутдину было очень приятно, что подрастает достойная молодежь, что новое поколение детей творческое, яркое, чтит традиции Родного края, уважает и бережет культурное достояние своего Отечества.

Патриотическое воспитание должно гармонично сочетаться с приобщением учащихся к лучшим достижениям мировой цивилизации. Данная система должна способствовать выработке преемственного мышления, приверженности своему национальному наследию и осознанию его роли и места в мировом духовном развитии, также уважению и открытости ко всем другим системам и традициям. Только глубокая и осознанная любовь к своему наследию побуждает человека с уважением относиться к чувствам других.

В ЗДОРОВОЙ СЕМЬЕ–ЗДОРОВЫЕ ДЕТИ

Крейн Динара Ильдусовна, инструктор по физической культуре
МБДОУ «Детский сад №19 «Василёк»
Йошкар-Ола, Республика Марий Эл

Для начала дадим определение термину «Здоровье» - это состояние полного физического, психического, духовного и социального благополучия.

А термин «Здоровая семья» - это семья, которая ведет здоровый образ жизни, в которой присутствует здоровый психологический климат, духовная культура. Дошкольное учреждение и семья призваны уже в раннем возрасте заложить основы здорового образа жизни, используя различные формы взаимодействия. Именно в семье и в детском образовательном учреждении на ранней стадии развития ребенку должны дать понять всю ценность здоровья, осознать цель его жизни, побудить малыша самостоятельно формировать и сохранять свое здоровье.

Недостаточно обеспечить материальное благополучие – необходимо, чтобы каждый ребёнок рос в условиях душевного и психологического комфорта, добропорядочности. Забота о здоровье ребёнка и взрослого человека стала занимать во всём мире приоритетные позиции. Это и понятно, поскольку любой стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные и здоровые.

Забота о воспитании здорового ребёнка является главной в работе дошкольного учреждения. Здоровый и развитый ребёнок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально и физически адаптирован. В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребёнка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни. Рост количества детских заболеваний связан не только социально-экологической обстановкой, но и самим образом жизни семьи ребёнка, во многом зависящим от семейных традиций и характера двигательного режима. При недостаточной двигательной активности ребёнка (гиподинамии) неизбежно происходят ухудшение развития двигательной функции и снижение физической работоспособности ребёнка. Решающая роль по формированию личностного потенциала и пропаганде здорового образа жизни принадлежит семье.

Сегодня важно нам, взрослым, формировать и поддерживать интерес к оздоровлению, как самих себя, так и своих детей.

Рассмотрим основные компоненты здоровья, позволяющие при правильном использовании оставаться нашим детям здоровыми и жизнерадостными до глубокой старости.

1. Соблюдение режима дня.

Режим дня–это чередование различных видов деятельности, отдыха, сна, питания, пребывания на воздухе, которое должно соответствовать возрастным особенностям детей.

2. Правильное питание.

Питание дошкольника должно быть сбалансированным и должно отличаться от ежедневного рациона взрослого.

3. Оптимальный двигательный режим в семье.

Двигательная активность – биологическая потребность организма, от удовлетворения которой зависит здоровье детей, их физическое и общее развитие. Двигательная активность детей создает предпосылки для прочного включения физической культуры в жизнь детей, формирует у них потребность в здоровом образе жизни.

4. Закаливание.

Закаливание организма — одно из лучших средств укрепления здоровья. Задача закаливания — приучить хрупкий, растущий организм ребенка переносить перемены температуры в окружающей среде. Основными средствами закаливания детей являются естественные факторы природы — воздух, вода, солнце.

5.Соблюдение личной гигиены.

Гигиеническое воспитание дошкольников — это часть всеобщего воспитания ребёнка.

В этом случае, очень важная роль отводится родителям, ведь дети подражают взрослым. Именно поэтому правильное гигиеническое воспитание будет эффективно только в том случае, если взрослые из ближайшего окружения ребенка своим поведением будут их подкреплять.

6.Положительные эмоции.

Ребенку необходим спокойный, доброжелательный психологический климат в семье.

7.Отказ от вредных привычек в семье.

Прежде всего, необходимо отметить, что в идеальном случае здоровый образ жизни означает не отказ от вредных привычек, но изначальное их отсутствие. Если же по каким-то причинам они уже имеются у человека, то необходимо принять все меры, чтобы освободить его от столь зловредных для него самого пристрастий. Систематические физические упражнения, правильное питание в большой степени способствуют преодолению вредных привычек.

В работе с родителями необходимо сделать упор на пропаганду здорового образа жизни, на знакомство с работой, которая проводится в учреждении по формированию здорового образа жизни у детей, и максимальное вовлечение родителей в неё.

Но основная проблема в том, что родители чаще всего выступают в роли зрителей и реже в качестве участников спортивных мероприятий.

Продуктивность работы дают такие формы, на которых знания представляются в процессе совместной деятельности педагога и родителей, взаимодействия взрослого и ребенка. Одной из таких форм являются коллективные занятия физическими упражнениями родителей и детей. На них родители приобретают не только теоретические знания, но и овладевают практическими умениями в области физического воспитания детей. А в случае участия инструктора по физической культуре и родителей происходит сплочение семейных отношений между детьми и родителями. Совместные занятия детей с родителями - пробуждают у родителей интерес к уровню «двигательной зрелости» детей и способствуют развитию у детей двигательных навыков в соответствии с их возрастом и способностями. Основные формы организации работы с родителями по формированию навыков здорового образа жизни у детей дошкольного возраста, это физкультурные досуги и спортивные праздники с участием родителей и сотрудников дошкольного учреждения.

Физкультурные досуги, праздники, развлечения являются радостными событиями в жизни детей. Они позволяют продемонстрировать привычки ЗОЖ, двигательные навыки и психофизические качества.

Большой эмоциональный отклик вызвал совместный спортивный праздник посвящённый Дню Защитника Отечества. Дети старались не отставать от взрослых, показывали хорошие результаты, радовались успехам своих родных.

Все участники продемонстрировали хорошую спортивную подготовку, сплочённость, стремление помочь не только членам своей команды, но и своим соперникам. Дети с гордостью и восхищением смотрели на своих сильных пап, стремились также ловко и умело выполнять условия конкурсов. Родители должны быть постоянными участниками всех конкурсов, проводимых в дошкольном учреждении. Необходимо проводить практические семинары, дни открытых дверей и другие мероприятия. Когда соблюдаются единые требования детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, двигательной активности, гигиенических процедур, развития двигательных навыков, тогда будут правильно сформированы навыки здорового образа жизни у дошкольников.

Таким образом, разнообразие форм сотрудничества с семьей по проблеме здорового образа жизни позволяет привить детям чувство ответственности за своё здоровье, желание поддерживать спортивную форму и стремиться к достижению новых знаний и умений. Активизируя роль родителей через организацию совместной деятельности детей и взрослых, можно достичь наилучших результатов в физическом развитии и оздоровлении дошкольников.

Стоит понимать, что ни одна, даже самая лучшая физкультурно-оздоровительная программа не сможет дать полноценных результатов, если она не решается совместно с семьей. Совместные занятия ребенка вместе с родителями спортом - один из основных аспектов воспитания.

СОВРЕМЕННЫЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ В ДОУ В СООТВЕТСТВИИ С ФГОС ДО

Крылова Инга Михайловна, старший воспитатель
МБДОУ «Детский сад № 25 «Жемчужинка»
Йошкар-Ола, Республика Марий Эл

«Я не боюсь ещё и ещё раз повторять:
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

Дошкольный возраст-это период повышенного интереса к укреплению и сохранению здоровья детей, поэтому основной задачей воспитателей, работающих с дошкольниками, является воспитание здорового ребенка с учетом психофизиологических принципов, возрастных и индивидуальных особенностей детей, а также разработка и внедрение в практику здоровьесберегающих технологий, формирование у ребенка потребности в здоровом образе жизни.

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

Цель здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании

Применительно к ребенку – обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитаннику детского сада 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, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи.

Применительно к взрослым – содействие становлению культуры здоровья, в том числе культуры профессионального здоровья воспитателей ДОУ и валеологическому просвещению родителей.

Виды здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании:

- медико-профилактические;
- физкультурно-оздоровительные;

- технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка;
- здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов дошкольного
- образования;
- валеологического просвещения родителей; здоровьесберегающие
- образовательные технологии в детском саду.

Медико-профилактические здоровьесберегающие технологии в ДОУ - обеспечивают сохранение и приумножение здоровья детей под руководствоммедсестры ДОУ в соответствии с медицинскими требованиями и нормами, с использованием медицинских средств.

- технологии профилактики заболеваний,
- углубленный медицинский осмотр с участием узких специалистов,
- приходящих из поликлиники,
- коррекция возникающих функциональных отклонений,
- отслеживание характера течения хронической патологии (для детей, имеющих III-У группу здоровья),
- реабилитация соматического состояния здоровья,
- противоэпидемическая работа и медицинский контроль работы пищеблока в
- соответствии с действующими санитарно-гигиеническими правилами,
- витаминопрофилактика (отвар шиповника в осеннее – зимний период,
- витаминизация третьих блюд с использованием аскорбиновой кислоты),
- санитарно-гигиеническая деятельность всех служб ДОУ.

Физкультурно-оздоровительные технологии - направлены на физическое развитие и укрепление здоровья ребёнка, развитие физических качеств, двигательной активности и становление физической культуры дошкольников:

- закаливание КГН;
- беседы по валеологии;
- спортивные праздники;
- спортивные развлечения и досуги;
- недели здоровья;
- соревнования;
- прогулки-походы.

Технологии здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов - технологии, направленные на развитие культуры здоровья педагогов детского сада, в том числе культуры профессионального здоровья, развитие потребности к здоровому образу жизни.

Здоровьесбережение в работе с педагогами ДОУ:

- Семинары-тренинги «Психологическое здоровье педагогов»;

- Консультации для педагогов «Признаки утомляемости ребёнка дошкольника»;
- «Запрещённые физические упражнения для детей дошкольного возраста»;
- «Как правильно провести гимнастику (различные виды) с дошкольниками;
- «Профилактика утомляемости дошкольников в ДОУ» «Работа воспитателя по разделам программы «Основы безопасности и жизнедеятельности детей» др.;
- Практикум для педагогов ДОУ «Приёмы релаксации, снятия напряжения в течение рабочего дня»;

Чтобы беречь подрастающее поколение, обеспечить ему здоровое развитие, необходимо усилить внимание к занятиям физкультурой, проводить систематическую работу по здоровьесбережению ДОУ. Но для этого нужно, чтобы родители стали нашими помощниками в вопросах физического воспитания и оздоровления детей.

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 просвещения всех членов семьи.

Взаимодействие ДОУ с семьей по вопросам охраны и укрепления здоровья детей

- Информационные стенды для родителей в каждой возрастной группе
- работают рубрики, освещающие вопросы оздоровления без лекарств
- (комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного
- аппарата, органов зрения, для развития общей и мелкой моторики,
- пальчиковые игры;
- Информационные стенды медицинских работников о медицинской
- профилактической работе с детьми в ДОУ
- Приобщение родителей к участию в физкультурно-массовых мероприятиях
- ДОУ (соревнования, спортивные праздники, дни открытых дверей, Дни и
- Недели здоровья и др.);
- Консультации, беседы с родителями по вопросам здоровьесбережения.

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

Только здоровый ребенок с удовольствием включается во все виды деятельности, он жизнерадостен, оптимистичен, открыт в общении со сверстниками и педагогами.

Это залог успешного развития всех сфер личности, всех ее свойств и качеств.

Используемая литература:

1. Маханева М. Д. Работа ДОУ с семьей по воспитанию здорового ребенка. Управление ДОУ. 2005. N 5.
2. Назаренко Л. Д. Оздоровительные основы физических упражнений. - М. , 2002.
3. Панкратова И. В. Растим здоровое поколение // Управление ДОУ. 2004. N1.
4. Чеботарева О. В. Теоретический семинар "Использование здоровьесберегающих технологий в работе педагога". Сайт Фестиваль педагогических идей «Открытый урок».
5. Формирование основ здорового образа жизни // Управление ДОУ. 2006. N 4.
6. Шумихина Ю. В. Клуб «Здоровая семья» // Воспитатель ДОУ. 2009. N3.

Источник: http://doshvozrast.ru/ozdorov/ozdorovlenie14.htm

ЗНАЧЕНИЕ ЗАНЯТИЙ ЛЫЖНЫМ СПОРТОМ С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

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

«Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя»
В. А. Сухомлинский

В последние годы наблюдается резкое ухудшение состояния здоровья детей. Медики, родители и педагоги повсеместно констатируют отставания, задержки, нарушения, отклонения, несоответствия нормам в развитии детей, неполноценность их здоровья. В настоящее время активно ведется поиск путей физического и духовного оздоровления дошкольников, формирования у них нравственно-ценностной мотивации занятий физической культурой, воспитания интереса к физическим упражнениям на основе жизненной потребности быть здоровым, ловким, сильным.

Основной целью физического воспитания является формирование физической культуры личности. Начало этого процесса приходится на ранний и дошкольный возраст. Именно в эти годы, от 0 до 7 лет, закладывается фундамент здоровья, формируются личностные качества, раскрываются способности ребенка. Поэтому основной задачей дошкольных учреждений является оздоровление, обеспечение физического развития ребенка.

Современные дети испытывают «двигательный дефицит», т.е. количество движений, производимых ими в течение дня, ниже возрастной нормы. Не секрет, что в детском саду и дома дети большую часть времени проводят в статическом

положении (за столами, у телевизора, компьютера и т.п.). Дети часто загружены полезными, но сидячими делами: рисованием и лепкой, обучением основам счета и письма. Это увеличивает нагрузку на определенные группы мышц и вызывает их утомление. Снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, плоскостопие, задержку возрастного развития, быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы. Физически ослабленные дети подвергаются быстрому утомлению, у них снижены эмоциональный тонус и настроение, что в свою очередь, отрицательно влияет на характер их умственной работоспособности.

Следовательно, нашим детям нужна активная деятельность, способствующая повышению жизненного тонуса, удовлетворяющая их интересы, социальные запросы.

Отличным способом решения проблемы «двигательного дефицита» современных дошкольников, на мой взгляд, является лыжный спорт, так как в зимнее время года -это один из самых массовых, привлекательных и доступных видов спорта в нашем регионе. Ходьба на лыжах очень популярна в нашей республике и является доступным, это неудивительно, ведь зима в нашем регионе длится 3-4 месяца.

Обучать детей ходить на лыжах можно уже с трехлетнего возраста. Чистый морозный воздух закаливает организм, придает бодрость, повышает работоспособность и выносливость. При передвижении на лыжах работают все основные группы мышц, усиливается дыхание и кровообращение. Красивая природа создает хорошее настроение, положительно влияет на нервную систему. Большая динамическая работа ног при ходьбе на лыжах оказывает укрепляющее воздействие на формирование детской стопы, помогает предупредить развитие плоскостопия. Катание на лыжах способствует развитию пространственных ориентировок, координации движений. Благодаря регулярным занятиям на свежем воздухе дети меньше болеют простудными заболеваниями.

Во время лыжных прогулок и занятий ребятам приходится выполнять разнообразные действия: спускаться со склона, делать повороты, подниматься на гору определенным способом. Это способствует воспитанию у них морально-волевых качеств: смелости, решительности, приучает преодолевать трудности и препятствия, формирует выдержку, воспитывает чувство дружбы, взаимопомощи.

Таким образом, последовательное, системное, целенаправленное обучение детей ходьбе на лыжах и вовлечение в лыжный спорт является одним из высокоэффективных способов формирования физической культуры личности, оздоровления детей, повышения их физического развития.

При проведении в группе опроса детей и родителей, сделала вывод, что во многих семьях не катаются на лыжах. Также при опросе родителей, выяснила, что у кого есть старшие дети им очень тяжело было в школе, прививать навыки лыжного

катания. Данный опрос послужил основой для формулировки цели: вовлечь детей в лыжный спорт для воспитания здорового ребенка в физическом, психическом и нравственном плане, а также, чтобы у детей выработать интерес и навыки к лыжному катанию, перед поступлением в первый класс.

В соответствии с поставленной целью сформулировала следующие задачи:

-обучение детей элементам техники передвижения на лыжах, совершенствование ее, развитие ловкости, решительности, смелости;

-приучать навыкам ухаживания за своими лыжами.

Ознакомление детей с лыжным спортом начала задолго до первого снега. На первом этапе было важно заинтересовать ребят, создать положительную мотивацию. Для этого проводила с детьми беседы о пользе зимних видов спорта, о выдающихся спортсменах, спортивных состязаниях, тренировках. Вместе с детьми рассматривали специально подобранные календари, иллюстрации, фотографии.

Родители помогли создать необходимые условия для вовлечения детей в лыжный спорт. Перед тем как встать на лыжи, дети должны были научиться пользоваться лыжными креплениями, палками, но по решению этой задачи активную помощь оказали родители. Дети приносили лыжи в детский сад на неделю, а на выходные дни забирали домой. Особое внимание уделяла детям, которые первый раз встали на лыжи, но они быстро научились надевать лыжи, ухаживать за ними, освоили передвижение по снегу. А затем закрепили двигательный навык ходьбы на лыжах, навыки передвижения на лыжах скользящим шагом. Также некоторые дети овладели различными способами передвижения вперед, торможения, поворотов, преодоления подъемов, спусков.

Считаю, что успешной реализации поставленной цели в значительной мере способствовала и мой личный пример: я сама вместе с детьми каталась на лыжах. Хочу отметить, что у детей: повысилась мотивация к зимнему виду спорта; желание кататься на лыжах не только в детском саду с воспитателем, но и в свободное время с родителями.

Лыжи - очень нужный и полезный вид спорта. Польза катания на лыжах общеизвестна. Ходьба на лыжах укрепляет организм, развивает выносливость, силу и ловкость. Один из самых полезных зимних видов спорта, доступный практически всем!

Список библиографических ссылок:

1. Адашкявичене Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду: книга для воспитателя детского сада.-М.: Просвещение, 1992. – 159с.

2. Масленников И.Б., Капланский В.Е. Лыжный спорт.-М.: Физкультура и спорт, 1984. – 96с.

3. Физическое воспитание детей дошкольного возраста: книга для воспитателя детского сада./В.А. Андерсон, Л.А. Викс, Л.С. Жбанова и др.; Сост. Ю.Ф. Луури.- М.: Просвещение, 1991.-63с.
4. Лыжный спорт: Учебник / Т.И. Раменская, А.Г. Баталов Л8 8 - М.: Физическая культура, 2005. - 320 с.

ФИТОНЦИДЫ НА СТРАЖЕ ЗДОРОВЬЯ

Дорофеева Анастасия Владиславовна, студентка группы ФМ-11
Кузьмина Ирина Николаевна, преподаватель
ГБПОУ РМЭ «Йошкар-Олинский медколледж»
Йошкар-Ола, Республика Марий Эл

Задача быть здоровым актуальна во все времена. Ещё многие века назад наши предки хорошо знали о лечебных свойствах отдельных растений. Открытие фитонцидов выдало «научный паспорт» народной медицине. С помощью уникальных летучих и нелетучих соединений растение само себя очищает и при этом убивает большинство опасных болезнетворных микроорганизмов.

Наши предки-славяне с незапамятных времен употребляли в пищу чёрный хлеб с квасом да редьку с чесноком. Этим самым они спасали себя от многих инфекционных заболеваний. Фитонциды, как незримые помощники, помогали людям стойко сопротивляться возбудителям многих заразных болезней.

Так что же такое фитонциды? Фитонциды – это образуемые растениями биологические активные вещества, убивающие или подавляющие рост и развитие бактерий, микроскопических грибов, простейших.

У одних растений они только задерживают рост и размножение микроорганизмов, то есть обладают бактериостатическим действием, а других - убивают микробы (т.е. обладают бактерицидными свойствами).

Фитонциды окружают нас везде: на природе, в городе, на улице, в помещении, дома и на работе.

Фитонциды в природе

Летучие фитонциды, содержащиеся в хвое сосны, пихты, можжевельника, в листьях дуба, березы, черной смородины и других растений способны действовать на расстоянии. Такие фитонциды уничтожают простейших из класса инфузорий, многих вредных насекомых за очень короткое время – минуты или часы. Пребывание больных туберкулезом и другими легочными заболеваниями в сосновых лесах очень благотворно влияет на их здоровье. Также фитонциды этих растений проявляют активность в борьбе с возбудителями коклюша и дифтерии. Нахождение в смешанных лесах, где одновременно растут сосны и липы, березы и дубы, рябина и сирень, могут заменить больным людям даже сильнодействующие антибиотики. Фитонциды этих лиственных деревьев снимают усталость, улучшают

самочувствие и настроение, стимулируют деятельность сердечно-сосудистой системы, усиливают работу биотоков мозга, уменьшают уровень сахара в крови.

Цветки ромашки, шалфея, мяты, лаванды, полыни и других травянистых растений обладают обеззараживающим, противовоспалительным и ранозаживляющим действием.

Фитонциды на столе

Фитонциды чеснока убивают практически все виды болезнетворных микробов. По широте своего воздействия с ними не может сравниться ни один антибиотик. Бактерицидная мощность фитонцидов чеснока, скорость распространения их в воздухе, быстрота проникновения сквозь мембраны клеток микроорганизмов просто невероятны.

Так, туберкулезная палочка в высохшей мокроте остается жизнеспособной от трех до восьми месяцев. Обычные антисептики убивают её лишь через 12-24 часа. В течение 10-30 минут она не погибает даже в 15-процентном растворе серной кислоты! Фитонциды же чеснока (сок чеснока, даже разведенный в сто раз) убивают вне организма этот чрезвычайно стойкий микроб за... 5-8 минут!

Фитонциды чеснока в первые же минуты уничтожают стафилококки, стрептококки, брюшнотифозную бактерию, дизентерийную палочку и многие другие микроорганизмы.

Подобно чесноку, природа такими же уникальными свойствами наделила и лук. Фитонциды лука губительно действуют на многие патогенные бактерии, включая возбудителей дизентерии, дифтерии и туберкулеза, золотистый стафилококк и трихомонады.

Лук активно выделяет в воздух фитонциды, снижающие количество микробов в воздухе примерно в 250 раз на кубический метр. Поэтому чтобы предотвратить в доме эпидемию гриппа и других ОРВИ, лучше всего нюхать разрезанные дольки лука, а также рекомендуется раскладывать в помещениях порезанный кусочками лук или чеснок. Вот только действует этот очиститель воздуха всего 20-30 минут, после чего его рекомендуется заменять новой порцией нарезанных овощей.

Хрен обыкновенный, как и чеснок, и лук, относится к семейству Allium – луковые, в его эфирных летучих маслах также содержатся соединения, способные уничтожить болезнетворные бактерии и в дыхательных путях, и в желудочно-кишечном тракте, и на поверхности кожи. Поэтому хрен можно смело отнести к растительным антибиотикам!

Фитонциды дома и на работе

Герань – это настоящая живая аптека. Фитонциды этого растения убивают стрептококки и стафилококки. Наличие в помещении этого растения снижает содержание микробов в окружающем воздухе на 43%. Аромат этого цветка

успокаивает нервную систему. Во избежание стрессов, неврозов, бессонницы врачи советуют держать это растение в спальне. У гипертоников даже снижается артериальное давление.

Большой интерес представляют фитонцидные свойства лимона. Листья этого растения содержат витамина С в несколько раз больше, чем плоды. Эфирное масло, получаемое из них, обладает ярко выраженным антибактериальным действием. Оно стимулирует иммунную систему, помогает при вирусном гепатите, паротите, кори, герпесе, гриппе и ветрянке. В несколько раз эффективнее, чем антибиотики, масло лимона действует на стафилококк, кишечную палочку и дифтерийную бациллу.

Доказанным антимикробным действием обладают привычные нам комнатные растения – алое и каланхое. В связи с этим очень важно использовать зеленые растения в интерьере закрытых помещений, особенно в местах массового скопления или длительного пребывания людей.

Большинство растений сохраняют свои уникальные фитонцидные свойства и в высушенном состоянии. Сухие цветки и листья продолжают активно действовать, поражая вредоносные бактерии, даже при нагревании.

Микробам труднее адаптироваться к действию фитонцидов высших растений, чем к антибиотикам, полученным из микроскопических грибов. Этот важный факт свидетельствует о перспективности использования фитонцидных препаратов для профилактики и лечения заболеваний. К тому же природные естественные фитонциды полностью лишены всех недостатков, присущих обычным антибиотикам, и могут длительно применяться при хронических заболеваниях. Из фитонцидов растений в настоящее время получены многие антибиотики, обладающие различной антимикробной активностью: из чеснока - аллицин, из шалфея лекарственного – сальвин, из зверобоя продырявленного – иманин, из чистотела большого – сагвинарин, из эвкалипта – хлорофиллипт.

А где же мы сталкиваемся с фитонцидами в нашем медицинском колледже? Во-первых, вокруг здания колледжа высажены разнообразные лиственные и хвойные деревья. А, как мы уже знаем, хвоя ели, туи и можжевельника содержат огромное количество летучих фитонцидов – стоит во время перемены выйти на крыльцо и подышать чистым воздухом, как в организм попадут эти биологически активные вещества, которые снимут усталость, улучшат самочувствие и настроение, прибавят сил.

Во-вторых, на каждом этаже в коридорах и аудиториях имеются комнатные растения, которые не только обогащают воздух кислородом, но и выделяют вещества, успокаивающие нервную систему. Конечно, хотелось бы, чтобы таких растений, как герань, хлорофитум, алое, каланхое и фикус, было больше во всех наших помещениях.

И, в-третьих, в столовой колледжа готовится пища с использованием чеснока и лука, уже известных нам своими замечательными свойствами – это первые и

вторые блюда, салаты из свежих овощей, третьи блюда из ягод. А также чай с лимоном, который не только содержит витамин С, стимулирующий иммунную систему, но и фитонциды, которые убивают различные микроорганизмы. Так что кушайте на здоровье и укрепляйте свой организм!

ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Кутюкова Татьяна Аркадьевна, старший воспитатель,
Ахмедгалиева Луиза Эдуардовна, инструктор по физической культуре.
МБДОУ «Детский сад №61 «Теремок»
Йошкар-Ола, Республика Марий Эл

Развитие человека, степень полезности его обществу во многом определяется уровнем его здоровья, объемом и качеством его физического и психического потенциала. Трудно обозначить, когда и где в жизни человека закладывается фундамент здоровья. Этот процесс начинается еще до рождения, продолжается всю жизнь и складывается из многих составляющих! Несомненно, чем раньше начнет проявляться забота о здоровье ребенка, о формировании у него навыков здорового образа жизни, тем более социально востребованного и трудоспособного человека получит общество. Работа в этом направлении в МБДОУ «Детский сад №61 «Теремок» проводится достаточно активно.

Принципиальное условие эффективности оздоровительного физического воспитания и развития детей дошкольного возраста- понимание ими жизненной необходимости физических занятий и обязательным требованием является формирование практических умении и навыков, связанных с физической культурой (личная гигиена и гигиена физического воспитания; обеспечение безопасности жизнедеятельности; физические упражнения; режим дня; питание- закаливание).

Формирование мотивов собственного физического развития должно начинаться уже с 3-4-летнего возраста. При проведении физкультурных мероприятий необходимо обращать внимание на внешние атрибуты, способствующие формиро- ванию заинтересованности детей! соответствующее возрасту музыкальное сопровождение; использование при проведении занятий как можно большего количества вспомогательного оборудования и инвентаря; красивая спортивная форма; оснащение спортивного зала красочными пособиями и спортивными снарядами

Содержание физкультурно-оздоровительной работы со старшими дошкольниками

Задачи

1.Продолжать формирование двигательных навыков ребенка, обучение различным спортивным упражнениям.

2.Развитие физических качеств, функций равновесия и глазомера, ориентировки в пространстве.

3.Приобщение детей к творчеству в процессе физических упражнений и игровой деятельности.

4.Расширение и обогащение знаний детей о пользе физических упражнений, о технике их выполнения, о правилах безопасного использования физических упражнений.

5.Продолжить работу по формированию правильной осанки и свода стопы.

Методические рекомендации

Старший дошкольный возраст - благоприятный период для развития различных физических качеств, в первую очередь выносливости и ловкости, затем скорости и силы и, наконец, гибкости, поэтому целесообразно:

- физкультурно-оздоровительные занятия проводить на основе комплексной методики развития всех физических качеств;
- отдавать приоритет подвижным играм;
- учитывать, что подбор игр определяется необходимостью развития всех физических и различных психических качеств ребенка: слуховой и моторно-слуховой памяти, наблюдательности; объема восприятия, анализа, сравнения, обобщения, наглядно-образного мышления, произвольного внимания;
- помнить, что эффективные средства физкультурно-оздоровительной работы с детьми - пальчиковые, дыхательные упражнения, комплексное закаливание, оздоровительный бег, дозированная ходьба и самостоятельная двигательная деятельность.

Формирование двигательных умений и навыков

Ходьба: обучение ходьбе в полуприседании, в приседе, ходьба «скрестным» шагом, с выпадами, спиной вперед, приставным и гимнастическим шагом; ходьба с различной длиной шага, в различном темпе, с закрытыми глазами, с преодолением препятствий, ходьба парами.

Бег: обучение различным видам бега — с высоким поднятием голени, мелким и широким шагом; обучение челночному бегу, чередование бега с ходьбой, прыжками; бег по пересеченной местности, бег с хода, с высокого старта, из различных исходных положений.

Прыжки: обучение спрыгиванию, прыжки в длину, в высоту с места; впрыгивание на препятствие, обучение прыжкам в длину с разбега, в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги» и боко- вого разбега способом «перешагивание».

***Катание, бросание, ловля**:* обучение бросанию и ловле в сочетании с хлопками и поворотами, из разных исходных положений; бросание мяча двумя руками снизу, сверху, от груди, из-за головы; отбивание мяча двумя руками и одной на месте с продвижением и отведением

Метание: обучение метанию прямой рукой снизу, сбоку, способом «из-за спины через плечо»; обучение метанию с четырех шагов, с разбега, на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель различными **способами.**

***Ползание, лазанье**:*пролезание в обруч сверху, снизу, боком, прямо. Подлезание под веревкой, дугой боком и прямо; обучение пере- лезанию через препятствие, ложась на него, поочередно перенося ноги, перелезание через верх лесенки-стремянки, гимнастической стенки, заборчики; обучение лазанью по веревочной лестнице, канату, шесту.

Практические рекомендации

Для повышения оздоровительной эффективности физкультурных занятий с детьми 5-7 лет целесообразно использовать различные средства физического воспитания, направленные на развитие следующих физических качеств: обшей выносливости, силовых способностей, гибкости, координационных способностей.

В каждом физкультурном занятии не менее 10% от общего объема используемого времени следует уделять корригирующим упражнениям, формированию правильной осанки, укреплению мышц спины и брюшного пресса. Эффективным является поточный метод выполнения упражнений под музыкальное сопровождение типа ритмической гимнастики.

Для выработки навыка правильного дыхания при выполнении физической нагрузки эффективными являются средства и методы упражнений системы йога, простые и доступные для детей данного возраста. Для повышения интереса мальчиков 5-7 лет к занятиям физической культурой можно рекомендовать использование тренажеров (резиновые мячи и кольца, автомобильные камеры, детские эспандеры для верхних и нижних конечностей).

В заключительной части физкультурных занятий следует использовать как спокойные дыхательные упражнения, так и элементы физической и психической релаксации.

Литература

1. Антонов Ю. Е. Здоровый дошкольник: Социально-оздоровительная технология 21 века / Ю. Е. Антонов, М. Н.Кузнецова, Т. Ф. Саулина. - М.: АРКТИ, 2001. – 72с.
2. Богина Т. Л. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях. Методическое пособие / Т. Л. Богина. - М.: Мозаика-Синтез, 2005. – 144с.

3. Волошина Л. Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников: Учебно-методическое пособие / Л. Н. Волошина. - М.: АРКТИ, 2005. – 172с.
4. Зарипова Т. П. Планирование оздоровительной работы / Т. П. Зарипова, Т. А. Ушакова // Управление Дошкольным Образовательным Учреждением. – 2004. - № 1. – С. 32.
5. Змановский Ю. Ф. Воспитаем детей здоровыми / Ю. Ф. Заманоский. - М.: Медицина, 1989. – 122с.
6. Кузнецова М. Н. Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в дошкольных образовательных учреждениях / М. Н. Кузнецова. - М.:АРКТИ, 2002. – 48с.\

ПСИХОГИМНАСТИКА КАК КОРРЕКЦИОННАЯ ТЕХНОЛОГИЯ В ДОУ

Лаптева Т.А., педагог-психолог
МБДОУ «Детский сад №90 «Крепыш»
Йошкар-Ола, Республика Марий Эл

Эмоции играют важную роль в жизни детей. Эмоции ребенка - это «послание» окружающим его взрослым о его состоянии. Дети 3-5 лет уже в состоянии распознать свое внутреннее эмоциональное состояние, эмоциональное состояние сверстников и выразить свое отношение к ним, то есть ребенок - дошкольник понимает, что друг расстроен, обижен или испуган. Благодаря этому эмоции участвуют в формировании социальных взаимодействий и привязанностей. Детские эмоции влияют и на будущее поведение человека, способствуют также социальному и нравственному развитию. Кроме того эмоции являются источником радости и страдания, а жизнь без эмоций - как положительных так и отрицательных - пресна и бесцветна.

Люди различают шесть основных эмоций - радость, грусть, гнев, удивление, отвращение и страх. Каждая эмоция имеет свое мимическое выражение, однако распознаются легче, другие труднее. Способность или умение правильно распознавать эмоциональное состояние другого человека - важный фактор в формировании отношений с людьми. Поэтому психогимнастика просто необходима в работе с детьми в дошкольных учреждениях.

Усилия работников нашего ДОУ сегодня полностью нацелены на оздоровление ребенка - дошкольника, культивирование его здорового образа жизни. Именно эти задачи являются приоритетными в программе модернизации российского образования. Одним из средств решения обозначенных задач становятся здоровьесберегающие технологии, без которых немыслим педагогический процесс современного детского сада.

В настоящее время в нашем дошкольном учреждении широко применяются различные здоровьесберегающие технологии, одним из видов которых является психогимнастика.

Психогимнастика для детей представляет собой вид деятельности, направленный на развитие и коррекцию познавательной и эмоционально-личностной сферы. Главной целью психогимнастики можно назвать сохранение детского психологического здоровья, а так же предотвращение расстройства психики. Психогимнастика помогает детям преодолевать барьеры в общении, лучше понять себя и других, снимать психическое напряжение, дает возможность самовыражения. Психогимнастику в качестве здоровьесберегающей технологии в работе с детьми я выбрала, потому что в ее основе лежит игра, являющаяся основным видом деятельности дошкольника.

Задачи психогимнастики:

- дети тренируют психомоторные функции
- воспитывают в себе высшие эмоции и чувства
- корректируют свое поведение при помощи ролевых игр
- избавляются от эмоционального напряжения
- у детей развиваются навыки концентрации, пластика, координация движений

Хочется отметить, что психогимнастика - это не физкультура, не механическое повторение физических упражнений. Любое физическое движение в психогимнастике выражает какой либо образ. Отсутствие каких либо внешних атрибутов - одно из условий. Все предметы и события игрового сюжета доложны быть воображаемыми, то есть обозначаются физическими действиями. А с помощью комментариев ведущего к этим процессам подключается и внутреннее внимание детей. В каждое упражнение включается фантазия, эмоции и движения ребенка для того, чтобы он учился произвольно воздействовать на каждый из этих компонентов.

Игровые психогимнастические упражнения доставляют дошкольникам массу удовольствия: включают в работу фантазию, поднимают настроение, проявляют детские артистичные способности. Занимаясь с детьми психогимнастикой, все дети успешны, так как правильно все, что они делают, разыгрывая тот или иной образ, при этом каждый делает по-своему, как может. У всех воспитанников возникают мышечные ощущения и эмоции, каждый ребенок может уловить их и научиться произвольно дифференцировать и осознавать все свои ощущения. Да это и не обязательно. Достаточно сосредоточить внимание хотя бы на одном своем ощущении или сравнить пару ощущений. В момент занятий психогимнастикой образы фантазии задаю я, которые затем свободно развиваются воображением каждого ребенка.

Важную роль при показе упражнений играет моя эмоциональность, так как облегчает детям подражание и, эмоционально заряжает их, усиливает их ощущения. Хочу подчеркнуть необходимость творческого подхода к планированию и проведению психогимнастики с детьми: важно ориентироваться на индивидуальные

различия детей, прибегать к импровизации, не бояться отойти от плана, если этого требует ситуация.

Можно сделать вывод, что психогимнастика важна, особенно в наше время, когда нагрузки на детей растут, а возможности для отдыха и эмоциональной и двигательной разрядки становится меньше. Психогимнастика помогает детям проще общаться со сверстниками, легче выражать свои эмоции, чувства и лучше понимать чувства других. У детей вырабатываются положительные черты характера (уверенность, честность, смелость, доброта и т.д.) изживаются невротические проявления (страхи, неуверенность, различного рода опасения.)

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИННОВАЦИОННЫХ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ДОУ

Матвеева Надежда Ильинична, воспитатель
МБДОУ «Детский сад №47 «Чудо-остров»»
Йошкар-Ола, Республика Марий Эл

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. До 7 лет человек проходит огромный путь развития, неповторяемый на протяжении последующей жизни. Именно в этот период идёт интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и окружающим. Очень важно именно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом. Дошкольное образовательное учреждение должно постоянно осваивать комплекс мер, направленных на сохранение здоровья ребёнка на всех этапах его обучения и развития. Существуют разнообразные формы и виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников. Их комплекс получил в настоящее время общее название «здоровьесберегающие технологии».

Главное назначение таких новых технологий – объединить педагогов, психологов, медиков, родителей и самое главное – самих детей на сохранение, укрепление и развитие здоровья. **Здоровьесберегающая технология** – это целостная система воспитательно-оздоровительных, коррекционных и профилактических мероприятий, которые осуществляются в процессе взаимодействия ребёнка и педагога, ребёнка и родителей, ребёнка и доктора. **Цель здоровьесберегающих образовательных технологий**- обеспечить дошкольнику возможность сохранения здоровья, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные

знания в повседневной жизни. Здоровьесберегающие педагогические технологии применяются в различных видах деятельности и представлены как:

- **технологии сохранения и стимулирования здоровья;**
- **технологии обучения ЗОЖ;**
- **коррекционные технологии.**

В нашей группе созданы педагогические условия здоровьесберегающего процесса воспитания и развития детей, основными из которых являются: организация разных видов деятельности детей в игровой форме; построение образовательного процесса в виде модели культуры; организация культурного творчества дошкольников; оснащение деятельности детей оборудованием, игрушками, играми, игровыми упражнениями и пособиями. Вся эта работа осуществляется комплексно, в течение всего дня и с участием медицинских и педагогических работников: воспитателя, музыкального руководителя. Являясь участником этого общего процесса, мы уделяем особое внимание обучению дошкольников основным движениям и навыкам здорового образа жизни, применяя на практике внедрение различных методов и приемов для создания среды здоровьесберегающего процесса в своей возрастной группе.

Технологии сохранения и стимулирования здоровья:

- **Динамические паузы** проводятся во время занятий, 2-5 мин., 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- малой, со средней степенью подвижности. 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. Наша задача состоит не в том, чтобы подавлять или искоренять эмоции, а в том, чтобы научить детей ощущать свои эмоции, управлять своим поведением, слышать своё тело. С этой целью в своей работе мы используем специально подобранные упражнения на расслабление определенных частей тела и всего организма. Проводятся в любом подходящем помещении. Используется для работы спокойная классическая музыка (Чайковский, Рахманинов), звуки природы. Выполнение таких упражнений очень нравится детям, т. к. в них есть элемент игры. Они быстро обучаются этому непростому умению расслабляться.
- **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.

●**Гимнастика для глаз** проводится ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки, способствует снятию статического напряжения мышц глаз, кровообращения. Во время её проведения используется наглядный материал, показ педагога.

●**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.

●**Игровая оздоровительная гимнастика** проводится ежедневно после дневного сна 5-10 мин. В её комплекс входят упражнения на кроватках на пробуждение, упражнения на коррекцию плоскостопия, воспитания правильной осанки, обширное умывание. Для профилактических целей каждым родителем был изготовлен коврик- дорожка с пуговицами. Дети с удовольствием ходят по нему после дневного сна. Дорожка прекрасно массажирует ступни малыша, укрепляет мышцы и связочный аппарат стопы, защищая организм в целом.

Здоровьесберегающие образовательные технологии в нашей группе -это в первую очередь технология воспитания валеологической культуры или культуры здоровья малышей. Цель этих технологий - становление осознанного отношения ребёнка к здоровью и жизни человека, накопление знаний о здоровье и развитие умения оберегать, поддерживать и сохранять его. Иными словами, нам важно достичь такого результата, чтобы наши дети, переступая порог « взрослой жизни», не только имели высокий потенциал здоровья, позволяющий вести здоровый образ жизни, но и имели багаж знаний, позволяющий им делать это правильно.

Технологии обучения здоровому образу жизни:

●**Утренняя гимнастика** проводится ежедневно 6-8 мин. 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 мин. в соответствии программой, по которой работает ДОУ(традиционные, сюжетно-игровые, интегрированные оздоровительные). 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»). При проведении досугов, праздников все дети приобщаются к непосредственному участию в различных состязаниях, соревнованиях, с увлечением выполняют двигательные задания, при этом дети

ведут себя более непосредственно чем на физкультурном занятии, и эта раскованность позволяет им двигаться без особого напряжения. 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. На участке детского сада имеется спортивное оборудование, которое позволяет обеспечить максимальную двигательную активность детей на прогулке.

Коррекционные технологии:

●**Артикуляционная гимнастика -** упражнения для тренировки органов артикуляции (губ, языка, нижней челюсти), необходимые для правильного звукопроизношения,помогают быстрее «поставить» правильное звукопроизношение, преодолеть уже сложившиеся нарушения звукопроизношения.

●**Технология музыкального воздействия.** Музыка обладает сильным психологическим воздействием на детей. Она влияет на состояние нервной системы (успокаивает, расслабляет или, наоборот, будоражит, возбуждает), вызывает различные эмоциональные состояния (от умиротворенности), покоя и гармонии до беспокойства, подавленности или агрессии). В связи с этим важно обратить внимание на то, какую музыку слушаем мы и наши дети.

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.

С уверенностью можно сказать, что ни одна, даже самая лучшая физкультурно-оздоровительная программа не сможет дать полноценных результатов, если она не реализуется в содружестве с семьёй. В процессе организации единого здоровьесберегающего пространства ДОУ и семьи, мы используем разнообразные формы работы: открытые занятия с детьми для родителей; педагогические беседы с родителями - общие и групповые родительские собрания; консультации; занятия с участием родителей; выставки детских работ, изготовленных вместе с родителями; Дни открытых дверей; участие родителей в подготовке и проведении праздников, физкультурных досугов; совместное создание предметно – развивающей среды; работа с родительским комитетом группы, анкетирование.

Таким образом, проводимая нами физкультурно-оздоровительная работа позволяет привлечь родителей к совместным усилиям по оздоровлению детского организма в течение всего пребывания в дошкольном учреждении.

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 у ребёнка- стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.

КОРЕКЦИОННАЯ РИТМИКА ДЛЯ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Михайлова Елена Ивановна, воспитатель
МБДОУ «Детский сад №90 «Крепыш»
Йошкар-Ола, Республика Марий Эл

Одной из главных задач дошкольного образовательного учреждения, в соответствии с ФГОС, является – охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, особое значение она приобретает в группах компенсирующей направленности для детей с ограниченными возможностями здоровья.

У детей с ОВЗ имеются особенности формирования двигательной сферы. И хотя у них не наблюдается тяжелых двигательных расстройств, но при более пристальном изучении обнаруживается отставание в двигательном развитии, нарушение регуляции произвольных движений, это связанно с недоразвитием высших психических функций. У таких детей ослаблено формирование межанализаторных связей, снижено внимание, память, восприятие, мыслительное и речевое развитие. Недостатки формирования ВПФ тесно связаны с развитием общей, ручной и артикуляционной моторики ребенка.

В нашем детском саду, для эффективного развития ВПФ и двигательной сферы работа с детьми ОВЗ основана на здоровьесберенгающих технологиях, одним из направлений которой является коррекционно-развивающее занятие «Коррекционная ритмика».

Коррекционная ритмика является одной из своеобразных форм активной терапии, средством специально подобранных методов и методик, направленных на преодоление недостатков психомоторной, двигательной, познавательной и эмоционально – волевой сферы детей с ограниченными возможностями, средствами музыкально – ритмической деятельности и психоразвивающих упражнений, построенных на сочетании движений, музыки и слова. Основными её целями являются профилактика, лечение и коррекция имеющихся отклонений в развитии ребёнка.

Специфические особенности средств коррекционной ритмики: ходьба и маршировка в различных направлениях; упражнения на развитие дыхания, голоса и артикуляции; упражнения регулирующие мышечный тонус; упражнения активизирующие внимание; счетные упражнения, формирующие чувство музыкального ритма; ритмические упражнения, пение; упражнение на формирование темпа, ритма, интонации; самостоятельная музыкальная деятельность; игровая деятельность; упражнения на развитие творческой инициативы.

В своей работе большое внимание уделяю упражнениям на координацию движений, ориентирование в пространстве и развитию общей и мелкой моторики, так как они не только физически развивают, но и оздоравливают детей. Для ориентирования в пространстве использую такие игры, как: «Полянка, кочки, тропинка», "Найди игрушки", "Автогонки", "Скок-перескок", "Всадник" и т.п. Игры на координацию движений: «Гусеница», «Скворечники», «Мыши и кот», «Поймай комара».

Для развития у детей подвижности пальцев, умения ощущать напряжение и расслабление мышц, соблюдать ритмичность и координацию движений рук применяю игры на детских музыкальных инструментах: «Послушай и повтори», «Хлопай – топай», музыкально – дидактические упражнения с видеофрагментами «Мы матрешки», «Ромашковое поле», «Медвежата музыканты». Такие упражнения не только активизируют внимание, формируют чувство музыкального ритма, но и помогают почувствовать мышечную силу пальцев рук, точность движений, которая в дальнейшем поможет овладению навыками письма. В то же время этот вид деятельности вызывает живой эмоциональный интерес у детей, расширяет их знания, развивает слуховое восприятие.

В занятия по коррекционной ритмике обязательно включаю театрализованные игры, этюды. Театрализованная игра – это неисчерпаемый источник развития чувств, переживаний и эмоциональных открытий. Она помогает детям развить творческие способности, инициативу, понять эмоциональное состояние человека по мимике, жестам, интонации. Упражнения и игры на координацию речи с движениями вызывают у детей с ОВЗ большой интерес, активизируют их в речевом и двигательном плане: «Театральная разминка», «Звериная зарядка», «Мокрые котята», «Осенний листок», «Обезьянки», «Волшебные острова», «Необычный хоровод» и многие другие. Выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на конкретных подражательных образах, хорошо знакомых детям (повадки зверей, птиц, движение транспорта, деятельность человека), являются не только ярким эмоциональным средством, воздействующим на воображение ребёнка словом, действием, музыкой, но и помогают преодолеть робость, неуверенность, застенчивость.

Особое внимание уделяю дыхательным упражнениям, которые помогают восстановить дыхание, нормализовать психоэмоциональное состояние детей, благодаря дыхательной гимнастике, они учатся расслабляться, успокаиваться. Упражнения «Трубач», «Каша кипит», «Воздушный шар», «Подуй на чай»– позволяет выработать сильный, плавный, удлиненный выдох, сформировать целенаправленную воздушную струю. Самыми любимыми для детей моей группы стали такие упражнения, как «Мыльные пузыри», «Свеча», «Одуванчик», «Аромат цветов», мы медленно вдыхаем через нос и медленно и глубоко выдыхаем.

Неотъемлемой частью коррекционного занятия является релаксация, приемы которой помогают детям с ограниченными возможностями успокоиться, расслабиться. Все релаксационные упражнения провожу под спокойную, успокаивающую музыку, подбираю стихотворения соответствующее теме: «Солнышко», «Гномик», «Снег идет», «Зоопарк».

Практика показала, что регулярные занятия по коррекционной ритмике позволяют совершенствовать физические и двигательные действия, успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и элементарную самостоятельность.

Библиографический список:

1. Бородина И.Г. Коррекционная ритмика. М., 1992.
2. Волошина Л.Н., Гавришова Е.В., Елецкая Н.М., Курилова Т.В. «Игровые технологии в системе физического воспитания дошкольников»,- Волгоград: Учитель, 2013г.
3. Галанов А.С. Игры, которые лечат. М., 1998
4. Лопухина И.П. Логопедия – речь, ритм, движение. М., 1992.
5. Марковская И.Ф. Задержка психического развития. М., 1993.
6. Чистякова, М. И. Психогимнастика / М. И. Чистякова. – М.: Издательство: Просвещение, 1995.
7. Щетинин, М. Н. Стрельниковская дыхательная гимнастика для детей / М. Н. Щетинин. - М.: Айрис-пресс, 2007.

ЧТО МЫ ЗНАЕМ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ

Михайлова Наталья Михайловна, воспитатель
МБДОУ «Детский сад №72 «Солнышко»
Йошкар-Ола, Республика Марий Эл

Проблема формирования здорового образа жизни у детей является одной из самых актуальных, именно поэтому она должна, сегодня рассматриваться в практике работы детских садов, как одно из приоритетных направлений образования. От того, насколько успешно удается сформировать и закрепить навыки здорового образа жизни в дошкольном возрасте, зависит в последующем реальный образ жизни и здоровье человека. Важной педагогической задачей должно являться воспитание валеологически грамотного человека. Опыт оздоровительной работы показывает, что кроме создания благоприятных условий для развития здорового ребенка, необходимо сформировать у дошкольников новый «пласт» знаний по валеологии.

Предлагаю вашему вниманию конспект занятия для детей подготовительной группы по закреплению навыков здорового образа жизни в интересной и занимательной форме командной игры.

Цель:

Закреплять понятия «здоровье».

Задачи:

1. Закрепить знания детей о влиянии на здоровье двигательной активности, закаливания, питания, свежего воздуха, настроения.
2. Развивать познавательный интерес, мыслительную активность, воображение.
3. Воспитывать желание быть здоровым, внимательно относиться к себе.

Методы и приемы:

познавательная деятельность с оздоровительной направленностью, дыхательные и двигательные упражнения, игра, исследовательские действия.

Оборудование: набор иллюстраций – «Продукты питания», «Строение человека», карточки, медальоны.

Предварительная работа:

1. Беседа с детьми о гигиене, здоровом образе жизни.
2. Рассматривание с детьми демонстрационного материала на тему: «Соблюдай личную гигиену»
3. Чтение детям художественной литературы: «Мойдодыр», «Федорино горе» (Чуковский К.И.), «Вредные советы» (Б.Заходер).
4. Выполнение физических упражнений в процессе физкультурных занятий и утренней гимнастики.
5. Выполнение дыхательных упражнений
6. Заучивание с детьми стихов о витаминах.
7. Подготовка атрибутов к занятию.

Ход НОД:

Дети и воспитатель встают в круг.

Здравствуй, солнце!

Здравствуй, небо!

Здравствуй, планета Земля!

Ты мой друг и я твой друг!

Вместе за руки возьмемся

И друг другу улыбнемся.

Воспитатель:

Сегодняшнее занятие мы посвятим здоровью и здоровому образу жизни, т.к совсем скоро 7-го апреля будет отмечаться Всемирный день здоровья.

Но с начала давайте вспомним что такое здоровый образ жизни.

Какие же составляющие здорового образа жизни вы знаете?

1. Закаливание.
2. Занятие спортом.
3. Правильное питание
4. Гигиена.
5. Отказ от вредных привычек.

Занятие пройдет в виде эстафеты с заданиями. Мы разделимся на две команды, выберем капитанов. Первая команда будет называться «Полезные», а вторая «Опасные».

За каждый правильный ответ капитан будет получать фишку для своей команды.

1.Задание.

В.:Перед вами картинки. Первой команде нужно выбрать и найти изображение внутренних органов, а другой части тела.

Дети выполняют задание.

В.:А какие картинки остались? (органы чувств).

Давайте теперь сделаем дыхательную гимнастику «Надуй шарик». Какие органы участвуют в гимнастике?

Какой орган вдыхает? (нос)

Какой внутренний орган выдыхает воздух? (легкие)

Чем мы выдыхаем? (ртом)

Задание 2.

В.: Найдите среди картинок полезные овощи или продукты.

Первая команда ищет среди фруктов и овощей,а вторая среди продуктов.

После выбора детьми картинок, рассуждение о полезности продуктов.

Задание 3.

В.: Командам нужно подобрать нужные картинки.

Первая команда-здоровые зубы,а вторая-больные зубы.

Дети выполняют задание.

Физкультминутка.

Задание 4.

В.: А сейчас мы составим азбуку правильного питания.

Дети вместе проговаривают правила поведения за столом во время употребления пищи.

1.Помыть руки с мылом перед едой.

2.Ешь аккуратно, не спеши, не разговаривай во время еды.

3.Жуй с закрытым ртом.

4.Сиди спокойно, не качайся на стуле, не толкайся.

5.Не ставь локти на стол.

В.:А сейчас капитаны команд выйдут к доске, им нужно закрасить кружочек зеленым цветом, где дети ведут себя правильно.

Задание 5.

В.: Кроме всех правильных и полезных правил нужно еще и беречь свое здоровье и соблюдать правила безопасности.

Перед вами картинки с изображением различных неожиданных ситуаций.

Первой команде нужно выбрать картинки с опасностями, подстерегающими нас дома, а второй-на улице.

Дети выполняют задание.

Задание 6.

В.: Сейчас мы будете разгадывать загадки о видах спорта.

Каждой команде загадываю загадку и за каждый правильный ответ команда получает фишку.

1.В этом спорте игроки
Все ловки и высоки.
Любят в мяч они играть
И в кольцо его кидать.
Мячик звонко бьет об пол.
Значит это… (**баскетбол)**

2.Мы не только летом рады.
Встретиться с олимпиадой.
Можем видеть лишь зимой.
Слалом,биатлон,бобслей.
На площадке ледяной.
Увлекательный…(**хоккей)**

3.Вопрос не легкий у меня,
Как это называют,
Когда спортсмены на санях
По желобу съезжают…(**бобслей)?**

4.Соберем команду в школе.
И найдем большое поле.
Пробиваем угловой.
Забиваем головой.
И в воротах пятый гол.
Очень любим мы… **(футбол).**

5.Спорт на свете есть такой-
Популярен он зимой.
На лыжах быстро ты бежишь,
За соперником спешишь… (**лыжные гонки)**

6.Я спешу на тренировку
В кимоно сражаюсь ловко.
Черный пояс нужен мне.

Ведь люблю я …(**каратэ)**

В.: Вот и подошла к концу наша эстафета. Молодцы, ребята! А сейчас выберите солнышко или тучку. Солнышко – если вам понравилось занятие, а тучку - если вы испытывали какие то трудности.

КЛАССИФИКАЦИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ ПИАНИСТОВ И ОСНОВНЫЕ ФАКТОРЫ ИХ ВОЗНИКНОВЕНИЯ

Мустаева Светлана Римовна, преподаватель
Козлова Екатерина Александровна, преподаватель
Голубева Галина Александровна, преподаватель
МБУДО «Детская музыкальная школа № 26 им.В.М.Гизатуллиной»
Казань, Республика Татарстан

Профессиональные заболевания пианистов уже не один век тревожат и заботят представителей этой профессии. Многие великие пианисты, композиторы страдали от этих болезней и пострадали в связи с недостаточной изученностью профессиональных заболеваний и возможностей их профилактики.

В настоящее время библиография профессиональных заболеваний пианистов пополнилась большим количеством исследований. Это, безусловно, облегчает творческий путь современного пианиста-исполнителя.

Анализ проблемы показал, что для музыканта-исполнителя очень важно фокусировать внимание на внутренних ощущениях, уметь «чувствовать» свой исполнительский аппарат.

Важным является поддержание физической формы, развитие и поддержание тонуса мышц спины и корпуса.

Немаловажным является психологический фактор, т.к. эмоциональные нагрузки и могут провоцировать боли в спине, плечах связано с «эмоциональным» грузом.

Профессиональные заболевания мышц. Часто в комплексе патологии опорно-двигательного аппарата встречаются заболевания нервной мышечной системы - миозиты. Подобные заболевания часто встречаются у лиц, трудящихся со значительным напряжением верхних конечностей, с часто повторяющимися движениями. Есть факторы, которые способствуют возникновению подобных заболеваний это вибрации и охлаждения.

Такое заболевание наблюдается у лиц, которые не приспособлены к физическому труду или они пользуются неправильными методами работы. К примеру, неверная посадка за инструментом, неправильно положение рук при игре, повышенная нагрузка.

Патогенез. Сухожилия и мышцы являются рецепторами падающими в центральную нервную систему сигналы о состоянии частей тела. Поэтому каждое нарушение в работе мышц сопровождается весьма сложной цепью реакций в различных отделах нервной системы.

Клиническая картина. В самом начале заболевания появляется очень знакомая многим пианистам чувство стягивания в руках, чувство усталости, ощущение тяжести. Далее могут беспокоить боли ноющего характера в определённой группе мышц, к примеру в предплечье. Также бывают поражены мышцы трапеции, дельты. Боли могут носить постоянный характер, либо усиливаться при выполнении профессиональных движений за инструментом. Резкие боли могут наступать к концу рабочего дня.

При надлежащем осмотре можно разглядеть скованность движений, особенно на пораженной стороне. Во время пальпации могут выявиться болезненность в определённой мышце или группе мышц.

При глубокой пальпации можно выявить равномерное уплотнение все мышцы. Также часто можно нащупать в толще мышцы изолированные, различной формы уплотнения размером от грецкого ореха до горошины. Их название - миогелозы. К сожалению, в запущенных случаях эти шишки могут приобретать плотность костей, могут создавать давление и болезненность. Также в запущенных случаях вся мышца может стать чрезвычайно плотной, это позволяет прощупать отдельные мышечные пучки в виде плотных тяжей. В таком случае патологический процесс может распространяться уже и на другие ткани.

Из-за разрыхления мышечной ткани на предплечье могут появиться образования округлые формы – целлюлиты, они располагаются отдельными группами ввиде цепочки. Они могут быть болезненным при пальпации. Всё это происходит из-за гипертонуса мышц, то есть на фоне повышенной возбудимости мышц. Далее если болезнь будет прогрессировать, появится болевой синдром с резким снижением мышечной силы. И тогда мышцы могут потерять свою упругость они могут стать дряблыми, теряют эластичность и постепенно атрофируются.

Диагноз. Чтобы понять характер заболевания мышц нужно собрать информацию об условиях выполняемой работы и связи заболевания с профессией больного. Также потребуется собрать анамнестические данные, которые исключают наличие травм и инфекции. Конечно, важно помнить, что профессиональные заболевания характеризуются поражением мышц занятых в трудовом процессе.

Лечение. В Начальной стадии заболевания можно назначить тепловые процедуры электрофорез, УВЧ, парафиновые аппликации. Также рекомендуется ультразвук. Если наблюдается болевой синдром, рекомендуется назначить ток Бернара и массаж. Естественно сразу назначается лечебная гимнастика.

Профилактика.

В профилактику нужно включить устранение тяжелых операций, к примеру, подъем тяжелых предметов и удержание их на весу.

Профессиональная дискинезия (координатографу невроз, «писчий спазм» - особые профессиональные заболевания, проявляется симптомами нарушения координации точных движений, необходимых для выполнения определённой работы (письмо, игра на скрипке и так далее)

Возникает у лиц, работа которых связана с сильным напряжением определённых групп мышц, требующих выполнения высококоординированных движений, часто в сочетании с эмоциональной нагрузкой. Стандартным проявлением данного заболевания является «писчий спазм» у лиц умственного и конторского труда, связанного с напряженным письмом, перепиской, а также работающих на клавиатуре (машинисток, операторов машиносчётных станции телеграфистов, пианистов).

У музыкантов-исполнителей (виолончелисты, скрипачи, пианисты). Данное заболевание проявляется чаще на одной руке и сопровождается появлением размашистых неточных движений, что в свою очередь препятствует игре на инструменте.

Причины. В настоящее время причины возникновения координаторного невроза недостаточно изучены. Многие исследователи считают, что в основе данного заболевания лежит невроз высших координаторных центров с образованием так называемого больного пункта в коре больших полушарий мозга.

Одним из первых проявлений заболевания является – ощущения неловкости, тяжести в руках при выполнении точных движений. При попытке письма у больных наблюдается повышенная утомляемость, изменение почерка, неточность движений пальцев, размашистость в написании букв. Исследования показывают, что при написании нескольких слов наиболее отчётливо тоническое напряжение проявляется в сгибателях в первых - третьих пальцев и кисти, что сопровождается нередко резкой болезненностью, скованностью движений кисти.

В таких случаях больные держат ручку между вторыми и третьими или третьими и четвёртыми пальцами или зажимает её в кулаке. Однако повышенная утомляемость руки не позволяет пользоваться даже такими приемами. При прогрессировании заболевания мышечная дистония может распространиться и на проксимальные отделы руки.

В дальнейшем заболевание может проявиться в одной из четырёх разновидностей: судорожной, паретической, дрожательной, невральной.

Самая распространенная форма заболевания - судорожная. при этой форме ярко проявляется синдром профессиональный дискинезии (писчего спазма). Это выражается при письме в виде судороги в пальцах, после написания нескольких слов или букв или выполнении точных движений. В запущенных случаях при написании слов, или игре на инструменте судорога может распространяться на все

мышцы плечевого пояса, предплечья и кисти. При данной форме заболевания у музыкантов-исполнителей возможны судороги мышц пальцев, что впоследствии лишает их возможности исполнительской деятельности.

При дрожательной форме, в процессе игры на клавиатур, письма или при дифференцированных движениях пальцев, проявляется резкое дрожание всей руки, что лишает пианиста возможности работы за инструментом в привычном для него режиме.

Паретическая форма заболевания встречается крайне редко. В данном случае при попытке игры на инструменте, письма пальцы могут становиться непослушными, ослабленными, не поддающимися управлению.

Невральная форма профессиональным дискинезии отличается от рассмотренных проявлением болевого синдрома при попытке игры на инструменте, так и при попытке письма,

Рассмотренные выше формы заболевания чаще протекают совместно. К примеру, у виолончелистов как правило страдает левая рука, только при попытке играть может появиться судорога пальцев в сочетании с резкой болью, что лишает возможности пользоваться инструментом.

Стоит обратить внимание на то, что во всех случаях заболевания отмечается изменение только специализированных движений, которые музыкант-исполнитель использует в своей ежедневной профессиональной деятельности, при этом вне профессиональной деятельности, рука сохраняет свое здоровое состояние без проявлений данного заболевания. Парадоксальным примером служит то, что у пианистов, могут появляться судороги в пальцах и руках при игре на рояле, при этом может сохраниться способность свободно, без затруднений играть на гитаре.

Данное заболевание отличается длительностью своего развития и без своевременного вмешательства может прогрессировать, Поэтому принято различать два варианта клинического течения координаторных неврозов: с преимущественным нарушением двигательного анализатора; с сочетанным поражением мышц и периферической нервной системы.

При заболеваниях центральной нервной системы, у больного могут наблюдаться признаки дрожания обеих рук. В таких случаях обязательна дифференциальная диагностика.

Лечение нужно начинать как можно скорее. Лечение должно быть комплексным, длительным и направлено на снятия невротического состояния, в связи с чем рекомендуется в общеукрепляющая терапия в сочетание с седативными средствами. Эффективно назначение курсы лечение препаратами Бромма в комбинации с электосном. На ранней стадии заболевания рекомендуется активная физиотерапии в виде гидро-процедур с гидромассажем, лечебной гимнастикой, психотерапией, аутогенная тренировка. При раннем проявления признаков дискенезии стоит уделить внимание лечебной гимнастике с выполнением

специальных упражнений, способствующих выработки новых приемов игры на инструменте. Рекомендуется писать под Метроном с ускорением ритма. Занятия должны проводиться на фоне седативной терапии под наблюдением методиста. В Период лечения противопоказана любая работа, связанная с напряжением пораженных конечностей. Стоит отметить, что эффективность лечения зависит от того на какой стадии заболевания было начато лечение. Большую роль играет настрой музыканта на выздоровление.

Главным условием лечения профессиональных заболеваний рук является полное прекращение пианистической работы на срок лечения. Перед исполнителем стоит задача - восстановить правильные координационные связи, а это возможно сделать только при отдыхе от профессиональной деятельности.

Обязательно ограничить движения, которые вызывают утомление и напряжение в руках - длительное письмо, поднятие тяжелых предметов. Руки должны как можно больше отдыхать.

Когда власть над движениями восстановилась, пианист может вновь приступить к игре на инструменте. Важно в этот период придерживаться строгих правил - играть по 20-30 минут в медленных темпах, избегая тех движений, которые вызвали заболевание.

В репертуаре в период реабилитации должны быть подобраны произведения без технических трудностей. Весь процесс восстановления должен происходить под наблюдением педагога, врача лечебной физкультуры, а также сопровождаться лечебной гимнастикой.

Сила духа и желание вернуть любимую профессию станут одними из главных помощников в борьбе с профессиональным заболеванием. Рассматривая данное заболевание у пианистов, одним из обязательных условий выздоровления будет выработка нового приема игры, выработка новых ощущений за инструментом, что в свою очередь требует большой силы воли и желания к выздоровлению. В такие сложные моменты педагог помимо физического контроля за движениями и ощущениями ученика, должен следить за его душевным равновесием, всячески поддерживать его и верить в его выздоровление.

ФОЛЬКЛОР – ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ТЕХНОЛОГИЯ НАРОДНОЙ ПЕДАГОГИКИ

Мухлыгина Татьяна Станиславовна, воспитатель
МБДОУ «Детский сад №8 «Дружная семейка
Йошкар-Олы, Республика Марий Эл

Здоровье – это великая ценность каждого человека. Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. Ведь здоровье детей — будущее страны, основа ее

национальной безопасности. В последние годы, годы компьютерных технологий, наряду с поиском современных моделей воспитания, возрастает интерес к фольклористике, возрождаются лучшие образцы народной педагогики. Фольклор — одно из действенных и ярких средств её, таящий огромные дидактические возможности. При помощи него можно похвалить, пожурить, посетовать, пожалеть, успокоить, побудить на какие либо действия. Знакомство с народными произведениями обогащает чувства и речь детей, формирует отношение к окружающему миру, играет неоценимую роль во всестороннем развитии ребёнка.

Фольклор, как сокровищница русского народа находит своё применение в различных разделах работы с дошкольниками: речевой, игровой, изобразительной, музыкальной. Он позволяет разнообразить и процесс физического воспитания путём нахождения новых форм развития двигательно-творческой инициативы детей. Чем выше двигательная активность ребёнка, тем интенсивнее развивается его речь. Формирование движений происходит при участии речи. Каждое произведение фольклора связано с интересными, полезными и важными для развития ребёнка движениями, которые удовлетворяют его естественные потребности в двигательной активности. Ведь движение - это жизнь!

Детский фольклор - это синтез поэтического народного слова и движения. Ребёнок, как губка, впитывает поэзию родного языка, сначала слушая, а позднее и самостоятельно ритмизованно проговаривая народные тексты. Так постепенно детский фольклор органично входит в повседневную жизнь ребёнка. Использование детского фольклора в работе с детьми имеет несколько направлений, но их определение условно, т.к. задачи решаются в комплексе. Первое направление — это установление и формирование доверительных, добрых, ласковых отношений между взрослыми и ребёнком. Взрослые должны активно использовать жесты поглаживания, которые снимают напряжённость, отчуждённость во взаимоотношениях и помогают установить контакт с ребёнком, наполненный добрыми чувствами и спокойствием. Второе направление — выполнение детьми различных движений при проговаривании народных потешек, прибауток, закличек, поговорок, считалок т.д.

В фольклоре есть врачующее начало. Народ закодировал целый комплекс медицинских упражнений, чтобы вырастить ребёнка - здоровым. Весь комплекс детского массажа: поглаживание, разведение рук, помахивание кистями, переваливание головы с руки на руку и т. д. Вспомните знаменитые «ладушки» — прекрасная зарядка для рук. А «Сорока – ворона»? Здесь уже и координация движений, и даже — точечный массаж. Не китайский, не тибетский, а самый что ни на есть наш родной. Массаж ладошки («кашу варила»), всех пальцев («этому дала»), важных точек — запястье,локоть, плечо (тут пень, тут пенёк, тут колода) и одновременно — педагогическое влияние: этому кашу не дала, потому что ленив. Или — когда переваливают головку ребёнка с рук на руку, массажируя шею,

а затем закидывают ручки за голову: « Валяй, валяй, баба каравай. Пришёл к бабе пономарь. Дай, баба, теста. Шук, шук полетели. Нет в печи места. На голову сели!» А разведение рук: «Лунь плывёт, Лунь плывёт» и тут же отмахивание — отмашка кистями: «Сова летит, сова летит». А ещё — позабытый, к сожалению, массаж спинки, с ритмическими похлопываниями между лопаток: «Что в горбу? Денежка Кто наклал? Дедушка. Чем наклал? Ковшичком. Каким? Позолоченным». Там же вы найдёте и для живота. Например, шуточное: «Трим-трим-пузе, Трим-пам-пузе (мягкий массаж живота). Хорошо играть на пузе. Пузо лопнет, наплевать, под рубахой не видать!» И даже для носа (игра «Чей нос?»), когда ребёнка треплют за носик — так же как при простуде, нажимаем на точки от переносицы до крыльев носа. Если же у ребёнка появится на глазу ячмень, то взрослый проводит по нему указательным пальцем и припевает: « Ячмень, ячмень, на тебе кукиш! Чего хочешь, купишь. Купи себе топорик, Сруби себе головку, как маковку». Если у ребёнка ноги и руки покрывались «цыпками», заболевание лечили коровьим маслом с приговоркой : « Цыпи, цыпи — под порог дам вам маслица комок». Чтобы избавиться от воды, попавшей в ухо, ребёнок прыгает на одной ноге, прижав к уху ладонь, и приговаривает: « Оля, Оля — вылей воду на дубовую колоду Чашки помыть, лошадей попоит». Фольклор положительно влияет на дыхание, кровообращение, устраняет усталость и придает физическую бодрость, с помощью фольклора регулируются дисинхронные ритмы, появляющиеся в мозгу при стрессе, а также движения в любой форме, адекватные физиологическим возможностям детей, всегда выступают как оздоровительный фактор. Вспомним определение здорового дошкольника Ю. М. Змановским: «Здоровый дошкольник — жизнерадостный, активный, любознательный, устойчивый к неблагоприятным внешним факторам, с высоким уровнем выносливости…» И он подчёркивал, что для этого необходимо обеспечивать рациональную двигательную активность. И опять же прибегаем к народной пословице «Двигайся больше – проживёшь дольше».В этом воспитателю очень помогут потешки: например, при выполнении общеразвивающих упражнений: «Совушка — сова (и. п. основная стойка). Большая голова (руки на поясе). На суку сидит, во все стороны глядит (повороты головы). Да вдруг как полетит!» (Махи руками, бег). При выполнении упражнений можно предложить детям проговаривать слова знакомой потешки, поэтому нужно подбирать несложные ритмичные потешки, в которых словами отражены определённые действия: « Барашек - кудряшек по лесу броди (ходьба, спина прямая). Корова-бурёнка, молочка неси! Гусочка — краснополочка, по лугу ходи! (ходьба с боку на бок). Уточка — водоплавочка (ходьба с подгребанием руками) По реке плыви (как крылья) Свинка — белоспинка (Наклоны головы с движеним). Землю копай (поворот шеи в разные стороны). Козочка — брыкалочка (бег, прыжки циклично). По горам скачи! Лошадка — пегашка беги, беги. Нашего Ванюшку вези, вези». Вдумайтесь, как много мышц затребовано этой потешкой

и здесь же целебные, по Ю. Змановскому, циклические упражнения (бег, прыжки). А сколько психогигиены, т. е. создания условий для преобладания у детей чувства жизнерадостности, бодрости, веры в себя!

Роль потешек очень велика, они используются не только для физического и психического развития детей, но и обогащают их знания об окружающем мире. Фольклорный материал используется как на физкультурных занятиях, так и на утренней гимнастике. В основном, это потешки на имитацию движений животных, птиц (все движения детям знакомы по персонажам сказок «Колобок», «Теремок», «Репка», дети лучше представляют образ персонажа и стараются как можно выразительнее передать его). Образ также помогает качественнее выполнить движение. Например: на потешку «Вдоль по реченьке лебедушка плывет, выше бережка головушку несет» дети стараются идти плавно, тянуть носочек, спинка прямая, голову прямо. На потешку «Я котик, я котик, по двору гуляю, хвостиком виляю», дети изображают мягкие подушечки лапок, как крадется тихо котик, и др. В подвижных играх по русским потешкам дети не только изображают животных, но и проговаривают слова, что способствует регулировке дыхания и развитию артикуляционного аппарата. Такая форма проведения занятий и утренней гимнастики способствует развитию физической активности детей, развивается воображение, фантазия, и дети учатся более осмысленно владеть своим телом. Движения становятся ритмичнее, слаженнее, увереннее. С целью повышения двигательного потенциала и интереса дошкольников к физкультуре необходимо включать фольклор как можно чаще в физкультурно-оздоровительную работу и активный отдых детей. Ещё о целебности фольклора вспомним на других примерах. Ребёнок начинает говорить и вдруг оказывается — не выговаривает какие-то звуки. Народная логопедия — скороговорки — даёт потрясающие результаты и, главное, ребёнок не чувствует себя больным, ущербным, ведь всё происходит в виде смешной и близкой ему игры. Известное всем на букву «Р»: «Ехал Грека через реку, видит Грека в реке рак. Сунул грека руку в реку. Рак за руку Греку — цап!» Но ведь в детском фольклоре есть ещё и считалки, молчанки, заклички. Не говоря уже об играх и сказках. Жаль, что много забыто нами и не используется в целебных целях. А если учесть, что на здоровье, психику, характер влияет звуковая информация (т. е. сам язык), то есть смысл задуматься о том, какие слова следует говорить. Народные игры в такой же степени моделируют жизненные ситуации, заставляя ребёнка не просто двигаться, но и думать, искать решение. Это не убивает времени, а является тренингом и, главное здесь, — общение. В каждой игре целый спектакль с ролями, с необходимостью спрашивать, отвечать, слушать, быстро реагировать, фантазировать. Помимо достаточной двигательной активности и превалирования положительных эмоций, ребёнок получает и достаточную умственную нагрузку. А это уже будет называться оздоровительный режим. Игровой фольклор занимает ведущее место в детском творчестве. В народных

играх радость движения сочетается с духовным обогащением детей, формируя устойчивый интерес к культуре родной страны. Именно радость и эмоциональный подъём, а не только удовлетворение от правильно сделанных движений соответствует потребностям растущего организма в движении. Игры, проведённые на свежем воздухе, закаливают организм, укрепляют иммунитет. Во время игры часто возникают неожиданные, смешные ситуации. Это вызывает искренний смех и у детей, и у взрослых. Непринуждённая весёлая атмосфера не даёт ребёнку «уйти» в болезнь, позволяет взрослому проявить к нему больше внимания и увеличивает совместное общение с детьми в атмосфере любви, заботы и радости. Это является мощнейшим терапевтическим фактором. Нужно всегда помнить, что здоровье — великое благо и достояние всего общества. Недаром народная мудрость гласит: «Здоровье — всему голова». Целенаправленное и систематическое использование произведений фольклора в воспитательно – образовательном процессе позволяет заложить фундамент психофизического благополучия ребёнка, определяющий успешность его общего развития в дошкольный период детства и снижению роста заболеваемости

Библиографический список:

1. Асташина М., Трещава О. Фольклор в физическом воспитании дошкольников// - журнал «Дошкольное воспитание» №3, 1999г.
2. Покровский, Е.А Русские народные подвижные игры/ Е.А Покровский - Санкт-Петербург, 200.
3. Тубельская, Г.Н Жемчужины народной мудрости/ Г.Н Тубельская- Москва, 2000 г.

ГИРУДОТЕРАПИЯ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ. РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМ ИММУНИТЕТА И МИКРОЦИРКУЛЯЦИИ

Нефедова Наталия Владимировна, преподаватель
ГБПОУ РМЭ «Йошкар-Олинский медколледж»
Йошкар-Ола, Республика Марий Эл

На сегодняшний день в эру великих открытий и мечтах о полетах в другие галактики, есть тема, которая остается нерешенной и приносит много бед человечеству. Эта тема-нарушение микроциркуляции. Как только с нашей микроциркуляцией что-то происходит, что не соответствует ее нормальным параметрам, возникает патология органа, или даже целой системы. К нарушениям микроциркуляции можно отнести множество заболеваний-это и инфаркт миокарда и целлюлит, и нарушение фетоплацентарного кровообращения. Тромбоэмболическую

болезнь, от которой погибают и абсолютно молодые, активные люди, и пожилое поколение, сегодня принято называть «русской рулеткой». В этой статье мне бы хотелось рассказать о давнем способе, с помощью которого хирурги военно-полевые спасали конечности раненых бойцов , улучшая микроциркуляцию и соответственно заживление и выздоровление раненых. Способе, который сегодня помогает выполнить уникальные операции на кисти , которые помогают приживить кожный лоскут. Способе, который позволяет помочь забеременеть женщинам, которые, в следствие воспалительных заболеваний малого таза естественным образом этого сделать не могут. Я вам хочу напомнить о Hirudomedicinalis-пиявке медицинской.

О медицинской пиявке упоминалось настоль давно, что ум современного человека реально в это с трудом верит. Первые упоминания об этой маленькой помощнице можно найти в Ветхом завете - древнейшем разделе Библии - в XV-V веке до нашей эры. В Аюрведе пиявка была представлена в составе парахирургичесхих методов лечения. В Европе лечение пявкой началось с древнегреческого врача Темисона в 123-43 году до н.э. Наиболее активное развитие искусство лечебного применения медицинских пиявок происходило в Европе в течение XV-XVII веков уже нашей эры. Имена этих докторов хотелось бы напомнить-Леонардо Боттало, личный врач Карла IX, Амбруаза Перье - личный хирург Генриха II и Франциска II.

В России знания о применении пиявки медицинской начинают вводить в свою практику доктора, обучавшиеся в Европе, и в первую очередь это Матвей Яковлевич Мудров, который стажировался в Германии, и является основоположником русской военно-полевой хирургии, директор первого Медицинского университета с1820 года. Захарьин Григорий Антонович- еще один выдающийся русский врач, основоположник терапевтической школы. Следуя их рекомендациям пиявки активно использовались в военное и послевоенное время. Далее на фоне стремительного развития фармакологии интерес к гирудотерапии несколько уменьшился, но мы все равно видим огромную пользу этой маленькой помощницы врачей.

Гирудотерапия применялась с древнейших времен, когда были еще неизвестны конкретные механизмы благотворного влияния на организм человека этого метода лечения. Теоретические успехи современной науки — генной инженерии, молекулярной биологии позволили вернуться к этому забытому народному средству оздоровления человека, основанному на естественных началах.

Современными методами исследования доказано, что пиявку следует рассматривать как единый живой, весьма сложный и своеобразный неспецифический раздражитель по отношению к организму человека в целом, а не просто локальный способ механического извлечения крови из капилляров над соответствующим «проблемным» органом. Биологически активные вещества

содержатся в слюне медицинской пиявки и абсолютно безвредны для человека. Они действуют только на больной орган и не распространяются по всему организму в отличие от других медицинских препаратов, устраняют застой (стаз) крови в тканях. Лечебное действие медицинских пиявок определяется свойствами секрета их слюнных желез, который попадает в организм больного после прокусывания пиявкой его кожи и продолжает поступать на протяжении всего периода кровососания. Сочетание общих и местных воздействий на очаг заболевания с помощью биологически активных веществ секрета слюнных желез пиявки обусловливает терапевтическое действие на течение патологического процесса.

Важно при этом отметить, что продуцируемые пиявкой биологически активные вещества активируют иммунную систему организма. Патогенные микроорганизмы в крови человека не только подавляются, но и уничтожаются лейкоцитами вследствие восстановления и повышения их способности захватывать и переваривать микробы и остатки разрушенных клеток в крови. По некоторым данным, способность поглощать микробы нейтрофилами (одним из видов лейкоцитов) при лечении пиявками повышается в два–три раза.

Многолетние исследования механизмов развития заболеваний человека указывают на одну причину всех болезней — нарушение кровоснабжения органов вследствие повышения вязкости крови и образования тромбов в сосудах, провоцируя так называемые застойные явления в тканях. Лечение пиявками воздействует на уровне микроциркуляции и складывается из основных 3-х факторов: рефлекторного, механического и биологического. Механическое действие происходит по принципу лечебного кровопускания. При потере некоторого количества крови разгружается кровоток, освобождаются сосуды, нормализуется давление. Новый приток крови приносит к очагу воспаления кислород и питательные вещества. Благодаря этому снимается отек и утихает боль. Рефлекторное действие сравнимо с воздействием иглорефлексотерапии. Действие гирудина (фермента пиявок) происходит в течение последующих 3 месяцев после пройденного лечения. В течение этого времени будут рассасываться тромбы, происходить замена эритроцитов, омоложение крови. Сеансы гирудотерапии обычно повторяют через 4-6 месяцев.

Кроме указанных механизмов, пиявки обладают уже давно известными способами действия: противосвертывающим, рассасывающим тромбы действием, предупреждающих их образование, могут останавливать кровохарканье. Биологически активные вещества слюны пиявки обладают способность снимать спазм сосудов, повышая снабжение тканей кислородом и другими питательными веществами, расширять сосуды, снижая артериальное давление крови, обладают противоотечным и обезболивающими эффектами.

Доказано теоретически и проверено на практике в клинических условиях, что пиявки обладают антисклеротическим действием благодаря восстановлению

нарушенного кровообращения, усилению циркуляции крови в артериях, лимфатических сосудах, венозной системе. Приставки пиявок способствуют ускорению сжигания жиров, очищению организма от шлаков и ядовитых веществ, на что еще указывал Авиценна в своем «Каноне врачебной науки».

Крайне важной особенностью гирудотерапии является устранение нарушенных межсистемных взаимосвязей в организме, чего нельзя достигнуть никакими средствами и способами химиотерапии. При лечении заболеваний внутренних органов гирудотерапия незаменима при хронических, не поддающихся общепринятой терапии, заболеваниях.

Приставка пиявок применяется и для профилактики возможных осложнений, сокращает продолжительность острого заболевания и обострения хронического процесса. Многочисленные эффекты лечения пиявками: антисклеротический, спазмолитический, гипотензивный, противотромботический применяются при лечении заболеваний дыхательной системы, опорно–двигательного аппарата, пищеварительной и мочевыделительной систем, сердечно–сосудостой системы, а также при заболеваниях кожи, Лор-органов, глаз, нервной системы, хирургических и акушерско–гинекологических заболеваниях, заболеваниях зубов и полости рта.

Противопоказания к гирудотерпии — заболевания, сопровождающиеся кровоточивостью в связи с пониженной свертываемостью крови, резкое истощение организма, выраженное малокровие.

ИГРОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОБУЧЕНИИ ДОШКОЛЬНИКОВ ПЛАВАНИЮ

Новик Зухра Закировна, инструктор по физической культуре
МБДОУ «Детский сад №90 «Крепыш»
Йошкар-Ола, Республика Марий Эл

Плавание – важнейшее средство оздоровления. В настоящее время отмечается рост числа детей с различными отклонениями в состоянии здоровья, при этом все более актуальными становится поиск новых способов укрепления психического здоровья детей, стимуляции физического развития, закаливания организма, повышение его устойчивости к различным заболеваниям. В этом контексте имеет важное значение не только раннее обучение детей плаванию, но поиск новых форм, методов и нестандартных решений на занятиях в бассейне.

Многие считают, что основная задача - научить плавать, и используют спортивные подходы к занятиям с дошкольниками, проводят настоящие тренировки. На мой взгляд, такой метод подходит не всем детям.

Мне кажется, что в основу занятий в бассейне необходимо взять игровой метод. В игре ребенок познает мир, малыш отвлекается от процесса обучения, он включается в игру и вместе с персонажами игр и игрушками осваивает водное пространство, преодолевая психологические проблемы и страхи. В коллективе детей

многие задачи решать проще: каждый ребенок стремиться показать что-то свое; показать, чему научился именно он. Игра, игровая ситуация помогают педагогу обыграть каждую удачу или неудачу таким образом, чтобы ребенок чувствовал себя все более и более уверенно от занятия к занятию.

Однако, такие занятия требуют от педагога знания большого количества подвижных игр, он должен быть знаком с детской литературой, соответствующей возрасту детей, у самого педагога должно быть хорошо развито творческое воображение. Подвижные игры являются одним из основных средств обучения плаванию, прекрасным стимулятором их познавательной и двигательной активности.

Игра – это естественная потребность ребенка, умелое удовлетворение которой позволяет проводить занятия на высоком эмоциональном уровне и успешно решать учебные задачи. Каждое занятие для детей большая радость. Использование элементов игры позволяет сохранять эту радость на протяжении всего занятия. Играя, даже самые робкие дети быстро привыкают к воде, лучше усваивают правильное дыхание, положение тела в воде и основные движения. Увлекаясь игрой, дети свободно, без напряжения выполняют нужные движения.

Игровой метод обеспечивает необходимую заинтересованность детей в обучении плаванию, позволяет увеличивать число повторений одних и тех же упражнений, использовать разнообразные исходные положения. Применение игр в начальном обучении плаванию помогает обеспечить эмоциональность занятий. Игра на воде помогает избавиться от страха, изучить плавательные движения

Если ребенок боится двигаться в воде и даже игра не стимулирует его к самостоятельному движению, играть вместе с ним за руку, постепенно побуждая его к самостоятельным действиям. Использовать поддерживающие плавательные средства, лучше всего нарукавники. Стараться не форсировать приобретение плавательных навыков, постепенно вводя освоение нового материала. Самое главное, чтобы ребенок чувствовал себя комфортно в воде, «дружил» с ней, с интересом занимался, чтобы не было страха ни перед водой, ни перед глубиной.

Разнообразные по своему двигательному содержанию игры содействуют совершенствованию навыков основных движений, развитию двигательных качеств.

Дети, умеющие передвигаться в воде, на всех этапах обучения и совершенствования охотно играют в сюжетные игры, в игры с мячом, в игры, содержащие соревновательные элементы. Важно предложить детям те движения, которые соответствуют их физическим и функциональным возможностям.

Несмотря на игровой метод проведения занятий, принципы занятия остаются общими. Это наглядность – показ физических упражнений, образный рассказ, подражание, имитация известных детям движений. Доступность - обучение упражнениям от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности ребенка. Систематичность – регулярность занятий,

постепенное повышение нагрузки, увеличение количества упражнений, усложнение техники их выполнения. Закрепление навыков – многократное повторение упражнений, умение выполнять их самостоятельно, вне занятий. Индивидуальный подход – состояние здоровья и темпа развития ребенка, функционального состояния организма, реакцией на нагрузку, склонности и особенности его как личности. Сознательность – понимание пользы упражнений, интерес к занятиям, активность ребенка. Взаимодействия – с воспитателями, другими специалистами и семьей для обеспечения полноценного развития ребенка. Эффективность занятий определяется показателями мониторинга, проводимого в конце учебного года.

Сам процесс обучения плаванию должен быть интересен детям. Необходимо регулярно отмечать успехи каждого ребенка и напоминать детям, чему они уже научились, какие упражнения освоили, что предстоит узнать и чему предстоит научиться на следующих занятиях.

Большое внимание уделяю упражнениям для правильного дыхания. Они являются наиболее сложными в процессе обучения плаванию. При выполнении этих упражнений детей учу делать глубокий вдох так, чтобы время выдоха вдвое превышало время вдоха – это связано с особенностями дыхания в воде.

Приступая к обучению детей скольжению на воде, объясняю, что в вытянутом положении тела легче скользить (все живые обитатели воды, а также корабли, лодки имеют вытянутую форму).

Обучая детей плаванию кролем на груди и на спине, провожу беседу о спортивных видах плавания, из которых они узнают, что плавание кролем на груди и на спине – самый быстрый и широко распространенный способ. Сознание, что они плавают, как спортсмены, доставляет детям радость. В дальнейшем они легче и быстрее справляются с неудачами, становятся активнее.

В структуре занятий всегда предусматривается время для свободного плавания, во время которого дети могут поиграть в те игры, которые им хочется самостоятельно. В самостоятельных играх дети используют надувные круги, надувные мячи, плавающие игрушки, пластмассовые стаканчики, тонущие игрушки. Игра в «тонущие игрушки» (или «сокровища») – одна из любимых игр, которая побуждает опускать голову в воду, в старших группах – нырять, открывать глаза под водой, разыскивая «сокровища», спрятанные в различных местах под водой.

Большую роль играет работа с родителями. Иногда боязнь перед занятиями в бассейне не столько у ребенка, сколько у родителей, которые и формируют у него определенное негативное отношение к плаванию.

Рекомендуется приглашать родителей посетить помещения бассейна и непосредственно занятия. Давать рекомендации по занятиям с детьми дома, рекомендации по подготовке детей к плаванию в летний период, содержащую описание игр родителей с детьми на воде и памятку по закаливанию и обучению плаванию в естественных условиях.

Детское плавание – своеобразный массаж для всего тела. И, конечно, самое главное – это радость ребенка от общения с водой: занятия в бассейне детского сада сопровождаются всегда детским смехом, брызгами, фейерверком положительных эмоций. Купание, игры в воде, плавание благоприятны для всестороннего физического развития ребенка.

ПРОЕКТ «НЕДЕЛЯ ЗДОРОВЬЯ»

Овечкина Ольга Вадимовна, воспитатель
МБДОУ «Детский сад №92 «Искорка г. Йошкар-Олы»
Йошкар-Ола, Республика Марий Эл

В настоящее время, одной из приоритетных задач, стоящих перед педагогами, является сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения.

Проблема раннего формирования культуры здоровья актуальна, своевременна и достаточно сложна. Именно до 7 лет человек проходит огромный путь развития, не повторяемый на протяжении последующей жизни. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, отношение к себе и окружающим. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятий физической культурой и спортом. Занятий посвященных этой теме в ДОУ очень мало ,и в свободное время не всегда удается найти достаточно времени теме здоровья. Чтобы дети получили нужный объём знаний и умений, мы организуем с детьми краткосрочные проекты «Неделя здоровья». Хочется познакомить вас с одним из таких проектов «Неделя здоровья» в средней группе.

Проект «Неделя здоровья»

Актуальность:

Охрана жизни и укрепление физического и психического здоровья детей, одна из основных задач дошкольного образования. Актуальность проблемы определяется и высокой заболеваемостью детей.

В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни. Помощь детям узнавать и учиться понимать значимость для жизни человека здоровья, стала причиной создания этого проекта.

Тип проекта: познавательно – творческий, групповой.

Продолжительность: краткосрочный.

Сроки реализации: с 27.01 по 4.02.2020г.

Участники: дети средней группы, воспитатели, родители.

Цель проекта: Создание максимально благоприятных условий для укрепления гармоничного физического развития ребёнка.

Формирование у дошкольников представлений о здоровом образе жизни, привычки заботиться о своем здоровье.

Задачи проекта:

1. Пропагандировать здоровый образ жизни.
2. Формировать навыки ухода за телом, интерес к занятиям физкультурой и спортом.
3. Учить детей оценивать и прогнозировать своё здоровье.
4. Учить некоторым правилам оказания первой помощи.
5. Познакомить с основными валеологическими понятиями.

Условия реализации проекта:

В нашей группе были созданы следующие условия:

- Спортивный уголок с интересными нетрадиционными атрибутами.
- Подобраны игры.
- Альбомы для рассматривания.
- Тематическая литература.
- Пособия и атрибуты, картотеки, мультфильмы и др.

Ожидаемые результаты:

- Дети будут иметь представления о мероприятиях, направленных на сохранение здоровья (соблюдение режима, правильное питание, чистота тела, спорт);
- Полученный опыт позволит избежать несчастных случаев;
- Приобретённые навыки помогут осознанно выбрать здоровый образ жизни, что позволит снизить заболеваемость детей.
- Повысится заинтересованность родителей в ведении здорового образа жизни своего и ребёнка.

Этапы реализации проекта

<u>1 этап-Подготовительный</u>.

- Составление плана работы по проекту.
- Подбор и изучение методической литературы.
- Подбор наглядного материала, игр, картотек, консультаций.
- Проведение первоначальной диагностики,
- Анкетирование родителей.
- Создание условий для реализации проекта.

2 этап-основной.

Тема: « Правила личной гигиены».
Беседы: «Чтобы зубы не болели», «Уход за кожей».
Просмотр мультфильмов:«Мойдодыр, «Королева зубная щетка»
Ежедневное мытьё рук, полоскание рта после еды, умывание после сна.
Занятие « Научим незнайку умываться»
Тема: «Я и моё тело»
Беседы «Моё тело», «Органы человека», « Органы чувств»
Д/игры, чтение энциклопедий, рассматривание иллюстраций и рисунков.
С/р. игра «Больница» и др.
Тема: «Полезные и вредные продукты».
Беседы: «Моё здоровье и витамины», « Вредная еда»
Д/игры «Аскорбинка и её друзья», «Где прячутся витамины»
Чтение худ.литературы (сказки,пословицы,загадки)
С/р игра «Магазин здорового питания»
Тема: «Помоги себе сам»
Занятие «Советы доктора Пилюлькина»
Беседы «Умей оказать первую помощь», «Когда лекарства опасны»и др.
Тема: «Если хочешь быть здоров»
Беседы: «Что такое здоровье?", «Солнце воздух и вода -наши лучшие друзья!»
Рассуждение детей:: «Какой вид спорта нравится и почему?»
Д/игры «Угадай вид спорта», «Хорошо – плохо», « Малыши крепыши» и др.
Рассматривание альбомов.
Ежедневные утренние гимнастики, гимнастика после сна, закаливание, массаж.
Работа с родителями:
Анкетирование «Ведете ли здоровый образ жизни?»
Консультации.
Участие в выставке рисунков.
Подборка литературы о здоровом питании и привычках.
Работа с педагогами:
Консультация «Обучение дошкольников основам безопасного поведения»
Открытое занятие: «Приключения колобка в лесу»
Час здоровья.
3 этап-заключительный.
Выставка совместных с родителями рисунков «За здоровьем всей семьёй»
Спортивное развлечение «В стране здоровых детей» и др.

Таким образом, проводя краткосрочные проекты «Неделя здоровья» мы более подробно знакомим детей с валеологическими понятиями, учим слушать и слышать своё тело, действовать согласно требований своего организма, повышаем

двигательную активность, мобилизуем защитные функции организма, развиваем физические качества и желание заниматься физической культурой.

Поддержание здорового образа жизни - вещь не такая уж и сложная. Но если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять своё 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 интеллектуально, духовно, но и физически.

Библиография

1. Карепова Т.Г. Формирование здорового образа жизни у дошкольников. Изд. 2-е- Волгоград: Учитель 2014.
2. Маханева М.Д. Программа оздоровления детей дошкольного возраста- М.: ТЦ СФЕРА 2013

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И ЕГО СОСТАВЛЯЮЩИЕ

Осипова Наталия Васильевна, преподаватель
ГБПОУ РМЭ «Йошкар-Олинский медколледж»
Йошкар-Ола, Республика Марий Эл

Здоровье никогда не потеряет своей цены в глазах человека, потому что и в довольстве, и в роскоши плохо жить без здоровья…» – сказал Н.Г.Чернышевский, трудно с ним не согласиться. При встрече люди приветствуют друг друга словами «здравствуйте» и по древней традиции желают друг другу здоровья, которое является главным условием долгой и успешной жизни. А каковы основные факторы здоровья? Как сохранить свое здоровье?

Здоровье, по определению Всемирной организации здравоохранения,– это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. Основные факторы, влияющие на наше здоровье:

– генетические факторы - 15-20%;
– состояние окружающей среды - 20-25%;
– медицинское обеспечение - 10-15%;
– условия и образ жизни людей - 50-55%.

Величина вклада отдельных факторов разной природы на показатели здоровья зависит от возраста, пола и индивидуальных особенностей человека. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, соответствующий генетически обусловленным типологическим особенностям данного человека, конкретным условиям и направленный на формирование, сохранение и укрепление здоровья и на полноценное выполнение человеком его социально-биологических функций.

Здоровый образ жизни как система складывается из трех основных взаимосвязанных и взаимозаменяемых элементов, трех культур: культуры питания, культуры движения и культуры эмоций.

1. Культура питания

В здоровом образе жизни питание является определяющим, системообразующим, так как оказывает положительное влияние на двигательную активность и на эмоциональную устойчивость. При правильном питании пища наилучшим образом соответствует естественным технологиям усвоения пищевых веществ, выработавшимся в ходе эволюции. Давно подмечено, что пища влияет не только на самочувствие человека, но и на его настроение, состояние здоровья. Древнегреческий доктор Гиппократ первым сформулировал тезис: ты есть то, что ты ешь. Переход на здоровое питание дается не просто, но это и есть гарантия продолжительной и физически активной жизни. Британские ученые из Оксфорда добавили свою лепту к знаменитому высказыванию греческого мудреца. Они научным путем доказали, что мы есть то, что мы едим.

Основу рационального питания составляют три принципа:

1. Соответствие калорийности рациона питания энергетическим затратам организма.
2. Полноценность по содержанию пищевых веществ.
3. Режим питания.

Белки – основной строительный материал. Из них строятся все необходимые организму процессы. Белки незаменимы в питании. Они содержаться в мясе, яйцах, в рыбе, сыре, в молоке.

Углеводы – это источник энергии. Они снабжают энергией все процессы в организме человека, но, особенно, улучшают работу головного мозга. Углеводы содержаться в сахаре, хлебе, картофеле, макаронах.

Жиры – для образования энергии и тепла. Эти питательные вещества необходимы нам для того, чтобы организм хорошо двигался. Жиры содержатся в сыре, молоке, сливочном и растительном масле, в шоколаде и сухофруктах.

Минеральные вещества нужны нам для роста костей, зубов. Они участвуют в работе всего организма, насыщая кровь, нервные и мышечные ткани. Человеку необходимо 20 минеральных элементов: кальций, фосфор, йод, магний, натрий, железо, калий, фтор и другие. Они содержатся в овощах и фруктах.

В наше сложное время из-за хронической нехватки времени и постоянной спешки мы не всегда успеваем уделять должное внимание правильному и регулярному питанию. Хотя мы практически состоим из того что употребляем. И от качества продуктов питания напрямую зависит состояние нашего здоровья, а иногда и жизнь. Если у вас снизился иммунитет, частые простудные заболевания, и вы постоянно болеете – пересмотрите рацион своего питания. Используйте в пищу,

натуральные качественные продукты питания, в которых отсутствуют вредные добавки, и вы забудете про болезни!

2. Культура движения

Движение – это жизнь! Доказывать в наше время пользу физической культуры – это все равно, что доказывать необходимость воздуха или пищи. Но, к сожалению, малоподвижный образ жизни стал широко распространенным явлением. По данным научных исследований, в России низкую физическую активность имеют более 30% мужчин и более 40% женщин. Современный человек стал очень мало двигаться. Это – последствия развития техники, внедрения новых технологий в нашу повседневную жизнь. Еще 20 лет назад для того, чтобы переключить телевизионную программу, надо было встать с кресла и подойти к телевизору. Дети играли не в компьютерные игры, а в прятки, салочки, футбол и просто бегали во дворе. Автоматические стиральные машины, автомобиль, лифт – все эти и многие другие изобретения цивилизации привели к тому, что человек стал малоподвижным, часто болеющим существом.

Низкая физическая активность способствует развитию таких заболеваний, как артериальная гипертония, атеросклероз, стенокардия, инфаркт миокарда, инсульт, сахарный диабет, ожирение и остеопороз. Так, артериальное давление повышается у физически малоактивных людей в 1,5-2 раза чаще, чем у людей с достаточной физической активностью. Физическая активность – это любые движения тела при помощи мышечной силы, сопровождающиеся расходом энергии (выражающейся в килокалориях). Оздоровительным эффектом обладают аэробные физические упражнения: ходьба, бег трусцой, плавание, катание на лыжах, работа на садово-огородном участке в природных условиях. Они включают в себя солнечные и воздушные ванны, очищающие и закаливающие процедуры. Большую популярность в последнее время завоевывает скандинавская ходьба. Преимущества скандинавской ходьбы перед обычной ходьбой заключаются в том, что задействованы 90% мышц, при обычной ходьбе у человека работают лишь мышцы нижней части тела – 40% всех мышц. А если к скандинавской ходьбе подключить еще и улыбку, то будет задействовано почти 100% мышц, улыбку, ведь тоже вызывают мышцы. Один час обычной ходьбы сжигает примерно 300 килокалорий. Один час скандинавской ходьбы сжигает 700 килокалорий. Человек может поддерживать физическую активность на работе, в свободное время, а также при выполнении обычных повседневных обязанностей.

Закаливание – это система профилактических мероприятий, направленных на сопротивляемость организма неблагоприятным факторам окружающей среды. Оздоровительное закаливание помогает организму повысить адаптацию к условиям внешней среды. То есть закаленный организм даже при значительных колебаниях температуры окружающей среды поддерживает температуру внутренних органов в достаточно узких границах. Например: при резком снижении или повышении температуры внешней среды закаленный организм резко отреагирует сужением или

расширением сосудов на угрозу возможного сильного охлаждения либо перегрева, и ограничит или повысит теплоотдачу. Тогда как незакаленный организм не сможет так быстро отреагировать, и получит переохлаждение или перегрев. Кроме этого закаливание человека повышает выносливость организма, укрепляет нервную систему, повышает иммунитет и сопротивляемость болезням. Закаливание считают одним из лучших способов сохранить здоровье. Закаливание должно приносить бодрость и радость. Если вы чувствуете недомогание после закаливающих процедур, то необходимо прекратить закаливание и обратиться к врачу. Помните, что закаливание – это одна из составляющих здорового образа жизни. Не забывайте уделять внимание своему питанию и другим аспектам своей жизни.

Закаляйтесь с удовольствием и будьте здоровы!

3. Культура эмоций

Бытует мнение, что все болезни от стресса. Действительно ли это так? Великий философ древности Сократ 2400 лет назад сказал: «Нет телесной болезни отдельно от души». Установлено, что 90% всех жалоб на здоровье в той или иной мере связаны со стрессом! Стресс может способствовать развитию практически любого заболевания, от головной боли и бессонницы до артериальной гипертонии и инсульта. Стрессу подвержен любой человек вне зависимости от занимаемой им должности, положения в обществе и материального достатка. По данным статистики, в России примерно 70% жителей постоянно находятся в состоянии стресса, а треть всего населения – в состоянии сильного стресса.

Стрессы оказывают отрицательное влияние, как на психологическое состояние, так и на физическое здоровье человека. Стресс дезорганизует деятельность человека, его поведение, приводит к разнообразным психоэмоциональным нарушениям (тревожность, депрессия, неврозы, эмоциональная неустойчивость, упадок настроения, или, наоборот, перевозбуждение, гнев, нарушения памяти, бессонница). Часто последствия стресса проявляются в усталости, быстрой утомляемости, боли различной локализации.

Стрессы, особенно если они часты и длительны, оказывают отрицательное влияние не только на психологическое состояние, но и на физическое здоровье человека. Они являются главными факторами риска при проявлении и обострении многих заболеваний. Наиболее часто встречаются сердечно-сосудистые заболевания (гипертоническая болезнь, стенокардия, инфаркт миокарда, инсульт). Стресс вызывает и заболевания желудочно-кишечного тракта, например, язвы в желудке и двенадцатиперстной кишке, спазмы в животе. Кроме того, люди, часто переживающие стресс, более подвержены простудным и инфекционным заболеваниям, что объясняется ослабленным иммунитетом. Стресс может также стать причиной кожных болезней, например, вызывать зуд и сыпь.

Отрицательные эмоции (зависть, гнев, страх и др.) обладают огромной разрушительной силой. Если не удается уйти от стрессовой ситуации, то надо

поменять свое отношение к сложившейся проблеме. Положительные эмоции (смех, радость, чувство благодарности) могут привести к избавлению от различных тяжёлых хронических заболеваний, выздоровлению и омоложению.

Очень важно соблюдать правильный режим труда и отдыха, соблюдать режим дня. Режим дня должен быть строго регламентирован. Надо вставать и ложиться в одно и то же время. Продолжительность сна должна быть не менее 8 часов. Работа не должна сопровождаться физическим и нервным напряжением. Поэтому каждый человек должен очень ответственно подходить к режиму своего труда и отдыха. Результат несоблюдения режима: плохая работоспособность, сонливость, раздражительность, а дальше – ослабленный иммунитет и нервный срыв.

Отныне – только позитивные эмоции! Любая ситуация – это испытание судьбы на выносливость, на здоровье, на продление жизни. Безвыходных ситуаций не бывает – об этом нужно помнить всегда. Недаром в народе говорится, что время наш лучший лекарь, что утро вечера мудренее. Не принимайте скоропалительных решений, отпустите ситуацию на некоторое время, и решение придет, а с ним и хорошее настроение, и положительные эмоции. Каждый день просыпайтесь с улыбкой, чаще слушайте хорошую, приятную музыку, общайтесь с жизнерадостными людьми, которые добавляют хорошее настроение, а не отнимают вашу энергию!

Таким образом, для того чтобы сохранить и улучшить свое здоровье, нужен комплексный подход или:

здоровье = правильное питание + двигательная активность + положительные эмоции + закаливание + режим труда и отдыха + отсутствие стрессов и вредных привычек.

Список использованной литературы:

1. Факторы, влияющие на здоровье человека [электронный ресурс]. - Режим доступа**:** http://cito-web.yspu.org/link1/metod/met73/node5.html/

2. Принципы здорового питания [электронный ресурс]. - Режим доступа: biofile.ru›Человек›14750.html/

3. Низкая физическая активность [электронный ресурс]. - Режим доступа: центрздоровья.курскбольница.рф›faktory…aktivnost/

4. Влияние стресса на здоровье человека [электронный ресурс]. - Режим доступа*:* budemzdorovi.ru›view_post.php?id=891/

5. Закаливание организма: виды закаливания, правила [электронный ресурс]. - Режим доступа: chudesalegko.ru›zakalivanie/

ТЕХНИКА «ТОРЦЕВАНИЕ» КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ РУК ДОШКОЛЬНИКОВ

Охотникова Надежда Юрьевна, воспитатель
МБДОУ «Детский сад № 90 «Крепыш»
Йошкар-Ола, республика Марий Эл

Проблема развития мелкой моторики рук у детей дошкольного возраста на протяжении одного десятилетия занимает одно из важнейших мест в психолого-педагогических исследованиях. Она актуальна и в настоящее время в связи с усилением требований, предъявляемых школой к готовности детей к обучению.

Под термином мелкая моторика подразумевается точные высоко дифференцированные движения преимущественно небольшой амплитуды и силы. Мелкие моторные навыки включают в себя выверенные движения кистей рук и пальцев. Учеными доказано, что развитие моторики руки находится в тесной связи с развитием мозга.

Ребенок, с высоким уровнем развития мелкой моторики, умеет логически рассуждать, у него хорошо развиты память и внимание, связная речь. Так же от развития мелкой моторики напрямую зависит подготовленность руки к письму, работа речевых и мыслительных центров головного мозга. Под влиянием правильного обучения совершенствуются познавательные процессы, дифференцируется восприятие, обогащаются представления, развивается наблюдательность и произвольное внимание, происходят положительные сдвиги в выполнении умственных операций.

Одной из замечательной особенности человека, присущей ему с древнейших времён является стремление к творчеству. Первобытные люди старались украсить культовые и бытовые предметы. Материалом для украшения изделий в первобытное время служили природные материалы (камень, глина, дерево, кость, самородные металлы), позже стали появляться материалы, изобретённые человеком для своих практических нужд.

Одним из величайших материалов является бумага, она была изобретена в 105 году нашей эры, в Китае. Но в Европе бумага стала распространяться в конце Средневековья. С этого же времени и стали развиваться различные ремёсла, использующие бумагу. Появилось множество видов рукодельных техник с использованием бумаги, потому как данный материал является практичным и доступным. Чего только не делаем мы с этим благодарным материалом – и режем, и клеем, и мнём, и жжём, и рвём, и сворачиваем, и закручиваем, и размачиваем. А всё это для того, чтобы превратить плоский бумажный лист в чудо расчудесное, которым можно и глаз порадовать, и в дело применить.

Одна из современных нетрадиционных техник бумажного рукоделия – торцевание. Её можно отнести и к способу аппликации. Благодаря этой технике

можно создавать удивительные объемные картины, мозаики, панно, декоративные элементы интерьера, открытки. Таким способом, можно украсить практически любые предметы быта, например, фоторамки. Техника «торцевание» малоизвестна, но благодаря своей простоте очень быстро набирает популярность и большой интерес, как у любителей рукоделия, так и воспитателей. Техника «торцевание» вызывает большой восторг из-за необычного эффекта «пушистости», а также простоты используемого материала и выполнения. Также она интересна и малышам, и взрослым и настолько проста, что ребята в старших группах детских садов и в школах осваивают ее за одно занятие. Благодаря особенности данной техники поделки получаются очень красивыми и необычными.

Для создания поделок в этой технике нужен лишь минимальный набор материалов и инструментов: бумага, клей, ножницы и, так называемый, «торцовочный» инструмент. Но и бумага для торцевания используется не всякая. Чаще всего в этой технике используется гофрированная бумага, более экономным вариантом могут послужить обычные бумажные салфетки. Из бумаги изготавливают непосредственно заготовки называемые «торцовочки» – элементы объемной аппликации. Ножницы и клей понадобятся для вырезания и приклеивания этих торцовок к основе поделки. В качестве основы используют либо твердую или картонную поверхность. Собственно говоря, «опушить» гофрированной бумагой можно любую поверхность, к которой эта бумага приклеивается. Поэтому для панно, картин и мозаик берется плоская основа – лист ватмана, картон, легкие потолочные плитки. Для объемных поделок делаются заготовки из пенопласта, газет, папье-маше, пластилина. Но самым главным инструментом торцевания остается – длинная тонкая палочка с тупым концом. На роль такого инструмента вполне может подойти карандаш, стрежень или корпус от шариковой ручки, китайская палочка для еды и любая другая подходящая палочка.

Но и сам процесс создания плоского изделия достаточно легкий и не требует много усилий. Для того чтобы начать работу в технике «торцевание», необходимо приготовить основу, нарисовать на ней предполагаемый рисунок. Далее следует подготовить «торцовки», нарезаем квадраты (один на один см.) из гофрированной бумаги. Тупой конец (торец) стержня ставим на бумажный квадратик, сминаем бумагу и прокатываем стержень между пальцами, обмакиваем конец стержня в клей ПВА и приклеиваем «трубочку-торцовочку» к приготовленной основе, после чего аккуратно вынимаем стержень, те же самые действия совершаем и с другими «торцовками», пока вся основа не будет заполнена. Все настолько просто и лаконично, что по силам детям.

Но техника «торцевание» отличается своей вариативностью. В зависимости от основы и расположению «торцовок», можно выделить следующие виды. Контурное торцевание — бумажные «торцовки» обрамляют только контур рисунка. Используется для создания кантов, рамок, бордюров и при комбинировании с

другими техниками, например, скрапбукингом. Торцевание по плоскости в данном виде «торцовки» располагают вертикально и очень плотно друг к другу на всей поверхности основы. Объемное торцевание в данном случае предполагается разная плотность скручивания «торцовок» и прикрепление к объемной поверхности под разными углами наклона, которое позволяет создавать очень красивые сложные композиции. Для изготовления объемных изделий чаще всего используются техника торцевания из бумаги на пластилине. Для этого основой будет служить фигура из пластилина, на которую уже без клея крепятся «торцовочки». Очень эффектно выглядят сувенирные цветочные шары и «деревья счастья», выполненные с помощью объемного вида торцевания.

Торцевание слоями предполагает вклеивание деталей друг в друга, умелое сочетание «торцовок» разных оттенков и цветов дает возможность добиваться необычных эффектов и «оживлять» бумажные поделки.

Также данная техника имеет множество вариантов и возможностей. Прежде всего, это всевозможные игрушки-украшения, открытки, картины. Легкое в исполнении торцевание имеет неожиданно эффектный результат, который не оставит равнодушным ни мастеров, ни тех, кто этим результатом будет любоваться. Также в преддверии любого праздника, можно оформить группу детского сада, или украсить открытки для родителей, используя технику «торцевание».

Подводя итоги, можно сделать вывод, что именно в процессе творческой деятельности используя технику «торцевание», у детей дошкольного возраста развивается мелкая моторика пальцев рук, которая приводит к развитию образного, конструктивного, аналитического мышления, а также воображения. Совершенствуется зрительная память, раскрывается личность ребёнка, воспитываются лёгкость и быстрота овладения знаниями, умениями, способность использовать их для решения задач в различных, в том числе и нестандартных ситуациях.

Творческая деятельность в значительной степени содействует совершенствованию эмоционально-волевой и двигательной моторной сферы. Поэтому ребенок с развитой мелкой моторикой, при поступлении в школу, не будет испытывать трудности в овладении письмом и обучению в целом.

Список библиографических ссылок:

1. Венгер Л. А.,Воспитание сенсорной культуры ребенка: книга для воспитателей детского сада. / Л. А. Венгер., Е. Г. Пилюгина - М.: Просвещение, 1998.- 69с.

2. Выготский Л. С. Вопросы детской (возрастной) психологии / Л. С. Выготский Собр. соч. В 6 т. – М., 1983. - Т. 4.- 156 с.

ПРОГУЛКА КАК ОДНА ИЗ ФОРМ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ

Пахмутова Татьяна Владимировна, воспитатель
Просвирякова Елена Юрьевна, воспитатель
МБДОУ «Детский сад №18 «Изюминка»
Йошкар-Ола, Республика Марий Эл

На сегодняшний день в соответствии с Федеральными государственными образовательными стандартами направление «Физическое развитие», включающее образовательные области «Здоровье», «Физическая культура» занимает ведущее место в воспитательно-образовательном процессе дошкольников. И это не случайно. Последние данные Министерства образования и науки Российской Федерации показывают, что XXI век начался в России с резкого ухудшения такого существенного показателя как здоровье дошкольника. Снизилось число здоровых детей. Увеличилось число детей с нарушениями в физическом развитии, предрасположенностью к патологии. Возросла численность детей 3 группы здоровья с выраженными отклонениями и хроническими заболеваниями.

Именно в дошкольном детстве закладываются основы крепкого здоровья, правильного физического развития, высокой работоспособности; в эти годы происходит становление двигательной активности, а также начальное воспитание физических качеств.

Главной задачей работы любого дошкольного учреждения является - сохранение и укрепление здоровья воспитанников. В нашем детском саду ведется большая работа в этом направлении. В частности, мы в своей группе во время образовательной деятельности и в режимных моментах стараемся применять различные технологии здоровьесберегающего характера: физминутки, массаж точечный и тактильный, танцевальные паузы, утреннюю гимнастику под музыку, дыхательные упражнения, побудки, закаливающие процедуры - полоскание горла водой комнатной температуры и хождение босиком по раздражителям.

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.

В процессе физического воспитания оздоровительные силы природы используются как условия для проведения физических упражнений, подвижных игр. Эти процессы происходят во время прогулки.

План прогулок и чередование игр лучше вести согласовывая погодные условия и предыдущие занятия детей. Например, после занятия, на котором дети сидели, прогулку лучше начинать с подвижной игры; а после физкультурных и музыкальных занятий – с наблюдения или дидактических игр. Летом в наиболее

жаркие дни, дидактические игры рекомендуем проводить в прохладном затенённом месте участка.

Важным фактором поддержания здоровьесберегающих технологий во время летней прогулки мы считаем соблюдение питьевого режима, ношение детьми х/б летних головных уборов, а также легкой летней одежды в соответствии с погодными условиями. Благоприятная и оздоровительная часть прогулки – это воздушные ванны и солнечные лучи, которые способствуют выработке в организме полезного для роста витамина D.

Подбирая подвижные игры и упражнения для прогулок, мы стараемся соблюдать оптимальный режим двигательной активности, регулировать допустимую физическую и эмоциональную нагрузку, изменять игровую ситуацию, наблюдать за состоянием детей, увеличивать или уменьшать время игры. Привлекая детей к упражнениям и играм, следует учитывать их желание и интерес: не желательно резко прерывать игры, а также препятствовать их продолжению. Знакомя младших дошкольников с новыми играми и упражнениями, необходимо подготовить не только игры соответствующие данной возрастной категории, но и давать короткие и четкие инструкции по правилам игры. Учитывать индивидуальные особенности детей: менее активных детей чаще привлекать и поддерживать, помогая преодолеть неуверенность в своих силах, застенчивость, робость. Гиперактивным детям давать больше поручений, связанных с подготовкой к игре и уборкой после выполнения упражнений, подкрепляя хорошие поступки детей добрыми словами.

На прогулке уделяется много внимания индивидуальным занятиям с детьми различного рода упражнениями.

Подвижные игры оказывают благоприятное воздействие на положительные эмоции ребёнка, доставляют детям чувство радости, удовольствия, бодрости. В подвижных играх дети учатся выполнять правила игры, действовать дружно, слаженно, громко и чётко произносить стишки, слова заданной игры.

Игры проводятся при непосредственном участии и руководстве воспитателем. До сознания детей доводится как правильно бегать по площадке, не наталкиваться друг на друга, где и как играть в мяч, не мешая другим детям, как, занимаясь самостоятельно метанием, прыжками, не навредить самому себе. Формировать двигательные навыки и физические качества- ловкость, быстроту, выносливость- эти задачи решаются в комплексе на занятиях и на прогулке. Движение составляет основу любой деятельности ребёнка, а более всего игровой. Выполнение этих задач способствуют укреплению здоровья детей.

Помимо игр на свежем воздухе можно организовать прогулки-экскурсии. Благодаря смене обстановки, новизне такая прогулка-экскурсия становится интересной детям. Они с удовольствием наблюдают за живой и неживой природой. Задача воспитанника - увидеть, как можно больше интересных объектов.

Распускающиеся листья на деревьях и кустарниках, цветы на яблонях и вишнях - все это вызывает в детях неподдельный восторг и интерес к окружающей природе, побуждает их к бережному отношению к ней.

На каждой прогулке обязательно применяются такие здоровьесберегающие технологии:

- дыхательная гимнастика- от правильного дыхания во многом зависит здоровье человека, его физическая и умственная деятельность;
- упражнения точечного массажа учат детей сознательно заботиться о своём здоровье, прививают им уверенность в том, что они сами могут помочь себе улучшить своё самочувствие;
- подвижные и спортивные игры служат как для физического развития так и личностно- эмоционального;
- гимнастика для глаз - для предотвращения развития близорукости,
- релаксационные паузы помогают снять излишнюю напряженность и снизить двигательную активность перед возвращением в комнату;
- технология личностно- ориентированного подхода- психологический комфорт предполагает установление доверительного личностного контакта с каждым ребенком, поддержание в нем уверенности в себе, воспитание инициативности и самостоятельности в процессе общения на прогулке.

Наблюдение за дошкольниками, позволило сделать вывод, что прогулка дает положительный эффект, если воспитателем организованна увлекательная и последовательная смена видов деятельности.

Список библиографических ссылок

1. Ахутина Т. В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально – ориентированный подход. – Школа здоровья. 2000 т.7 №2 с.21 – 28

2. Безруких М. М. Здоровье, формирующее физическое развитие. Развивающие двигательные программы для детей 5-6 лет. - Издательство: Владос, 2001 г.

3. Новикова И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М.: МОЗАИКА - СИНТЕЗ, 2010.

4. https://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2013/02/17/progulka-odna-iz-form-zdorovesberegayushchikh-tekhnologiy.

5. Колесникова Т. Воспитание у ребенка потребности быть здоровым / Т. Колесникова // Дошкольное воспитание. 2007. №1

6. https://infourok.ru/doklad-zdorovesberegayuschie-tehnologii-pri-provedenii-progulok-911493.html

7. https://mdobuds5.edusite.ru/p216aa1.html

КИНЕТИЧЕСКИЙ ПЕСОК КАК ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ТЕХНОЛОГИЯ

Помыткина Валентина Михайловна, воспитатель
МБДОУ «Детский сад №90 «Крепыш»
Йошкар-Ола, Республика Марий Эл

В настоящее время идет постоянный поиск методов оздоровления детей в условиях детских образовательных учреждений. В связи с этим необходимым является формирование у дошкольников убеждений в важности сохранения своего здоровья и укрепления его посредством здоровьесберегающих технологий и приобщения к здоровому образу жизни.

Условия жизни, эмоциональная и нравственная атмосфера, в которой находится ребенок, целиком и полностью зависит от взрослых, и они, несомненно, несут ответственность за здоровье и благополучие своих детей. Взрослые, заботясь о физическом и познавательном развитии ребенка, зачастую забывают о важности его эмоционально – личностного развития.

У детей наблюдаются недостаточно сформированные умения распознавать и описывать свои эмоции, а также выражать свое эмоциональное состояние социально приемлемым способом. Из-за этого возникают конфликты внутри детской группы, у дошкольников появляются внутриличностные проблемы, которые вытекают в тревожность, гиперактивность, застенчивость, агрессивность, замкнутость и т.д.

В настоящее время значительно возрос интерес к специально организованным занятиям с использованием кинетического песка. Именно в песочнице создается дополнительный акцент на тактильную чувствительность, развивается *«мануальный интеллект»* ребенка.

Использование кинетического песка следует рассматривать как многосторонний процесс, связанный с развитием у детей мелкой моторики рук, что способствует развитию связной речи, словаря, восприятия, мышления, фантазии, коллективного взаимодействия путем построения общего мира совместно с другими ребятами; в ходе игры они учатся слушать и слышать друг друга. Также игры с песком способствуют формированию большинства социально-нормативных возрастных характеристик возможных достижений ребенка, отнесённых к целевым ориентирам, которые определены Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования.

Игры с песком имеют большое значение для поддержания психического здоровья, эмоционального благополучия, развития познавательных процессов.

К. Д. Ушинский писал: «Самая лучшая игрушка для детей — кучка песка». Первые контакты детей друг с другом происходят в песочнице: на песке строится дом, высаживается дерево, создается семья. Работа в песочнице ориентирована на эмоциональное благополучие ребёнка – уверенность в себе, чувство защищённости.

Все дети любят играть с песком и лепить из пластилина. Кинетический песок удачно объединяет в себе свойства этих двух материалов и является универсальной игрушкой для детского творчества. И лепить из него намного легче, чем из самого мягкого пластилина.

Кинетический песок — это инновационный материал для творчества и игр, учебного и познавательного процесса, это уникальный материал для детского творчества. На первый взгляд он напоминает влажный морской песок, но как только берёшь его в руки — проявляются его необычные свойства. Он течет сквозь пальцы и в тоже время остается сухим.

Такой своеобразный тренажёр положительно влияет на развитие творческих способностей ребёнка, стимулирует развитие у малыша мышления, воображения, речи. С его помощью гораздо легче будет происходить развитие мелкой моторики, формироваться представления о сенсорных эталонах.

Чем полезны игры с песком? Что происходит, когда наши пальцы касаются песка? Через нервные окончания в мозг поступают сигналы, стимулирующие его работу.

Песок – это уникальная возможность исследовать свой внутренний мир, ощутить чувство свободы, безопасности и самовыражения. Это возможность выразить то, для чего трудно подобрать слова, соприкоснуться с тем, к чему трудно обратиться напрямую, увидеть в себе то, что обычно ускользает от сознательного восприятия. Песок пропускает воду и по утверждению парапсихологов он поглощает и негативную энергию человека, стабилизирует его эмоциональное состояние. Кроме того, сам материал – песок, – обладает уникальным свойством: он замедляет негативные эмоции, которые «уходят сквозь песок», помогает рассыпать на мельчайшие песчинки образ, пугающий и травмирующий ребенка. Как только дети видят песок, у них сразу же возникает естественное желание – погрузить в него руки, ощутить прохладу, пропустить его между пальцев, чувствуя при этом тепло собственных рук. Приятные ощущения охватывают детей: солнце, река, лето и ожидание Чуда.

Игра с песком — это естественная и доступная для каждого ребенка форма деятельности. Ребенок, тем более с особыми потребностями в развитии, часто словами не может выразить свои переживания, страхи, и тут ему на помощь приходят игры с песком. Проигрывая взволновавшие его ситуации с помощью игрушечных фигурок, создавая картину собственного мира из песка, ребенок освобождается от напряжения. А самое главное — он приобретает бесценный опыт символического разрешения множества жизненных ситуаций, ведь в настоящей сказке все заканчивается хорошо!

Таким образом, игры с песком имеют большое значение для поддержания психического здоровья, развития познавательных процессов, влияет на становление всех сторон личности ребенка, формирует гуманное, искреннее отношение к людям

и всему живому, а в целом помогает достичь ребенку целевых ориентиров на этапе завершения дошкольного образования.

РОЛЬ АРТИКУЛЯЦИОННОЙ ГИМНАСТИКИ В КОРРЕКЦИОННО-ЛОГОПЕДИЧЕСКОЙ РАБОТЕ С ДЕТЬМИ С ОВЗ

Пономарева Тамара Николаевна, воспитатель
МБДОУ Детский сад №70 «Ягодка»
Йошкар-Ола Республика Марий Эл

Приоритетными в программе модернизации российского образования являются задачи направленные на оздоровление ребенка с ОВЗ и на повышение здорового образа жизни. Одним из средств решения обозначенных задач становятся здоровьесберегающие технологии, без которых немыслим педагогический процесс современного образования.

Я понимаю, что необходимость работы по формированию, укреплению и сохранению здоровья своих воспитанников и ищу методы и приемы, адекватные особенностям развития детей с задержкой психического развития.

Сохранение и укрепление здоровья, как во время непосредственной образовательной деятельности, так и в свободное время особенно важны для детей с ограниченными возможностями здоровья. Эти дети, как правило, отличаются от своих сверстников по показателям физического и нервно-психического развития. Решению этой задачи помогает использование здоровьесберегающих технологий. Неслучайно коррекционную педагогику называют ещё и лечебной.

«Коррекционная технология» – это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья детей с ОВЗ на всех этапах обучения и развития.

Вот некоторые современные коррекционные технологии, которые я использую в своей работе:

Арттерапия. Лечение искусством, творчеством увлекает детей, отвлекает от неприятных эмоций, подключает эмоциональные резервы организма. Сюда входит работа с природными материалами – глиной, песком, водой, красками.

Арттерапевтические техники, помогающие снять нервное напряжение и подключить внутренние резервы организма ребенка такие как: красочная живопись с помощью пальцев на песке, крупе (манка, овсянка, горох и т.д.)

Сказкотерапия. Сказка – любимый детьми жанр. Сказкотерапия используется для психотерапевтической и развивающей работы.

Психогимнастика - снятие эмоционального напряжения. Упражнение детей в умении изображать выразительно и эмоционально отдельные эмоции, движения.

Артикуляционная гимнастика

Остановлюсь подробнее на артикуляционной гимнастике,т.к она занимает ведущее место в преодолении речевых недостатков у детей с ОВЗ. Звуки речи образуются в результате сложного комплекса движений артикуляционных органов. Для четкой артикуляции нужны сильные, упругие и подвижные органы речи – язык, губы, нёбо. Артикуляционная гимнастика – это специальный комплекс упражнений, цель которых - это выработка качественных, полноценных движений органов артикуляции, подготовка к правильному произнесению фонем.

Мы проводим артикуляционную гимнастику во время групповых и индивидуальных занятий. А так же рекомендуем закреплять комплексы с родителями дома.

Придерживаюсь определённых правил выполнения артикуляционной гимнастики.

- Выполнять упражнения каждый день, т. е. регулярно.
- Выполнять упражнения в течение 5-10 минут, чтобы ребёнок не уставал.
- Упражнения должны нравиться ребенку, поэтому желательно знакомить его с новым упражнением в форме игры, сказки.
- Упражнения выполнять сидя перед зеркалом.
- Выполнять не более 5 упражнений за одно занятие.
- Выполнять движения губами и языком чётко, под счёт.

Знакомство детей с артикуляционными упражнениями происходит с ранних лет. Для воспитанников этого возраста занятия должны проводиться в веселой, игровой форме. В игровых упражнениях участвуют рот, губы, зубы, а также язык и его кончик. Основная задача – проведение работы по овладению детьми простых движений органов артикуляционного аппарата, которые совершаются под контролем слуха; на уточнение произношения гласных и согласных звуков; по развитию слухового внимания, длительности ротового выдоха, основных качеств голоса (силы, высоты).

Чтобы заинтересовать детей, мы используем артикуляционные упражнения связанные сюжетом сказки. Сказка сопровождается картинками-образами, что облегчает работу.

Сказка «Язычок и Варенье».

Жил-был язычок. (Высунуть язык.)

Решил язычок сходить к бабушке в огород. Пошел налево, направо (3р. язык налево, направо). Забрался на горку (язык вверх),спустился вниз (язычок вниз).Шел, шел, встретил Змейку (Высовывать острый язык и забирать обратно). Позвал Змейку с собой в огород. Набрали они ягод и сварили варенье. Вкусное получилось варенье. (Дети облизывают губы круговыми движениями). Привлекаю детей к сочинению сказок. Детям это занятие очень нравится, упражнения выполняются непринужденно с большим интересом.

Таким образом, выработать движения органов артикуляционного аппарата помогает артикуляционная гимнастика, выполняемая в игровой форме. Благодаря своевременным занятиям артикуляционной гимнастикой и упражнениями по развитию речевого слуха некоторые дети учатся говорить чисто и правильно.

ФОНЕТИЧЕСКАЯ РИТМИКА КАК ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ТЕХНОЛОГИЯ В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ МУЗЫКАЛЬНОГО РУКОВОДИТЕЛЯ

Приходченко Лариса Геннадьевна, музыкальный руководитель
МБДОУ «Детский сад №18 г.Йошкар-Олы «Изюминка»,
Йошкар-Ола, Республика Марий Эл

На современном этапе развития дошкольного образовании одной из актуальных задач является укрепление психофизического здоровья детей. Современные исследователи связывают высокую взаимозависимость языковой, музыкальной, художественной способностей с чувством ритма, лежащим в их основе. Данные связи способствуют развитию речевой активности, становлению движений, совершенствуют пространственно-временную организацию двигательных актов, в том числе артикуляционных. Одним из методов формирования чувства ритма является ритмика. Ритмичные движения тела в сочетании с декламацией являются основой фонетической ритмики, представляющую собой систему двигательных упражнений, в которых различные движения (корпуса, головы, рук, ног) сочетаются с произнесением определенного речевого материала (фраз, слов, слогов, звуков).

Достоинства этого метода в полной мере оценили музыкальные руководители, логопеды, и фонетическая ритмика заняла прочное место в их практике.

Обратиться к данной здоровье сберегающей технологии мне довелось, поскольку я много лет проработала логопедом с детьми, имеющими тяжёлые нарушения речи, у которых наблюдается нарушение не только звукопроизношения, но и нарушения дыхания, голоса, темпа и ритма речи. У многих детей речевой выдох укорочен, голос к концу фразы становится приглушённым, дети часто говорят на вдохе, а не на выдохе, нарушается тембр голоса и модуляции. Как музыкальный руководитель хочу отметить следующее. Основной вид музыкальной деятельности, наиболее тесно связанный с развитием речи – пение. Вокал - сложный процесс звукообразования, в котором очень важна координация слуха и голоса. Кроме того, является прекрасной формой дыхательной гимнастики, укрепляет голосовой аппарат и способствует правильному произношению, чистому интонированию, отчетливой дикции. Процесс овладения певческой артикуляцией гласных и согласных звуков – один из самых трудоёмких в вокальной педагогике. Здесь все важно: умение открывать рот при пении, правильное положение губ, освобождение от зажатости и от напряжения нижней челюсти (многие зажатия

отражаются не только в звуке, но и на лице поющего и говорящего), свободное расположение языка во рту. Поэтому фонетическая ритмика по праву считается эффективным методическим средством для работы над звуками. Основной целью фонетической ритмики является развитие у детей слухового восприятия, обогащение слухозрительными впечатлениями, активизация голосовых функций, формирование на слухокинестетической основе речевой деятельности, ее ритмоинтонационной и произносительной стороны.

Суть метода заключается в следующем: детям предлагают для подражания различные виды движений и их комбинации. Движения сочетаются с произнесением звуков, звукосочетаний, слогов, слов с проговариванием фраз и коротких текстов.

Содержательная сторона фоно ритмики включает в себя: работу над звуками речи, их автоматизацию в сочетании с движениями; работу над регуляцией дыхания и слитности речи (в слоговых упражнениях, словах, коротких предложениях, стихах и текстах); над голосом (силой, высотой, чередованием низкой и высокой тесситуры); над ритмом (одно-, двух-, трех-, четырехсложным), над темпом речи (в слоговых упражнениях, скороговорках, стихах); над интонацией (логическими ударениями, просодикой, мелодикой речи).

Фонетическая ритмика сочетает в себе три компонента - эмоциональный, двигательный, речевой, и использует механизм их функционального единства.

Обязательное условие занятий – эмоционально–положительный фон, активное использование жестов, мимики, интонаций. Совокупность движений тела и речевых органов способствует снятию напряженности и монотонности речи. Раскованность и непринужденность, приобретаемые детьми при выполнении ритмических движений телом, оказывают положительное влияние и на двигательные свойства речевых органов (речедвигательный анализатор), т.е. улучшается подвижность губ, языка, мышц глотки, дыхательных мышц.

В ходе деятельности по фонетической ритмике дети учатся отделять слог от ряда слогов, произносить звуки долго и кратко, воспроизводить слогосочетания слитно и раздельно, произносить речевой материал в разном темпе, с разной силой и высотой голоса, с различными интонациями, передавать ритмический рисунок слова, фразы.

Характер движений может быть различен. При выполнении упражнений для нормализации дыхания преобладают плавные движения, а работа над ритмом в движении включает танцевальные элементы, ритмическую ходьбу, сочетание ее с различными движениями рук. Комплекс упражнений, обеспечивающих нормализацию произносительной стороны речи, содержит разнообразные движения (головы, плечевого пояса, рук, туловища, наклоны, повороты ног, сгибание, разгибание) Движения на фонетичекой ритмике предварительно не разучиваются, а проводятся по подражанию.

Проводятся упражнения 2-3 раза в неделю по 5-10 минут. Во время выполнения движений дети стоят врассыпную, чтобы хорошо видеть педагога и не мешать друг другу. Упражнения вводятся постепенно, на основе принципа «от простого к сложному». Начинается выполнение с нормализации речевого дыхания и связанной с ним слитностью речи. Для нормальной речи необходим длительный, экономный выдох. Это условие нередко представляет определенную трудность для детей дошкольного возраста, так как они ещё не умеют управлять работой дыхательных мышц. Вначале дыхательные упражнения направлены только на координацию ротового и носового дыхания при активном участии диафрагмы. Это беззвучные дыхательные упражнения, когда ребёнок учится управлять своим вдохом и выдохом. В конце концов, сводятся к естественному дыханию при говорении : вдох-носом, выдох-ртом. Постепенно беззвучные дыхательные упражнения переходят в фонационные, т. е. на выдохе дети учатся произносить те или иные звуки.

Начинаем работу с гласных, так как именно они являются «носителями» вокального звука, они занимают почти всю длительность его звучания. У детей, плохо владеющих голосом гласные либо звучат вяло, неопределенно, неясно, либо оказываются в той или иной степени искаженными. Движения, сопровождающие произнесение гласных звуков, должны быть плавными и достаточно продолжительными, кроме [Ы].

Например, [А] - руки опущены вниз. Произносим звук [А] - широко разводим руки вверх: пальцы выпрямлены, напряжены. Используем кинестетическое восприятие. Если приложить руку к груди, то чувствуем вибрацию. Обращаем внимание детей на то, что рот широко открыт, язык лежит неподвижно.

Постепенно дети начинают произносить на выдохе звуковые цепочки, состоящие из двух – трёх –пяти звуков.

Над гласными звуками мы работаем постоянно. Я использую упражнения фонетической ритмики как вокальные упражнения для постановки голоса и для формирования и развития вокальных навыков. Кроме этого, выполненные с различной интонацией, упражнения учат детей передавать эмоции с помощью голоса. И ещё, с помощью упражнений фонетической ритмики можно поддержать и развить резонанс в голосе, который делает голос звонким, объёмным и полётным.

Согласные в пении и в речи формируются почти одинаково, но в пении произносятся четче и легче, максимально укорачиваются. Говоря о причинах плохой дикции у детей, следует особо подчеркнуть роль согласных в вокале: именно плохая артикуляция согласных и обусловливает низкий общий процент дикции. В пении ввиду большой протяжности гласных роль согласных во много раз возрастает. Поются не только гласные, но и большинство согласных, а некоторые (звонкие) имеют даже ясно выраженную высоту основного тона. Поскольку согласные не вызывают вибрацию голосовых связок, они должны произноситься ясно и четко.

Парные глухие и звонкие отрабатываются парами. Движения, сопровождающие произнесение глухих согласных, – быстрые, резкие, напряжённые. На звонкие – расслабление. Важное условие: перед произношением установить язык в точное положение. Знакомим детей со звуками в определенной последовательности, начиная от самых простых для произношения и переходя постепенно к более сложным (гласные звуки: [а], [о], [у], [э], [и], [ы]; согласные звуки: [м], [н], [ф], [в], [п], [б], [т], [д], [к], [г], [х], [с], [з], [ц], [ш], [ж], [ч], [щ], [л], [р], [й] (йот) и йотированные гласные).

С введением согласных начинается произнесение слогов и слоговых рядов. Затем произносятся слова, словосочетания и тексты, в основном стихотворные.

Движения и речевой материал предварительно не выучиваются. Поэтому они повторяются синхронно с педагогом несколько раз сначала всей группой, а затем отдельными детьми по выбору педагога. Наглядный показ и многократные повторения стимулируют детей к правильному естественному подражанию, делают движения более четкими и точными. Поэтому на начальном этапе главное внимание следует обратить на правильное выполнение детьми именно движений. После того как дети научатся правильно повторять движения, количество повторений уменьшается. На каждом занятии необходимо чередовать противоположные по характеру движения: быстрые и медленные, напряженные и расслабляющие, резкие и плавные и т.д. Такое их чередование рефлекторно влияет на гармонизацию психики ребенка. В коре головного мозга достигается уравновешенность процессов возбуждения и торможения и, как следствие, нормализуется психическая и двигательная активность детей, улучшается настроение.

Регулярное проведение занятий с использованием игровых упражнений на основе фонетической ритмики доказывает, что: эффективнее происходит постановка речевого и вокального голоса; улучшается фонематический слух; нормализуется речевое дыхание; формируется умение изменять силу и высоту голоса; улучшается ритмико-интонационная сторона речи; уточняется артикуляция имеющихся звуков, создается база для постановки звуков; повышается речевая активность детей; у детей активнее развивается общая, мелкая, артикуляционная моторика и координация движений; улучшается общее психомоторное состояние детей.

В заключении отмечу, И.П.Павлов считал, что любая мысль заканчивается движением. Именно поэтому многим людям легче мыслить при повторяющихся физических действиях, например ходьбе, покачивании ногой, постукивании карандашом по столу и др. На двигательной активности построены все анейропсихологические коррекционно-развивающие программы. Вот почему следует помнить, что неподвижный ребенок не обучается.

Литература

1. Власова Т.М., Пфафенродт А.Н. Фонетическая ритмика. - М.: Просвещение, 1997 г.
2. Шматко Н.Д., Новикова О.О. Речевая ритмика для малышей. – М., 2003 г.

ПО СТРАНИЦАМ СОВРЕМЕННЫХ ФИЛЬМОВ ИЛИ ИНТЕРАКТИВНЫЕ МЕТОДЫ СОХРАНЕНИЯ ДУХОВНОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

Пучкина Елена Вячеславовна, преподаватель психологии
ГАПОУ «Набережночелнинский медицинский колледж»
Набережные Челны, Республика Татарстан

Духовное здоровье человека зависит от системы его мышления, отношения к людям, событиям, ситуациям, своему положению в обществе, отмечает ряд авторов. Оно достигается умением жить в согласии с окружающими людьми, способностью анализировать различные ситуации и прогнозировать их развитие, а также вести себя в различных условиях с учетом необходимости, возможности и желания.

У современной студенческой молодежи совершенно другой темп жизни, другие социальные и психологические трудности – отсутствие свободного времени и взаимопонимания с окружающими, постоянные информационные стрессы, моббинг и буллинг в образовательных учреждениях, эмоциональное напряжение, проблема поиска себя, поиска смысла жизни, часто неблагоприятные социальные и материальные жизненные условия, заниженная самооценка… Поэтому проблема сохранения духовного здоровья выходит на первое место.

Как часто преподаватели слышат от студентов, что «…скучно, неинтересно, не хочется, все достало…». Современное время требует внедрения интерактивных форм обучения и воспитания.

Одним из самых популярных методов воспитания является использование квестов, для разработки которых используются современные фильмы, ставшие после выхода бестселлерами, блокбастерами и получившие весьма неоднозначную оценку зрителей.

В течение двух лет в колледже на основе видеоотрывков из данных фильмов разрабатывались квесты, способствующие сохранению и укреплению духовного здоровья студентов, что стало основой большого проекта «По страницам современных фильмов».

На основе х/фильма «Мы из будущего» (2008) разработан и апробирован квест о бессмертном подвиге медицинских работников в годы Великой Отечественной войны, способствующий формированию новых знаний студентов и ценностных ориентаций.

Органично в данную работу легла канва сюжета о том, как четверо «чёрных следопытов» - историк и специалист по ВОВ, растаман, скинхед и их непримечательный компаньон - производя раскопки на месте сражений, попадают в

прошлое и им приходится встать в один строй со своими предками и на себе испытать все тяготы и лишения своих дедов.На основе выбранных видеоотрывков студенты вспоминают героев Советского Союза – медицинских сестер, экспозиции «живых» картин – наглядно демонстрируя то, что изображено на картине, закрепляют профессиональные навыки по транспортировке раненых и остановке кровотечения, накладыванию повязок и т.д., что способствует формированию гордости и интереса к выбранной профессии. Изменение ценностных ориентаций, о которых задумываются студенты, наглядно демонстрируется, когда в конце фильма один из главных героев старается «содрать» татуировку свастики.

Комедийное фэнтези-приключение «Последний богатырь» (2017), которое перемежает прикольные, патетические и боевые моменты, когда герой Иван – часто слабак, хвастун, профессиональный обманщик, валяющий дурака и чаще мешающий, чем помогающий своим могущественным спутникам, постепенно обретает мужество – близок многим студентам. Задания и упражнения после просмотра видео отрывков позволяют проработать такие важные аспекты, как детско-родительские взаимоотношения, ценностные ориентации, взаимосвязь добра и зла в окружающей жизни, профилактика моббинга и буллинга в среде студенческой и рабочей молодежи на примере Вани, близкого своей «подростковой философией» многим студентам.

Изменения героя на экране, демонстрирующиеся в конце киноленты, вместе с активными действиями – преодолением физических препятствий; сложными, необычными и забавными испытаниями, которые нужно выполнить для получения подсказки и продвижения на следующий уровень, позволяют студентам поверить в свои силы, предстать перед группой в ином виде, начать личностный рост.

Художественный фильм «Т-34» (2018) повествует о временах величайших испытаний человечества, когда от каждого действия зависят жизни любимых, два заклятых врага начинают противостояние. Оказавшись в плену, вчерашний курсант Ивушкин планирует дерзкий побег. Он собирает свой экипаж и бросает вызов немецким танковым асам во главе с Ягером. Ряд видео отрывков является эффективной и современной формой работы по формированию представлений у студентов, что не существует безвыходных ситуаций, по профилактике интолерантного поведения во всех его проявлениях – экстремизма, терроризма, расизма, национализма и фашизма в молодежной среде, воспитанию толерантного проблеморазрешающего поведения студентов, гордости от выполнения воинского долга.

Художественный фильм «Холоп» (2020), в центре сюжета которого психологический эксперимент с постоянно уточняющимися условиями по ходу развития: избалованному мажору устанавливаются границы – находка для

организции работы по коррекции ценностных ориентаций, как основе духовного здоровья студентов.

Данный метафильм, в котором создаются условия для возможных трансформаций главного героя, не понимающего границ добра и зла, опьяненного вседозволенностью, пребывающего в новой позиции совершенно бесправного существа, начинающего осознавать наличие собственных границ и ограничений, увидевшего мир через призму понимания того, что другие люди существуют, - позволяет актуализировать потребность студентов в духовном здоровье, проработать ценностные ориентации студентов.

Фильм, в котором отец Гриши, его девушка Анастасия и безумный демиург создают искусственную среду для исправления избалованного парня, начинает опосредованно влиять на героев и участников квеста - счастливый и абсолютно стандартный для жанра финал - Гриша влюбляется в простолюдинку Лизу и выйдя за пределы разыгранного шоу, по канонам сказки живёт с ней долго и счастливо, то есть реальная жизнь начинает работать по законам кино; помогает решить реальные проблемы и чуть-чуть поверить в сказку.

В зависимости от жанра фильма создаются городские живые квеструмы или Эскейп-румы (неограниченные одной комнатой): приключенческие, комедийные, фентези, ужастики (хорроры) с элементами экшна, что востребовано современной молодежью.

Квесты – как игровые приключения с большим психологическим смыслом, как развлекательная форма обходят все рубежи обороны подсознания, и шаг за шагом каждый участник совместно с главными героями фильмов обнаруживают себя изменившимися – чуть-чуть или серьезно, причем это происходит легко, незаметно в процессе выполнения несложных заданий.

Студенты отрабатывают новые навыки, моделируют и учатся реагировать на быструю перемену обстоятельств, развивают деловые качества, фантазию, артистизм, находчивость, коммуникабельность, адаптационные способности. 3,5-4 часа увлекательно проведенного времени, где студенты разрешают свои проблемы, предстают в новом свете перед окружающими, причем данная трансформация происходит здесь и сейчас, прямо на игровом поле.

Важным фактором использования цикла квестов «По страницам современных фильмов» является массовость, то есть то, что в них могут принимать участие сразу несколько учебных групп, в которых наблюдаются различные проблемы. В идеале количество групп должно быть кратно двум количеству этапов квеста, так как команды могут брать дополнительное время, то есть одновременно играют от 6 до 10 команд по 10-15 человек. Дополнительным плюсом можно назвать то, что проводить квесты могут не только психологи, но и кураторы, а также специально подготовленные студенты-активисты в режиме супервии.

Главным условием является прохождение и выполнение заданий обязательно всеми членами группы, иначе накладываются штрафные санкции.

Для наиболее эффективного овладения компетенциями проблеморазрешающего поведения используются следующие технологии и методы: игровой метод, для снятия эмоционального напряжения при решении задач используются методы имитационной игры, инсценирования, технология развития критического мышления, рефлексия, работа группы, методы самостоятельного поиска решения проблем и ее обоснование, метод опосредованного контроля со стороны преподавателя.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА – ВАЖНЕЙШИЙ АСПЕКТ ЗДОРОВЬЯСБЕРЕЖЕНИЯ

Ряписова Людмила Владимировна, преподаватель
Балашовский филиал ГАПОУ СО
«Саратовский базовый областной медицинский колледж»
Балашово, Саратовская обл.

Здоровье студенчества является актуальной проблемой и предметом первоочередной важности, так как оно определяет будущее страны, генофонд нации, научный и экономический потенциал общества. Состояние здоровья российских студентов вызывает серьезную тревогу специалистов. Студенческий период жизни - не изолированная пространственно-временная ниша, а часть целостного цикла, в рамках которой завершается формирование фундамента здоровья человека и осуществляется процесс его профессионального образования. Уже ни для кого не секрет, что получение образования связано с потерей здоровья в той или иной мере. Студенты составляют особую социальную группу, объединенную определенным возрастом, специфическими условиями труда и жизни. Для студенчества характерно воздействие комплекса факторов, вызывающих на длительный период напряжение приспособительных психических и физиологических механизмов, факторов риска возникновения заболеваний. В связи с этим вопросы сбережения здоровья и профилактики заболеваний среди учащейся молодежи особенно актуальны. Неоспорим тот факт, что только здоровый человек с хорошим самочувствием, оптимизмом, развитой стрессоустойчивостью, высокой умственной и физической работоспособностью способен активно жить, успешно преодолевать профессиональные и бытовые трудности.

Известно, что в учебном процессе эффективным методом борьбы против развития переутомления является чередование работы и отдыха, особенно в тех случаях, когда напряженный умственный труд, насыщенный эмоциональным

содержанием, вызывает перенапряжение центральных нервных регуляторных механизмов.

Здоровьесберегающая образовательная технология должна представляться как функциональная система организационных способов управления учебно-познавательной и практической творческой деятельностью учащихся научно и инструментально обеспечивающая сохранение и укрепление их здоровья. Она должна иметь научно обоснованную концепцию, которая указывала бы способ построения здоровьесберегающих условий, средств обучения и воспитания на основе целостного понимания психолого-физиологических процессов их реализации. Здоровьесберегающие технологии реализуются на основе личностно-ориентированного подхода. Осуществляемые на основе личностно-развивающих ситуаций, они относятся к тем жизненно важным факторам, благодаря которым студенты учатся жить вместе и эффективно взаимодействовать. Ведущее место при этом отводится физическому компоненту здоровья и рассмотрению фундаментальных данных о влиянии оптимальной двигательной активности на состояние здоровья.

Физическая культура является важным элементом в системе оздоровления студентов. Для студентов, находящихся в условиях гипокинезии, двигательная активность крайне необходима. Отрицательное влияние гипокинезии проявляется особенно заметно в сочетании с постоянным нервно-психическим напряжением и чрезмерным питанием. Физическое воспитание способствует формированию адаптивных механизмов и улучшению психического здоровья студентов. Гиподинамия приводит к снижению иммунных свойств крови, нарушениям функционального состояния сердца, уменьшению объема циркулирующей крови, снижению афферентной стимуляции клеток головного мозга, понижению умственной и физической работоспособности, развитию детренированности систем организма и механизмов их регуляции.

Основное звено всей системы физического воспитания являются учебные занятия физической культурой. Содержание учебных занятий определяется Государственным Образовательным стандартом среднего профессионального образования и примерной программой по дисциплине «Физическая культура». В этих документах указаны количество часов отводимых на курс обучения, требования к минимуму содержания и уровню подготовки специалиста со средним специальным медицинским образованием. Именно на занятия физической культурой формируется основы здорового образа жизни. Практические занятия физкультурой позволяют создать условия для укрепления здоровья студентов, закаливания и всестороннего развития физических качеств. Физическая активность является одним из самых могучих средств предупреждения заболеваний, укрепления защитных сил организма.

Наряду с обязательными учебными занятиями предусматривается система различных внеаудиторных мероприятий. Внеклассная спортивно-массовая работа ведется по всем направлениям - организации спортивных секций, спортивных соревнований, физкультурно-массовых праздников. Благодаря занятиям в спортивных секциях, многообразию конкурсов, соревнований, эстафет, «экспресс-тестов», смотров, игр, викторин студенты полнее удовлетворяют интерес и двигательную потребность, осознают важность физической культуры в здоровом образе жизни. Спортивно-массовая работа должна строиться по принципу: «Чем больше времени студент будет уделять спортивным занятиям, тем крепче и сильнее станет он во взрослой жизни, тем активнее будет бороться с вредными привычками». Студент – спортсмен - лучший пропагандист здорового образа жизни.

Ученые говорят о комплексном воздействии оздоровительных мероприятий, в которых могут использоваться уникальные природные факторы и экологически благоприятное месторасположение студенческих спортивно-оздоровительных комплексов. Значительную роль во время занятий физической культурой может играть эмоциональный фактор. Являясь результатом психических процессов, эмоции способствуют актуализации чувств тела, оказывая влияние на физическое состояние человека. Результатом образования в области физической культуры, должно стать создание устойчивой мотивации к здоровому и продуктивному образу жизни, формированию потребности в физическом самосовершенствовании. Повседневная жизнь предъявляет к организму студентов очень большие требования. Для того чтобы система регуляции функций адекватно отвечала на все предъявляемые жизненными условиями требования, необходимо расширять диапазон компенсаторных возможностей организма. Для этого дозированными физическими нагрузками разнонаправленного характера следует добиться совершенствования всех физических качеств и затем в течение всей жизни поддерживать их на должном уровне, чтобы не иссякал запас прочности организма.

Решающий аспект физического воспитания - это целенаправленное формирование и закрепление осознанной, основанной на глубоких знаниях и убеждениях мотивации физической закалки, устойчивой привычки постоянно заботиться о своем здоровье, работоспособности, привитии навыков организации режима повседневной физической активности. Таким образом, включение в систему профессиональной подготовки комплексных мер по сохранению здоровья, специально организованная двигательная деятельность будущего специалиста способствует управлению саморазвитием студента, накоплению его психофизического и профессионального потенциала.

ГДЕ ПРЯЧЕТСЯ ЗДОРОВЬЕ?

Санукова Ирина Владиславовна
МБДОУ «Детский сад №72 «Солнышко»
Йошкар-Ола, Республика Марий Эл

В связи с негативной тенденцией ухудшения здоровья населения актуальной становится проблема воспитания заинтересованности каждого человека в здоровом образе жизни. Формирование культуры здорового образа жизни целесообразно начинать уже в дошкольном возрасте. Разработка конспектов для детей дошкольного возраста и их реализация в значительной мере повысят уровень заинтересованности детей в здоровом образе жизни.

Предлагаю конспект занятия с детьми средней группы по закреплению представлений детей о здоровом образе жизни на тему «Где прячется здоровье?».

Задачи:

– закрепить знания составляющих здоровья человека;

– развивать познавательный интерес, мыслительную активность;

– воспитывать желание быть здоровым, внимательно относиться к себе.

Планируемые результаты:

– дети закрепят свои знания о здоровье и его составляющих;

– будут развиваться познавательный интерес и мыслительная активность;

– усилится желание быть здоровым, внимательно относиться к себе.

Предварительная работа: беседы с детьми о здоровье и здоровом образе жизни, о гигиене, полезных и вредных продуктах; соблюдение режимных моментов; рассматривание иллюстраций; отгадывание загадок.

Материалы и оборудование: мольберт, цветок; иллюстрации с вредными и полезными продуктами, картинки с изображением тучки и солнышка; пульверизатор с водой, блёстки, влажные салфетки, мультимедийная презентация; проектор, ноутбук, экран, музыкальная колонка, аудио- и видеозаписи.

Ход занятия:

Здравствуйте, ребята! Сегодня к нам на занятие пришли гости. Давайте мы поздороваемся. А теперь встанем в круг, возьмёмся за руки. Доброе утро! Улыбнитесь скорее. И сегодня наш день пройдёт веселее!

Ребята, как вы думаете, мы с вами сейчас здоровы? А как вы это определили? По каким признакам? (Не кашляем, не чихаем, нет температуры, хорошее самочувствие…)

А теперь внимание на экран. Кого вы видите? Правильно, здесь изображён мальчик. Его зовут Костя. А он здоров? Действительно, он болен. Как вы это определили? Правильно, у мальчика болит горло, он плохо себя чувствует и наверняка у него высокая температура. Костя не берёг своё здоровье и в итоге потерял его. Сегодня я предлагаю вам помочь этому мальчику и определить, где

прячется здоровье. Вы готовы отправиться в небольшое приключение? Тогда мы отправляемся на поиски здоровья. Посмотрите на мольберт. Что вы видите? Да, это часть цветка. Всего лишь стебелёк и серединка, на которой написано слово ЗДОРОВЬЕ. А вот лепестки куда-то подевались. Нам с вами предстоит найти все лепестки, которые и обозначают то, из чего здоровье состоит. Итак, мы начинаем наши поиски. Ищем лепесток под номером 1.

Лепесток под номером один найден. Давайте узнаем первый совет, как оставаться здоровым (на лепестке написана загадка):

Чтобы не был хилым, вялым, не лежал под одеялом,

Не хворал и был в порядке – делай каждый день…. (зарядку).

Молодцы, ребята. И сейчас давайте мы вместе с вами сделаем веселую зарядку. Всё внимание на экран (видео с зарядкой).

Теперь отправляемся на поиски лепестка под вторым номером. Итак, лепесток найден. Нам предлагается сыграть в игру «Правильно, правильно, совершенно верно». Готовы? Тогда начинаем. Я буду вам читать маленькие стихотворения. Если в них говорится правильно, то вы все вместе говорите «Правильно, правильно, совершенно верно», а если в стихотворении говорится о том, что не надо делать, то вы молчите.

1. Чтоб расти и закаляться, надо спортом заниматься
2. Будет пусть тебе не лень чистить зубы 2 раза в день
3. Чтобы зубы не болели – ешь конфеты-карамели
4. Если выходишь зимой погулять, шапку и шарф надо дома оставлять
5. Фрукты и овощи перед едой тщательно, очень старательно мой.
6. Вовремя ложись, вставай, режим дня ты соблюдай
7. Вот еще совет простой: руки мой перед едой
8. От мамы своей быстро вы убегайте, ногти свои ей подстричь не давайте.
9. Платочек, расческа должны быть своими. Это запомни и не пользуйся чужими.
10. Если на улице лужа иль грязь, надо туда непременно упасть.

Как можно одним словом назвать все те действия, которые надо обязательно выполнять и на которые вы дружно ответили «правильно, правильно, совершенно верно»? (Гигиена)

Очень важно соблюдать гигиену. Одним из правил личной гигиены является закрывание рта рукой при чихании или кашле. Давайте проведем эксперимент. Вот у меня в руке обычный пульверизатор, в который я налила кипяченой воды (могут ли микробы жить в кипяченой воде? Верно, нет). Но представьте себе, что этот пульверизатор – это больной человек, который чихает и кашляет. Если этот человек закрывает себе рот платком, то его слюна не разлетается повсюду. А если нет? Давайте проверим - выставьте все ладошки перед собой, а я нажму на пульверизатор, как будто человек чихнул. Что вы почувствовали? Верно, тоже самое

происходит, когда человек чихает и не закрывает рот ладонью или носовым платком. Как еще к нам попадают микробы? (Через грязные руки, одежду, невымытые фрукты и овощи, несвежие продукты и т. д.).

Мы с вами знаем, что микробы очень маленькие и их можно увидеть только в микроскоп. А я вам предлагаю поиграть в игру, которая называется «Чистюльки и грязнульки» (выбираются 2-3 ведущих, им мажутся ладошки блеском. Детям сообщается, что блеск будет изображать микробов, ставших «видимыми». Детям предлагается представить, что они не знакомы друг с другом. И за 2 минуты им надо перезнакомиться, то есть пожать друг другу руку как можно большему числу сверстников. По окончании знакомства проверяется результат: было 2-3 человека с «грязными» руками, а теперь «Грязнулями» стали почти все. После игры дети вытирают руки салфеткой).

Ну а теперь отправляемся на поиски третьего лепестка. Лепесток найден и мы сейчас узнаем еще один совет, как оставаться здоровыми.

Чтоб быть здоровым без заминок, ешь побольше … (витаминов).

Есть полезно разные продукты. Вот, к примеру, овощи и … (фрукты).

Правильно, чтобы оставаться здоровыми, нужно правильно питаться, кушать полезные продукты. И сейчас мы выясним, знаете ли вы полезные и вредные продукты. Давайте разделимся на две команды. У каждой команды на столе есть тучка и солнышко, а также картинки с изображением полезных и вредных продуктов. Ваша задача – на солнышко выложить все полезные продукты питания, а на тучку – все вредные. Итак, раз, два, три – игру начни!

Молодцы, обе команды успешно справились с заданием и не допустили ни одной ошибки. А теперь все на поиски четвертого лепестка. Давайте посмотрим, что же здесь написано:

Позабудь ты про компьютер, марш на улицу гулять.

Ведь полезней для здоровья свежим воздухом … (дышать).

Да, ребята, свежий воздух является источником кислорода, который так необходим нам в жизни. Прогулка на свежем воздухе повышает аппетит, улучшает настроение, закаливает наш организм. И очень важно дышать правильно. На свежем воздухе мы погуляем с вами попозже, а сейчас давайте выполним дыхательную гимнастику:

1. «К нам залетел теплый ветерок». Глубокий вдох носом, выдох – удлиненный с мягким звуком «ха».
2. «На нас подул холодный зимний ветер». Глубокий вдох носом, выдох со звуком «у-у-у».
3. «Рубим дрова». На вдохе встаем на носочки и руки, сцепленные в замок, поднимаем над головой, на выдохе со звуком «у-у-ух» опускаем руки.

Молодцы, ребята! Ну а теперь нам осталось найти последний пятый лепесток. Итак, лепесток найден. Давайте посмотрим, что же здесь:

Чтобы сил тебе хватало бегать, прыгать и играть,
В самый полдень на кроватку нужно лечь и отдыхать.
Это значит, что у нас по режиму – … (тихий час).
Вот совсем закрылись глазки, и почувствовал я – он
Скоро мне покажет сказки мой ночной волшебник … (сон).

Действительно, ребята, для сохранения здоровья очень важен сон: дневной и ночной. И я вам сейчас предлагаю показать нашему другу, как нужно отдыхать. Ложитесь поудобнее на пол. А я вам включу спокойную музыку. Закройте глазки, пусть ваше тело отдохнет. Расслабьте ручки, ножки, подумайте о чем-нибудь хорошем. Полежите спокойно под приятную музыку.

Мы спокойно отдыхаем. Мы спокойно отдыхаем.
Сном волшебным засыпаем, сном волшебным засыпаем.
Дышится легко, ровно, глубоко.
Наши руки отдыхают, наши руки отдыхают,
Ноги тоже отдыхают, отдыхают, засыпают.
Шея не напряжена, а расслаблена она.
Губы чуть приоткрываются, все чудесно расслабляется.
Дышится легко, ровно, глубоко.
Хорошо нам отдыхать! Но пришла пора вставать!
Крепче кулачки сжимаем, их повыше поднимаем.
Потянуться! Улыбнуться! Всем открыть глаза и встать!

А теперь открывайте глазки и тихонько вставайте. Посмотрите на нашего друга Костю. Что вы заметили? Правильно, Костя выздоровел. Давайте мы с вами вспомним, где же прячется здоровье: в зарядке; в соблюдении личной гигиены; в правильном питании; в прогулках на свежем воздухе; в здоровом полноценном сне. Молодцы, ребята! А я желаю вам крепкого здоровья. И уверена, что вы его не потеряете!

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СУ – ДЖОК ТЕРАПИИ В РАБОТЕ С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Сафина Флюра Гаптрафиковна, воспитатель
Аганина Эльвира Вениаминовна, старший воспитатель
МБДОУ «Детский сад №31 «Радуга»
Йошкар-Ола, Республика Марий-Эл

Научные исследования говорят о том, что фундамент физического и психического здоровья человека закладывается еще в раннем детстве, а точнее в первые семь лет жизни ребенка. Именно в этот период происходит становление

внутренних органов и систем, совершенствуется иммунная защита, развиваются такие психические процессы, как восприятие, память, мышление, воображение, внимание, закладываются основные черты личности. Вот почему Федеральные государственные образовательные стандарты (ФГОС) такое большое внимание уделяют гармоничному развитию личности и применению здоровьесберегающих технологий, среди которых особый интерес вызывает су-джок-терапия для детей.

Корни методики уходят в далекое прошлое: 2500-3000 лет назад врачеватели Египта, Китая, Тибета, Индии уже использовали подобный точечный массаж для укрепления здоровья своих пациентов. Но лишь в конце прошлого века эти бесценные знания были собраны воедино и усовершенствованы профессором Пак Чжэ Ву из Южной Кореи. В основе его метода лежит система соответствия, или подобия, кистей и стоп всему организму в целом. По мнению самого автора, кисти и стопы являются, "пультами дистанционного управления" здоровьем человека. На кистях и стопах в строгом порядке располагаются биологически активные точки, соответствующие всем органам и участкам тела. Соответственно, воздействуя на эти точки, можно влиять на определенный орган человека, регулировать функционирование внутренних органов. Таким образом, с помощью Су-Джок терапии доступно лечить любую часть тела, любой орган, не прибегая к помощи врача. Су-Джок терапию можно и нужно использовать в коррекционных целях наряду с пальчиковыми играми, мозаикой, штриховкой, лепкой, рисованием. Упражнения с использованием Су-Джок обогащают знания ребенка о собственном теле, развивают тактильную чувствительность, мелкую моторику пальцев рук, опосредованно стимулируют речевые области в коре головного мозга, а также способствуют общему укреплению организма и повышению потенциального энергетического уровня ребенка. Кроме того, они помогают организовать занятия интереснее и разнообразнее, создают благоприятный психофизиологический комфорт детям во время занятия.

Используя этот массаж в нашем детском саду с детьми дошкольного возраста, мы преследуем следующие цели:

1. Укрепить здоровье ребенка. Причем, речь не только о профилактике заболеваний, но и о борьбе с ними: ведь раздраженные массажем нервные окончания, расположенные на кистях и стопах, посылают импульсы в головной мозг, а тот дает ответную команду на активизацию функций рефлекторных органов.
2. Уравновесить психоэмоциональное состояние малыша. Массаж су-джок позволяет создать энергетический баланс в теле человека, привести в норму процессы возбуждения и торможения, помогая избавиться от гиперактивности, тренируя усидчивость и умение концентрироваться.
3. Повысить иммунную защиту организма.

4. Стимулировать развитие познавательного интереса, памяти, внимания, мышления.
5. Подготовить руку будущего школьника к письму.

Наблюдения показывают, что у детей с ОВЗ после сеансов терапии отмечаются позитивные изменения настроения и общего самочувствия.

Важно знать, что зоны коры головного мозга, отвечающие за двигательную и речевую активность, практически накладываются друг на друга. Поэтому, массируя точки на маленьких пальчиках, мы не только разрабатываем их чувствительность и мелкую моторику, но и улучшаем речь дошкольника, способствуя его интеллектуальному развитию.

Массаж су-джок хорошо подходит для детей 3-7 лет. Эта абсолютно безопасная, простая и при этом очень эффективная методика. Ее одинаково успешно применяют в работе с дошкольниками врачи, педагоги и родители.

Детский сад – это первое общественное заведение в жизни ребенка. Здесь он не только весело проводит время, играет, учится или общается со сверстниками, пока родители заняты на работе. Первоочередные цели каждого ДОУ–укрепление растущего организма, профилактика заболеваний, формирование у маленького человека внимательного отношения к своему здоровью. И это не случайно: по данным Института возрастной физиологии, те или иные отклонения в физическом здоровье уже имеют 80% дошкольников, 20% из них нуждаются в коррекции психического развития.

Такая печальная статистика заставляет педагогов обращаться к инновационным и традиционным методикам оздоровления, самой популярной из которых стала су-джок-терапия: ее элементы в детском саду преподносятся ненавязчиво, в форме веселой игры, включаются в разные этапы распорядка дня.

Приемами Су-Джок терапии являются массаж кистей специальными шариками и эластичными кольцами, массаж стоп. Вся работа по данному методу проводится с помощью Су-Джок стимуляторов-массажеров, один из которых представляет собой шарик – две соединенные полусферы, внутри которого, как в коробочке, находятся два специальных кольца, сделанных из металлической проволоки так, что можно их легко растягивать, свободно проходить ими по пальцу вниз и вверх, создавая приятное покалывание. Формы работы с Су-Джок – самые разнообразные. Прежде всего, это различные пальчиковые упражнения как шариком Су-Джок, так и с эластичным кольцом. Движения могут быть различными - круговые движения шарика между ладонями, перекатывание шарика от кончиков пальцев к основанию ладони, вращение шарика кончиками пальцев, сжимание шарика между ладонями, сжимание и передача из руки в руку, подбрасывание шарика с последующим сжатием между ладонями и т.д. Каждое упражнение сопровождается небольшим стишком, потешкой и т.д.Эту работу можно проводить в течение 1-2 минут перед выполнением заданий, связанных с рисованием, лепкой,

письмом, проводить в качестве пальчиковой гимнастики во время динамической паузы на занятиях.

Применение массажеров су-джок во время развивающих занятий активизирует работу мозга, делая запоминание нового материала более глубоким и осознанным. Воспитанникам детского сада очень нравятся такие игры, как:

- «Самый внимательный» – педагог предлагает ребенку разные задания, которые нужно выполнить без ошибок: взять мячик в правую (или левую) руку, надеть колечко на мизинец (или любой другой палец), покатать шарик по столу, подбросить его или накрыть ладошкой.
- «Шестое чувство» – ребенку нужно правильно назвать пальчик, на который надето колечко. Игру проводят с закрытыми глазами.
- «Один – много» – взрослый перекатывает шарик су-джок ребенку и называет любой предмет. Малыш должен поймать мячик и отправить его обратно, назвав слово во множественном числе.

Знания, полученные таким образом, надолго остаются в памяти ребенка, так как при их усвоении одновременно работают слуховые, зрительные и тактильные анализаторы.

Достоинства Су-Джок: высокая эффективность – при правильном применении наступает выраженный эффект; абсолютная безопасность – неправильное применение никогда не наносит вред – оно просто не эффективно; универсальность; Су-Джок терапию могут использовать и педагоги в своей работе, и родители в домашних условиях.

Умелыми пальцы становятся не сразу. Главное помнить золотое правило: игры и упражнения, пальчиковые разминки должны проводиться систематически. Систематически выполняя пальчиками различные упражнения, дети достигают хорошего развития мелкой моторики рук, которая оказывает благоприятное влияние на развитие речи.

Главный принцип при работе с детьми – не навреди. Ему полностью следует методика Су-джок. При отсутствии явных противопоказаний этот вид терапии подходит любому ребенку. Оказывается, такие проблемы, как слабое здоровье, нарушение и задержка речевого и психомоторного развития, гипервозбудимость, можно решить, занимаясь с ребенком по системе су-джок всего несколько минут в день. Главное – делать это с большой любовью и верой в положительный результат.

ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

Сергеева Наргиза Курбановна, преподаватель
ГБПОУ РМЭ «Йошкар-Олинский медколледж»
Йошкар-Ола, Республика Марий Эл

Говоря о здоровье, мы используем определение, которое предлагает Всемирная организация здравоохранения, Здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней.

В.И. Кнутас

Опорно-двигательный аппарат (ОДА) - главный аппарат, при помощи которого совершаются физические нагрузки. Хорошо развитая мускулатура является надёжной опорой для скелета.Тренированные мышцы спины укрепляют позвоночный столб, разгружают его, беря часть нагрузки на себя,если мышцы обречены на длительный покой , они начинают слабеть, становиться дряблыми, уменьшаются в объёме. Поэтому своевременная профилактика и реабилитация помогут предотвратить заболевания ОДА, так как на сегодняшний день это очень актуальная тема для современного человека.

Основными факторами развития патологий костно-мышечной системы являются:

• **Возраст.** После 45 лет у мужчин возраст становится одним из факторов риска развития остеоартроза.
• **Пол.** Женщины в несколько раз чаще заболевают остеопорозом и остеоартрозом, чем мужчины, особенно после наступления менопаузы.
•**Наследственность.** Если ваши родители или ближайшие родственники больны остеоартрозом, то ваш риск заболеть также увеличивается в несколько раз.
•**Дисплазии костей и суставов.** Врожденные заболевания костей и суставов, встречаются у 2-12% населения земного шара.

•**Избыточный вес.**У людей, страдающих ожирением, в подавляющем большинстве случаев имеются проблемы с коленными и голеностопными суставами. Также вес в течение долгих лет оказывает давящее воздействие на костный аппарат, усугубляя все заболевания и вызывая деформации костей, нарушения в позвоночнике.
•**Систематическая тяжелая физическая нагрузка.** Тяжелой физической нагрузкой считается такая, при которой вы большую часть дня проводите на ногах, активно

двигаетесь, сильно устаете, поднимаете или переносите тяжести, выполняете много задач, связанных с физической активностью.
• **Низкая физическая активность.** Так же, как вредна избыточная нагрузка, так не полезна для костей и недостаточная физическая активность, которая приводит к атрофии мышечной ткани, а затем – и костной.
• **Недостаток поступления кальция с пищей.** Если вы получаете недостаточно кальция в сутки, это становится фактором развития заболеваний опорно-двигательной системы. Так как кальций – это основная составляющая костной ткани, кости ослабляются, становятся более хрупкими.
• **Курение и чрезмерное употребление алкоголя.** Курение в несколько раз увеличивает возможность развития остеопороза, а алкоголь препятствует всасыванию кальция.

Сегодня восстановительная медицина предлагает следующие методы реабилитации и профилактики заболеваний ОДА:

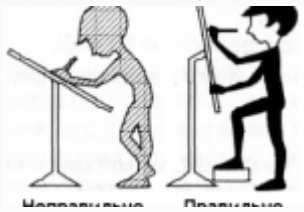
- **Лечебная физкультура**, которая включает в себя комплекс общеукрепляющих и специализированных упражнений, направленные на восстановление утраченных функций костно-мышечной системой, а также на повышение выносливости такие занятия как (пилатес, гибкая сила, суставная гимнастика ,калланетика ,йога) препятствую развитию заболеваний ОДА. Занятия на тренажерах позволяют улучшить координацию, чувство равновесия, помогают поддерживать тонус мышц и развивать вестибулярный аппарат. Посещение бассейна помогут быстро восстановиться после травмы, восстановить утраченные функции опорно-двигательной системы.
- **К профилактике отнесем и сбалансированное, витаминизированное питание.** Старайтесь кушать рыбу и морепродукты, орехи, бобовые и различные молочные продукты. Периодически принимайте комплексные витамины. Этим вы не допустите нарушение обмена веществ и застрахуетесь от появления остеохондроза.
- **Больше двигайтесь.** Физические упражнения в достаточном объеме , укрепляют кости и развивают мышцы, что позволяет значительно снизить риск развития заболеваний опорно-двигательной системы и обеспечить достойную мышечную поддержку позвоночнику и костям.
- **Бросьте курить.** Так как курение приводит к потере костной ткани (остеопороза), этот фактор является чрезвычайно сильным в общем списке причин развития заболеваний.
- **Ограничьте употребление алкоголя.** Чрезмерное употребление алкоголя приводит к снижению всасывания кальция в кишечнике и, следовательно, к развитию остеопороза.

- **Контролируйте свой вес.** Избавьте свою костную систему от избыточного груза лишних килограммов. Главное – делайте это медленно и следите за тем, чтобы количество калорий не снижалось за счет продуктов, богатых кальцием.
- Своевременно обращайтесь за медицинской помощью при травмах и заболеваниях опорно-двигательной системы.

Необходимо соблюдать следующие основные правила:

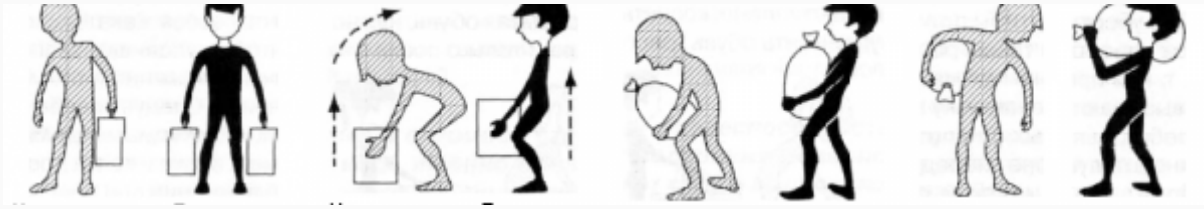
1.Научитесь уменьшить нагрузку на позвоночник в повседневной жизни - правильно стоять, сидеть, лежать, наклоняться и поднимать тяжести:

- Если на работе вы вынуждены долго стоять - старайтесь стоять прямо, чаще меняйте позу и опорную ногу.



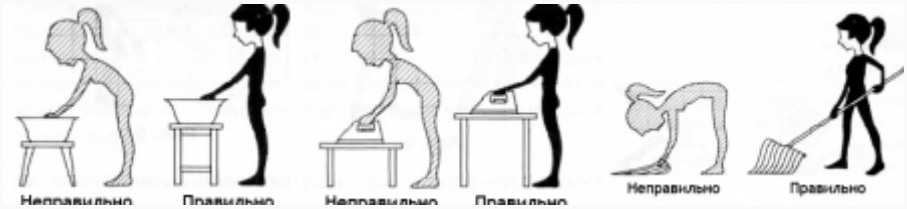
Даже удобное положение тела может вызвать нежелательные изменения в позвоночнике, если поза долго остается неизменной. Поэтому необходимо периодическое изменение положения тела во время работы.

- Если приходится носить тяжелые предметы - распределяйте нагрузку равномерно. При переноске тяжестей рекомендуется выпрямленное положение туловища. Груз при этом нужно держать как можно ближе к туловищу. При поднятии тяжестей с земли нельзя наклоняться вперед и поднимать груз, выпрямляя туловище. Надо согнуть колени, присесть, оставляя спину прямой, и поднимать груз за счет выпрямления ног в коленях.



- Если работа "сидячая", необходимо организовать свое рабочее место так, чтобы спина была ровной. Оптимальным является стул или кресло со спинкой и подлокотниками такой высоты, при которой стопы стоят на полу при согнутых под прямым углом коленях. В том случае, если вам приходится часто читать за столом, приобретите подставку для книг, это позволит держать шею прямо. И главное, как можно чаще вставайте из-за стола, делайте зарядку.

- При выполнении бытовых работ, связанных с наклоном туловища вперед (стирка белья, полоскание, подметание и мытье полов), желательно разгружать позвоночник, имея под свободной рукой какую-либо опору. Для уборки квартиры при помощи пылесоса желательно трубку пылесоса нарастить с таким расчетом, чтобы туловище не сгибалось вперед, т.к. в противном случае ритмичные движения в полунаклоне вперед вызывают перенагрузку позвоночника.



2. Желательно как можно чаще висеть на турнике, растягивая позвоночный столб и давая ему отдохнуть.

3. Обеспечьте себе такой сон, при котором ваш позвоночник будет принимать правильное положение. Исследования ученых показали, что идеальная поза для позвоночника в положении лежа на спине. Но при этом матрас должен быть достаточно жестким, чтобы позвоночник принял удобную природную позу. Для этого подложите под ноги упругий валик. Советуем приобрести ортопедический матрас и подушку.

Профилактика и коррекция опорно-двигательного аппарата состоит из обследования организма, изучения анамнеза и предрасположенностей к тому или иному заболеванию. Своевременное обнаружение факторов риска позволяет минимизировать последствия или вовсе предотвратить развитие патологии. Человек также может самостоятельно снизить риски путем ведения здорового образа жизни, отказа от вредных привычек, выполнения регулярных физических нагрузок, активного отдыха и сбалансированного питания. Также не нужно забывать о соблюдение питьевого режима, следить за своим весом и проходить плановые обследования у врача.

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЕ – КЛЮЧЕВОЙ МОМЕНТ НОВОГО ПЕДАГОГИЧЕСКОГО МЫШЛЕНИЯ

Сидоркина Ирина Николаевна, воспитатель
МБДОУ «Детский сад №33 «Колосок»
Йошкар-Ола, Республика Марий Эл

Дошкольное образовательное учреждение имеет большие потенциальные возможности для формирования у детей здоровьесберегающей культуры, навыков

здорового образа жизни. Это связано с системностью дошкольного образования, возможностью поэтапной реализации поставленных задач с учётом возрастных и психологических возможностей детей-дошкольников.

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

Цель здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании

- *Применительно к ребенку*– обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитаннику детского сада и воспитание валеологической культуры как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его, валелогической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи.
- *Применительно к взрослым*– содействие становлению культуры здоровья, в том числе культуры профессионального здоровья воспитателей ДОУ и валеологическому просвещению родителей

Здоровьесберегающие педагогические технологии применяются в различных видах деятельности и представлены как:

- технологии сохранения и стимулирования здоровья
- технологии обучения здоровому образу жизни
- коррекционные технологии

Технологии сохранения и стимулирования здоровья:

Стретчинг– не раньше, чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. со среднего возраста в физкультурном или музыкальном залах, либо в групповой комнате, в хорошо проветренном помещении специальные упражнения под музыку. Рекомендуется детям с вялой осанкой и плоскостопием.

Динамические паузы– во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей. Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия.

Подвижные и спортивные игры– как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой, средней и высокой степени подвижности.Ежедневно для всех возрастных групп. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В детском саду мы используем лишь элементы спортивных игр.

Релаксация– в любом подходящем помещении, в зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных

групп. Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы.

Гимнастика пальчиковая– с младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно. Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время).

Гимнастика для глаз– ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста. Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога.

Гимнастика дыхательная– в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры.

Динамическая гимнастика– ежедневно после дневного сна, 5-10 мин.

Гимнастика корригирующая– в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей.

Гимнастика ортопедическая– в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы

Технологии обучения здоровому образу жизни:

Физкультурное занятие– 3 раза в неделю в спортивном зале. Ранний возраст - в групповой комнате, 10 мин. Младший возраст – 15-20 мин., средний возраст – 20-25 мин., старший возраст – 25-30 мин. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение.

Проблемно-игровые (игротреннинги и игротерапия) **–** в свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано, в зависимости от задач, поставленных педагогом. Занятие может быть организовано не заметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности.

Коммуникативные игры– 1-2 раза в неделю по 30 мин. со старшего возраста. Занятия строятся по определенной схеме и состоят из нескольких частей. В них входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, занятия рисованием, лепкой и др.

Занятия по формированию навыков здорового образа жизни-1 раз в неделю по 30 мин. со старшего возраста. Кружковая работа педагога.

В утренние часы проведение *точечного самомассажа***.** Проводится в преддверии эпидемий, в осенний и весенний периоды в любое время дня. Проводится строго по специальной методике. Рекомендуется детям с частыми простудными заболеваниями и болезнями органов дыхания. Используется наглядный материал.

Коррекционные технологии:

Технологии музыкального воздействия– в различных формах физкультурно-оздоровительной работы; либо отдельные занятия 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных целей. Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроя и пр.

Сказкотерапия– 2-4 занятия в месяц по 30 мин. со старшего возраста. Занятия используют для психологической терапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание, где рассказчиком является не один человек, группа детей, а остальные дети повторяют за рассказчиками необходимые движения.

Технологии воздействияцветом– как специальное занятие 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных задач. Правильно подобранные цвета интерьера в группе снимают напряжение и повышают эмоциональный настрой ребенка.

Виды здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании:

Медико-профилактические технологии в дошкольном образовании– технологии, обеспечивающие сохранение и преумножение здоровья детей под руководством медицинского персонала ДОУ в соответствии с медицинскими требованиями и нормами, с использованием медицинских средств. К ним относятся следующие технологии: организация мониторинга здоровья дошкольников и разработка рекомендаций по оптимизации детского здоровья; организация и контроль питания детей раннего и дошкольного возраста, физического развития дошкольников, закаливания; организация профилактических мероприятий в детском саду; организация контроля и помощь в обеспечении требований СанПиНов; организация здоровье сберегающей среды в ДОУ.

Физкультурно-оздоровительные технологии в дошкольном образовании – технологии, направленные на физическое развитие и укрепление здоровья дошкольников: развитие физических качеств, двигательной активности и становление физической культуры дошкольников, закаливание, дыхательная гимнастика, массаж и самомассаж, профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки, воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье и др.

Реализация этих технологий, как правило, осуществляется специалистами по физическому воспитанию и воспитателями ДОУ в условиях специально организованных форм оздоровительной работы.

Здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду – технологии воспитания валеологической культуры или культуры здоровья дошкольников. Цель- становление осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, накопление знаний о здоровье и развитие умений оберегать, поддерживать и сохранять его, обретение валеологической компетентности,

позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения. Это технология личностно-ориентированного воспитания и обучения дошкольников. Ведущий принцип таких технологий- учет личностных особенностей ребенка, индивидуальной логики его развития, учет детских интересов и предпочтений в содержании и видах деятельности в ходе воспитания и обучения.

Технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка – технологии, обеспечивающие психическое и социальное здоровье ребенка-дошкольника. Основная задача этих технологий- обеспечение эмоциональной комфортности и позитивного психологического самочувствия ребенка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в детском саду и семье. К ним относятся: технологии психологического или психолого-педагогического сопровождения развития ребенка в педагогическом процессе ДОУ

Технологии здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов – технологии, направленные на развитие культуры здоровья педагогов, в том числе культуры профессионального здоровья, развитие потребности к здоровому образу жизни.

Технологии валеологического просвещения родителей – задача данных технологий - обеспечение валеологической образованности родителей воспитанников ДОУ.

Литература:

1. Крылова Н.И. Здоровьесберегающее пространство в ДОУ. Волгоград: Учитель,2008
2. Карепова Т.Г. Формирование здорового образа жизни у дошкольников. Волгоград: Учитель, 2009
3. Тарасова Т.А., Власова Л.С. Я и моё здоровье. М.: Школьная Пресса, 2008
4. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии. М.: ВАКО, 2007

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КРАТКОСРОЧНЫЙ ПРОЕКТ «БУДЬ ЗДОРОВ!»

Сидорова Эльза Витальевна, воспитатель,
«Детский сад № 80 «Ужара»
Йошкар-Олы», Республика Марий Эл

Актуальность проекта:

«Здоровье – бесценный дар, потеряв его в молодости, не найдешь до самой старости!» - так гласит народная мудрость.

К сожалению, в наш стремительный век новейших технологий, исследований и разработок, проблема сохранения здоровья стоит очень остро. В последние годы негативные процессы стали угрожать здоровью нации. Практически все показатели здоровья и социального благополучия претерпели резкое ухудшение. Особую

тревогу вызывают физическое развитие и состояние здоровья подрастающего поколения. Свыше чем у 60% детей в возрасте 3-7 лет выявляется отклонения в состоянии здоровья.

Как помочь подрастающему ребенку реализовать свое право на здоровье и счастливую жизнь?

Одним из путей решения этой проблемы является организация работы по воспитанию сознательного отношения к своему здоровью. Здоровье и физическое воспитание – взаимосвязанные звенья одной цепи. Важно и необходимо обратиться к системе физического воспитания дошкольников, чтобы выявить основные задачи и методы воспитания здорового ребенка и то место, ту роль, которая отводилась самому дошкольнику в деле собственного оздоровления.

Есть многие причины – от нас независящие, и изменить что-либо не в наших силах.

Но есть одна, на наш взгляд, очень важная – это формирование у детей дошкольного возраста потребности в сохранение и укреплении своего здоровья. Для реализации данного направления был разработан проект “Будь здоров!” для работы с детьми подготовительного к школе возраста.

Степень разработанности проблемы.

Проблемой формирования здорового образа жизни занимаются ученые из различных областей: медицины, психологии, экологии, педагогики. На важность проблемы формирования представлений у детей дошкольного возраста о здоровом образе жизни указывают исследования: А. М. Амосова, А.И.Антонова, М.В. Антроповой, Н.Г. Быковой, М.В. Меличевой и др. Но, несмотря на то, что проблему исследовали многие педагоги, нам кажется, что в практику не всегда и везде внедряются предложенные ими методы и технологии. Современные условия жизни предъявляют высокие требования к состоянию здоровья детей. Анализ литературы показал, что модель формирования представлений здорового образа жизни детей старшего дошкольного возраста в условиях ДОУ и семьи проработана недостаточно. Причиной недостаточной сформированности представлений детей о здоровом образе жизни, культуры здоровья человека также является родительская безграмотность в этом вопросе. Не все разработанные методики могут повысить уровень сформированности здорового образа жизни детей, так как каждый ребенок имеет свое представление о здоровье.

Этим и объясняется выбор темы проекта: «Будь здоров!»

Гипотеза проекта.

Гипотезой проекта явились предположения о том, что у детей старшего дошкольного возраста возможно качественно повысить представления о культуре здоровья и здоровом образе жизни.

Цель проекта: сформировать у детей старшего дошкольного возраста основ здорового образа жизни.

Задачи проекта:

1. Изучить и проанализировать представления детей о здоровом образе жизни.
1. Отобрать методический материал, современные технологии, методы и приемы по здоровому образу жизни.
2. Развивать у детей желание заниматься спортом.
3. Заинтересовать родителей укреплять здоровый образ жизни в семье.
4. Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.

Этапы проекта:

I. Подготовительный.

1. Постановка проблемы, определение цели и задач работы. Активизировать интерес детей к здоровью человека и своему собственному.
2. Подбор методической литературы, дидактических игр, иллюстрированного материала по данной проблеме.
3. Привлечение внимания родителей к проблеме оздоровительной работы с детьми.

II. Основной.

1. Использование разработанных мероприятий в работе с детьми.
2. Организация работы с родителями.

III. Заключительный.

1.Тематическая выставка детских рисунков.
2.Создание альбома «Здоровый образ жизни»

Предполагаемый результат:

Появление интереса детей к здоровому образу жизни; сохранение и укрепление здоровья детей; активное включение родителей в работу по сохранению и укреплению здоровья детей.

Участники проекта:

Дети 6-7 лет, родители, воспитатели, инструктор по ФИЗО.

Тип проекта: творческий.

Срок реализации: краткосрочный(23.03.220- 23.05.2020).

Вид проекта: познавательно - творческий.

Состав участников: групповой

Масштаб проекта: в группе с детьми.

Ресурсы:

Материально – технические: спортивный инвентарь

Информационные: методическая литература, различные энциклопедии для дошкольников, интернет порталы.

ПЛАН РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА:

I этап – подготовительный(23.03.220-13.04.2020)

1.Анкетирование детей и родителей
2.Подбор методической литературы, бесед, загадок, стихов, пословиц, песен, дидактических игр, иллюстрированного материала.

3.Рассматривание альбомов «Виды спорта»; «Азбука здоровья».
4.Чтение и обсуждение произведений по теме.
5.Подбор подвижных игр в группе и на воздухе.
6.Подбор наглядного материала и консультаций для родителей.

II этап – Основной(13.04.2020 -11.05.2020)
1.Беседа с детьми « Мое здоровье»
2.Беседа «Зачем нужны витамины?»
3.Игровая ситуация « Как защититься от микробов?»
4.Дидактическая игра «Полезные продукты»
5.Беседа «Зачем людям спорт?»
6.Составление детьми описательных рассказов «Мой любимый вид спорта»
7.Подвижные игры, эстафеты на участке. (картотека подвижных игр)
8.Загадки про спорт и здоровый образ жизни
10.Чтение и заучивание пословиц и поговорок о спорте и здоровом образе жизни
11.Чтение произведений А. Барто «Зарядка», « Физкультура всем нужна»;А. Кутафин «Вовкина победа» и др.
12.Прослушивание песни А. Добронравова, Н.Пахмутовой «Трус не играет в хоккей».
13.Консультации для родителей.
III этап – заключительный(11.05.2020- 20.05.2020)
1.Тематическая выставка детских рисунков.
2.Изготовление плаката «Здоровый образ жизни»

Список литературы для изучения

1. Волошина Л.Н., Курилова Т.В. Игры с элементами спорта для детей 6 - 7 лет.
2. Дошкольная педагогика с основами методик воспитания и обучения: Учебник для вузов. Стандарт третьего поколения / Под.ред. А.Гогоберидзе, О.В.Солнцевой. – СПб.:Питер, 2014. – с. 197 – 202
3. Никанорова Т. С., Е.М. Сергиенко «Здоровячок» система оздоровления дошкольников 2007 г.
4. Подольская Е.И. «Формы оздоровления детей 4-7 лет» 2009 г.
5. Программа «Играйте на здоровье» и технология ее применения в ДОУ. – М.: Издательство «ГНОМ и Д», 2004.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КРАТКОСРОЧНЫЙ ПРОЕКТ ПО ВЗАИМОДЕЙСТВИЮ С РОДИТЕЛЯМИ ПО СОХРАНЕНИЮ ФИЗИЧЕСКОГО И ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ В ДОО «ДОБРЫЙ «ТИХИЙ ЧАС».

Соловьева О.А., воспитатель
МБДОУ №80 «Ужара»
Йошкар-Ола, Республика Марий Эл

Американской академией медицины сна недавно были опубликованы рекомендации относительно количества часов здорового сна, необходимого детям. Для детей 6 лет назывались цифры 11-12 часов в день («Городской информационный портал для родителей chips-journal.ru.»). Так как эти часы сложно «выработать» единоразово, существует такое явление, как дневной сон (чтобы удобно «раздробить» необходимое количество часов).

Проблема:

Если с ночным сном проблем у родителей практически не возникает, то ситуация с дневным часто - иная. Особенно в старшем дошкольном возрасте. Старшие дошкольники считают себя «взрослыми» для «тихого часа», не осознавая его пользу, в силу возраста или недостаточной информированности, поэтому формирование положительного отношения к такому явлению, как дневной сон, на мой взгляд, является одной из важных составляющих здоровьесбережения детей в ДОО.

Есть данные ученых о том, что дети активно учатся, пока спят днём — они запоминают новые слова, происходящие вокруг события, а после пробуждения показывают более высокие результаты воспроизведения информации, полученной перед сном. Наряду с этим, существует мнение, что у детей, чья продолжительность сна ограничена, повышен риск появления проблем с поведением, гиперактивности и синдрома дефицита внимания, что будет мешать успешному обучению в школе. А так как мои настоящие воспитанники – будущие школьники, актуальность проекта очевидна.

Актуальность:

Наблюдая за поведением и общим состоянием детей в первый рабочий день после выходных или праздников, я пришла к выводу, что именно тогда дети хуже контролируют свои действия и эмоции, более рассеяны, их сложнее организовать на выполнение какой-либо деятельности, поэтому, возможно, одной из причин этого является несоблюдение режима дня в целом и сна, в частности, в выходные дни.

Предварительное анкетирование родителей показало, что в большинстве случаев режим сна дома не соблюдается (почти все дети не спят днем). Средняя

продолжительность суточного сна составляет 9,5 часов, т.е. родители «лишают» детей как раз тех 1,5-2 часов сна, которые необходимы детскому организму для полноценного восстановления сил и ресурсов. Необходимость обратить внимание родителей на этот факт очевидна.

Еще одной причиной выбора темы работы является возраст детей (6-7 лет), так как малыши 3-4 лет, в большинстве случаев, засыпают легко и продолжительность их засыпания и сна отличается от процесса засыпания и продолжительности сна детей более старшего возраста. И, чем старше ребенок, тем чаще, как правило, меняется отношение ко сну в отрицательную сторону. А, так как сон благоприятно влияет на все психические процессы, будущему школьнику необходимо продолжать использовать такой здоровьесберегающий ресурс, как дневной сон на протяжении, желательно, первого года обучения в школе.

Поэтому, пришла идея реализовать проект под название «Добрый «тихий час»».

Цель моего проекта - повышение компетентности в вопросе пользы дневного сна у родителей и формирование интереса к дневному сну у старших дошкольников;

Задачи:

- выявить выполнение режима сна дома в выходные и праздники при помощи анкетирования родителей;
- расширить у детей и родителей представления о пользе дневного сна посредством показа презентации для детей, изготовления папки-передвижки и брошюр для родителей по теме;
- гармонизировать детско-родительские отношения через совместную деятельность (проведение совместной игры-квеста по теме, изготовление семейной «Книги сказок» о снах);
- обогатить пространственную среду спальной комнаты для создания расслабляющей обстановки во время процесса засыпания (изготовление декоративного модуля для спальной комнаты группы «Радуга сна»;

Вид проекта: исследовательско-творческий, групповой;

Тип проекта: краткосрочный;

Целевая группа: дети, родители;

Сроки реализации проекта: 1 рабочая неделя (с 23 по 27 марта 2020 г.);

Основные мероприятия проекта:

1. Анкетирование родителей.
2. Презентация «О пользе сна» для детей.
   Цель: рассказать детям, почему важно спать днем;
3. Совместное с родителями создание и использование аудиотеки «Музыка сна»

Цель: использование любимых детьми композиций для прослушивания перед дневным сном в ДОУ, тем самым способствуя расслаблению и настраиванию на сон;

4. Изготовление папки-передвижки «Почему нужен «тихий час»?».
   Цель: информирование родителей о пользе дневного сна;
5. Изготовление памяток для родителей «Сон важен!»
   Цель: та же;
6. Чтение художественной литературы с сюжетами о сне с последующим рисованием по мотивам произведений.
   Цель: знакомство с новыми литературными произведениями по теме;
7. Совместное с родителями изготовление декоративного модуля для спальной комнаты в группе «Радуга сновидений».
   Цель: обогащение предметной среды спальни, способствование расслаблению перед сном;
8. Отгадывание загадок о сне;
9. Сочинение детьми и родителями сказок о сне с последующим оформлением Семейной Книги сказок «Хрустальные сны»;
10. Проведение совместной с родителями игры-квеста «В гостях у Оле-Лукойе».
    Цель: укрепление детско-родительских отношений.

Ожидаемые результаты:

- Расширенные знания детей о пользе сна для организма;
- Повышенный интерес к процессу засыпания у детей;
- Планомерная корректировка режима сна родителями дома в выходные дни с учетом полученной информации.

Итоговое мероприятие проекта: совместная с родителями игра-квест «В гостях у Оле-Лукойе»;

Продукт проекта:

- Семейная Книга сказок о сне «Хрустальные сны»;
- Презентация «О пользе сна» для детей;
- Памятки для родителей «Сон важен!»;
- Папка-передвижка «Почему нужен «тихий час»?»;
- Аудиотека «Музыка сна»;
- Выставка детского рисунка по мотивам прочитанных художественных произведений;
- Подвесной декоративный модуль «Радуга сновидений».

Подготовительный этап:

1. Изучение интернет-ресурсов по данной теме;

2. Подборка художественной литературы («Оле-Лукойе» Г. Х. Андерсена, «Вещий сон» русская народная сказка, «Городок в табакерке» В. Одоевского);
3. Анкетирование родителей для выявления соблюдения режима сна дома;
4. Создание презентации для детей о пользе дневного сна;
5. Сбор материала родителями для последующего изготовления декоративного модуля;

Основной этап:

Понедельник, 23 марта:

1. Чтение сказки Г. Х. Андерсена «Оле-Лукойе»;
2. Образовательная деятельность «Рисование героя сказки – волшебника Оле-Лукойе»;
3. Просмотр и обсуждение презентации «О пользе сна»;
4. Анализ анкет родителей;
5. Начать сбор композиций для составления аудиотеки «Музыка сна».

Вторник, 24 марта:

1. Изготовление папки-передвижки «Почему нужен «тихий час»?» для родителей;
2. Чтение сказки В. Одоевского «Городок в табакерке»;
3. Составление аудиотеки «Музыка сна» с помощью родителей.

Среда, 25 марта:

1. Чтение русской народной сказки «Вещий сон»;
2. Изготовление памяток для родителей «Сон важен!»;
3. Прослушивание композиций аудиотеки перед дневным сном;
4. Написание сказки о сне ребенком совместно с родителями дома.

Четверг, 26 марта:

1. Изготовление и установка декоративного модуля «Радуга сновидений»;
2. Отгадывание загадок о сне;
3. Прослушивание композиций аудиотеки перед дневным сном.

Заключительный этап:

Пятница, 27 марта:

1. Оформление Семейной книги сказок «Хрустальные сны»;
2. Проведение совместной с родителями игры-квеста «В гостях у Оле-Лукойе» с целью укрепления детско-родительских отношений. Место и время проведения: вечер в музыкальном зале на следующей неделе.

На данный момент можно с уверенностью говорить о том, что дети с большей радостью ждут начала «тихого часа», с удовольствием и внимательно прослушивают муз композиции, с гордостью рассказывают друг другу свои сказки,

и, что главное, скорее успокаиваются и на засыпание уходит меньше времени. И это значит, что работа проведена не зря!

НЕСТАНДАРТНОЕ ФИЗКУЛЬТУРНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ В ДОУ

Таланцева Светлана Евгеньевна, воспитатель
МБДОУ «Детский сад №47 «Чудо-остров»
Йошкар-Ола, Республика Марий Эл

«Здоровье и счастье наших детей во многом зависит от постановки физической культуры в детском саду и семье…»

Для решения этой задачи - часто воспитатель делает оборудование занятий своими руками. Подобное оборудование дает возможность проводить новые интересные и увлекательные игры на занятиях. Это позволит детям *«отдохнуть»* от постоянно повторяющихся упражнений, а педагогу – реализовать новые идеи и задачи обучения с меньшей затратой денежных средств. Родителям в моей группе было предложено принять участие в изготовлении нестандартного оборудования**,** они с радостью согласились. Для этого необходим разнообразный бросовый материал, например, пакеты, ленточки, футляры из-под киндер-сюрпризов и многое другое. Это оборудовани**е** можно использовать как на занятиях физической культуры, так и в повседневной жизни. Изготовление такого спортивного инвентаря не просит больших денежных затрат. А вот результат – очень красивый, привлекающий к себе внимание реквизит. Он способствует развитию мышц рук, ног, меткости, ловкости, координации, внимания.

Нестандартный спортивный инвентарь должен быть в первую очередь

- безопасным: не должно быть никаких острых деталей;
- компактным, ведь его нужно будет хранить на небольшой площади, и вместе с тем максимально эффективным;
- спортивное оборудование нужно делать технологичным и удобным в применении;
- многофункциональным и эстетичным.

И вот представляем вам нетрадиционное физкультурное оборудование**,** изготовленное из подручных *(или простых)* материалов своими руками и с помощью родителей.

ПЕРЕЧЕНЬ НЕСТАНДАРТНОГО ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБОРУДОВАНИЯ:

Оборудование для детского сада своими руками: упражнения на дыхание

Дыхательный тренажер «Накорми зверя»

Материал: картонные фигуры с отверстием на подставке, коктейльные трубочки, пластиковые шарики для настольного тенниса.

Цель: развивать дыхательную мускулатуру, координацию движений, вырабатывать правильное ритмичное дыхание.

Варианты использования: дыхательная гимнастика. Нужно задуть футляр от киндер-сюрприза в отверстие. Дети не только тренируются в меткости, но и развивают глазомер.

Попьем чайку

Материал: картонные чашки с приклеенными синими полосками бумаги

Цель: развивать дыхательную мускулатуру, вырабатывать правильное ритмичное дыхание.

Варианты использования: дыхательная гимнастика. Нужно охладить чай, подув на поднимающийся «пар».

Общеразвивающие упражнения (ОРУ)

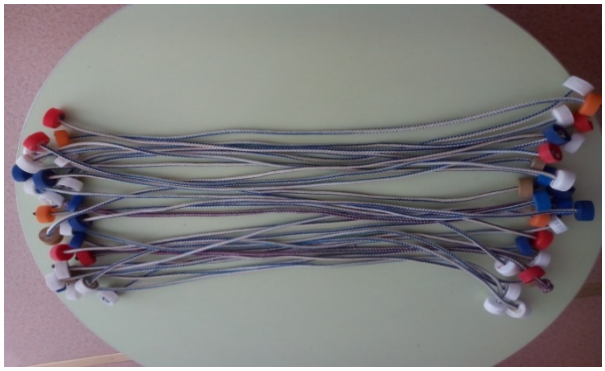
Гантели

Материал: пластиковые ёмкости из-под сока, наполненные крупой. Бутылочки соединены друг с другом.

Цель: развитие мышц плечевого пояса и рук.

Варианты использования: различные виды упражнений.

Веревочки для гимнастики



Материал: бельевая веревка длиной 30 см, на концах – разноцветные крышки от пластиковых бутылок.

Цель: учить выполнять ОРУ с предметами.

Варианты использования: различные виды упражнений.

Дорожки здоровья

Массажные коврики и дорожки

Материал: на основу (линолеум, плотная ткань) нашивают и наклеивают различные бусины, крышки от пластиковых бутылок, пуговицы, карандаши, деревянные палочки, мочалки для посуды и т. д.

Цель: развитие мышц нижних конечностей, координации, ловкости, внимания, массаж рефлекторных зон стопы; формирование навыков различных видов ходьбы, прыжков.

Варианты использования: дорожка здоровья предназначена для разнообразного воздействия на детские стопы. Используется для профилактики плоскостопия и улучшения кровообращения в нижних конечностях. Применяется на физкультурных занятиях и в гимнастике пробуждения (ходьба и бег на носках, пятках, ладонях и стопах, крестным шагом, прыжки).

Развитие мелкой моторики рук

Моталочки

Материал: ленты, палочки, цветы из картона.

Цель: развивать мелкую моторику рук, ловкость, быстроту движений. Воспитание упорства, настойчивости, позитивного духа соперничества.

Варианты использования: можно использовать в свободной игровой деятельности, в соревнованиях. Дети наматывают ленточку с привязанной фигурой на палочку.

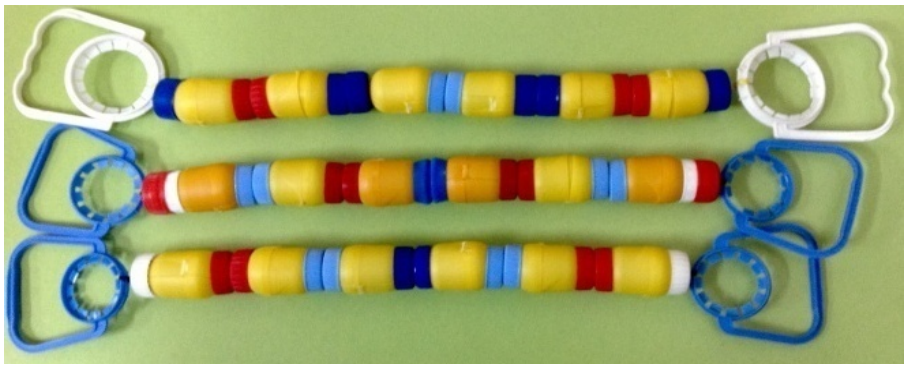
Универсальный тренажер

Эспандер

Материал: ручки от пластиковых бутылок, костяшки от счёт, шнур.

Цель: развитие силы и гибкости, улучшение координации движений.

Варианты использования: эспандер называют универсальным тренажером, используются при выполнении общеразвивающих упражнений в старшем возрасте.



Планируемые результаты по использованию нестандартного физического оборудования

- нестандартное физическое оборудование обогащает развивающую среду;
- повышает интерес к занятиям;
- улучшает качество выполнения;
- вносит элемент непредсказуемости и радостного открытия;
- обеспечивает активную деятельность детей в течение всего дня.

Интернет ресурсы:

1.https://www.maam.ru/detskijsad/-nestandartnoe-oborudovanie-po-fizkulture-v-detskom-sadu-svoimi-rukami.html
2.https://ped-kopilka.ru/blogs/oksana-stol/nestandartnoe-oborudovanie-dlja-fizkultury-svoimi-rukami.html
3.https://infourok.ru/metodicheskiy-material-na-temu-nestandartnoe-fizkulturnoe-oborudovanie-v-detskom-sadu-3334230.html
4.https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2019/12/16/netraditsionnoe-oborudovanie-dlya-fizkultury-v-detskom-sadu-svoimi

ТЕЗИСЫ ДОКЛАДА «ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ТЕХНОЛОГИИ В МУЗЫКАЛЬНОМ ВОСПИТАНИИ ДОШКОЛЬНИКОВ»

Ожиганова Людмила Дмитриевна, музыкальный руководитель МБДОУ «Детский сад № 13 «Клюковка»
Йошкар-Ола, Республика Марий Эл

ФГОС ДО одной из задач дошкольного образования определяет создание благоприятных условий для развития детей с использованием **здоровье-сберегающих технологий** в соответствии с их возрастом и индивидуальными особенностями и склонностями, развития способностей и творческого потенциала каждого ребенка.

Здоровье – состояние физического и социального благополучия человека.

Здоровьесберегающий педагогический процесс ДОУ - в широком смысле слова - процесс воспитания и обучения детей дошкольного возраста в режиме здоровьесбережения и здоровьеобогащения; процесс, направленный на обеспечение физического, психического и социального благополучия ребенка. Здоровьесбережение и здоровьеобогащение - важнейшие условия организации педагогического процесса в ДОУ.

Технология – это инструмент профессиональной деятельности педагога, соответственно характеризующаяся качественным прилагательным педагогическая. Сущность педагогической технологии заключается в том, что она имеет выраженную этапность (пошаговость), включает в себя набор определенных профессиональных действий на каждом этапе, позволяя педагогу еще в процессе проектирования предвидеть промежуточные и итоговые результаты собственной профессионально-педагогической деятельности. Педагогическую технологию отличают: конкретность и четкость цели и задач; наличие этапов: первичной диагностики; отбора содержания, форм, способов и приемов его реализации; использования совокупности средств в определенной логике с организацией промежуточной диагностики достижения цели, критериальной оценки результатов.

Классификация здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании – определяется по доминированию целей и решаемых задач, а также ведущих средств здоровьесбережения и здоровьеобогащения субъектов педагогического процесса в детском саду.

Особенно эффективно проводить **оздоровительную** работу с использованием такого могучего средства в решении воспитательных, образовательных и коррекционных задач, как **музыка.**

Задачи:

- С помощью **здоровьесберегающих технологий** повысить адаптивные возможности детского организма *(активизация защитных свойств, устойчивости к заболеваниям)*
- Развивать **музыкальные способности** (эмоциональная отзывчивость на **музыку**, ладовое чувство, **музыкально**-слуховые представления, чувство ритма); через использование **здоровьесберегающих технологий**.
- Укреплять физическое, психическое **здоровье** детей и эмоционального благополучия через восприятие **музыкальных произведений.**

Виды деятельности на **занятии** варьируются в зависимости от плана **занятия и настроя детей**.

1. ЛОГОРИТМИКА

Логоритмические упражнения направлены на коррекцию общих и мелких движений, развитие координации *«речь — движение»*, расширение у детей словаря,

способствуют совершенствованию психофизических функций, развитию эмоциональности, навыков общения. Практика показала, что регулярное включение в **музыкальное занятие** элементов логоритмики способствует быстрому развитию речи и **музыкальности**, формирует положительный эмоциональный настрой, учит общению со сверстниками.

2. ВАЛЕОЛОГИЧЕСКИЕ ПЕСЕНКИ-РАСПЕВКИ

Цель распевания - подготовка голосовых связок к пению и упражнение в чистом интонировании определенных интервалов. В практике моей работы песни - распевки имеют **здоровьесберегающую направленность**.

Задачи: предупреждать заболевания верхних дыхательных путей, укреплять хрупкие голосовые связки детей, подготовить их к пению.

Валеологические песни-распевки дети быстро усваивают, быстро запоминают и больше проявляют интереса к короткой песенке. Доступные для восприятия и воспроизведения тексты распевок и приятная мелодия поднимают настроение, задают позитивный тон, улучшают эмоциональный климат на **занятии**, подготавливают голосовой аппарат к пению.

3. ИГРОВОЙ МАССАЖ

Игровой массаж тоже проводится на **музыкальных занятиях**. Тысячи лет назад тибетские врачеватели установили: нам приятно хлопать в ладоши, ходить босиком, так как это бессознательно посылает положительные сигналы внутренним органам. Приемы массажа полезны не только больному, но и **здоровому человеку**.

Цель – обучение детей посредством правильного выполнения игрового массажа благотворно влиять на внутренние органы: сердце, легкие, кишечник, воздействия на биологически активные точки тела.

4. ПАЛЬЧИКОВЫЕ ИГРЫ

Кончики пальцев - есть «второй головной мозг». В **жизнедеятельности** человека рука играет важную роль на протяжении всей его жизни.

Дотрагиваясь до чего-либо рукой, человек сразу же узнает, что это за вещь. Работа пальцев рук действительно бесконечно разнообразна и важна для каждого человека. Пальцами мы трогаем, берем, поглаживаем, зажимаем.

5. ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

Упражнения дыхательной гимнастики помимо привития навыка правильного певческого дыхания, способствуют **оздоровлению** всей дыхательной системы. помогают увеличить объём дыхания.

Дыхательная гимнастика оказывает на организм человека комплексное лечебное воздействие:

-положительно влияет на обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении, в том числе и легочной ткани;

-способствует восстановлению нарушенных в ходе болезни нервных регуляций со стороны центральной нервной системы;

-восстанавливает нарушенное носовое дыхание;

-исправляет развившиеся в процессе заболеваний различные деформации грудной клетки и позвоночника.

6. АРТИКУЛЯЦИОННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Артикуляционные упражнения позволяют осуществлять развитие артикуляционной моторики:

- обучение детей простейшим артикуляционным движениям по подражанию взрослому;
- выработку контроля над положением рта.

В результате этой работы повышаются показатели уровня развития речи детей, певческих навыков, улучшаются **музыкальная память**, внимание.

7. РИТМОПЛАСТИКА

Доступность этого вида основывается на простых общеразвивающих упражнениях. Эмоциональность достигается не только **музыкальным** сопровождением и элементами танца, входящими в упражнения танцевально-ритмической гимнастики, но и образными упражнениями, сюжетными композициями.

8. МУЗЫКОТЕРАПИЯ

Музыкальное развитие ребенка в аспекте **здоровьесбережения** своей эффективностью уже давно не вызывает сомнений. **Музыка** с древнейших времен использовалась врачевателями для лечения и **оздоровления пациентов**. А в настоящее время её лечебный эффект доказан научно. Ученые даже создали в официальной медицине целое направление **– музыкотерапию.**

Слушание правильно подобранной **музыки** повышает иммунитет детей, снимает напряжение и раздражительность, головную и мышечную боль, восстанавливает спокойное дыхание.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Использование здоровьезберегающих технологий развивает **музыкальные** и творческие способности, а также формирует привычки к **здоровому образу жизни**.

Результатами этой работы могут быть:

- повышение уровня развития **музыкальных** и творческих способностей детей;
- стабильность эмоционального благополучия каждого ребёнка;
- повышение уровня речевого развития;
- стабильность физической и умственной работоспособности.

Организация в детском саду **музыкально- оздоровительной** работы с использованием современных методов **здоровьесбережения** обеспечивает более бережное отношение к физическому и духовному **здоровью детей,** помогает в комплексе решать задачи физического, интеллектуального, эмоционального и

личностного развития ребенка. Ведь от состояния **здоровья** детей во многом зависит благополучие общества.

Литература.

1. Арсеневская, О.Н. Система музыкально-оздоровительной работы в детском саду: занятия, игры, упражнения.- Волгоград: Учитель ,2011.-204 с.-(Серия: Музыкальному руководителю ДОУ);

2. Картушина, Марина Юрьевна.Оздоровительные занятия с детьми 6-7 лет / М. Ю. Картушина. - Москва : Сфера, 2008 (Смоленск : Смоленская обл. тип. им. В.И. Смирнова). - 218, [1] с. : ил.; 21 см. - (Здоровый малыш).; ISBN 978-5-9949-0146-5.

ЕВАНГЕЛЬСКИЕ ПРИТЧИ КАК СРЕДСТВО ДУХОВНО-НРАВСТВЕННОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО КОЛЛЕДЖА

Тетерин Дмитрий Вячеславович, преподаватель
ГБПОУ РМЭ «Йошкар-Олинский медколледж»
Йошкар-Ола, Республика Марий Эл

Профессиональная деятельность медицинских специалистов предполагает не только владение специальными медицинскими знаниями, умениями и навыками, необходимыми для лечения определенных патологий. Медицинский работник имеет дело, прежде всего, с пациентом, человеком, который нуждается в помощи, ждет понимания и сострадания. Данный принцип выражен в латинском афоризме: «Medice, cura aegrotum, sed non morbum» («Врач, лечи больного, а не болезнь»). В этих словах акцент переносится с характерных для данного заболевания симптомов на индивидуальное состояние пациента. Последнее, в свою очередь, определяется не только внутренними особенностями организма, но также душевным состоянием больного, его личностными характеристиками, которые формируются в определенной культурной среде. В связи с этим современные образовательные стандарты медицинского профессионального образования, например, ФГОС СПО по специальности 31.02.01 Лечебное дело [1], требуют, чтобы будущие медицинские специалисты усвоили «бережное отношение к историческому наследию и культурным традициям народа, уважение социальных, культурных и религиозных различий» (ОК 10).

В современной европейской цивилизации многие моральные императивы и

духовные ценности сформировались на основе христианства, их обоснованием являются религиозные установки. Поэтому знакомство с ними предполагает обращение к «первоисточнику», т.е. к Священному Писанию и христианской традиции. И здесь нет противоречия между светским характером современного образования и религиозными основами нравственности. Светскость образования, означает не атеизм (отрицание Бога), а свободу совести, свободу вероисповедания, отсутствие дискриминации по религиозному признаку. Следовательно, свобода совести предполагает возможность знакомства с религиозными, по сути, традициями и ценностями, которые давно стали общими не только для европейской, но и мировой культуры.

Одним из способов такого приобщения студентов к христианским основам европейской цивилизации явилось внеаудиторное мероприятие «День православной книги», которое состоялось в Йошкар-Олинском медицинском колледже 13 марта 2020 года. Мероприятие проходило в форме литературно-музыкальной композиции, в основе которой были евангельские притчи и христианские духовные песни разных эпох – от XIII века до наших дней.

Участники читали притчи и исполняли песни на латинском языке с параллельным переводом на русский язык. Латынь в этот раз выступила связующим звеном между медициной, для которой она является профессиональным языком, и Священным Писанием, которое в общедоступном варианте впервые появилось в начале V века именно на латинском языке в переводе Иеронима Стридонского. Не случайно латинский перевод Библии получил название «Biblia Vulgata» («народная Библия»). Кроме того, латинская Библия стала первой печатной книгой в мире – в 1450 году ее издал изобретатель книгопечатания Иоганн Гутенберг.

Главный акцент в данном мероприятии был сделан на Евангельских притчах: о милосердном самарянине, о безрассудном богаче, о блудном сыне, о мытаре и фарисее. Выбор этих притч обусловлен тем, что заложенный в них нравственный смысл созвучен этике медицинского специалиста: оказывать помощь каждому, любить ближних не абстрактно, а на деле. Кроме того, эти притчи имеют общечеловеческое, гуманистическое звучание. Они учат копить не деньги, а добрые дела, обогащающие душу; не превозноситься перед другими; не забывать, что Господь – наш любящий Отец. Звучащий в них призыв обращен ко всем людям. Особенно актуальным он становится в тяжелые периоды жизни, когда болезни и телесная слабость отнимают у человека уверенность в себе и вселяют тревогу о будущем. Именно в такие моменты человек обращается за помощью к медицине, и важно, чтобы сами медицинские работники были нравственно готовы оказать эту помощь.

Форма иносказательных рассказов-«притч» оказалась удачной альтернативой простому поучению. Ведь примеры для них Иисус Христос брал из жизни. Спаситель делал это по нескольким причинам. Во-первых, он говорил о глубоких

духовных истинах, постичь которые было нелегко. А конкретный и яркий рассказ, почерпнутый из жизни, мог запомниться надолго. И слушатель, возвращаясь к нему мысленно, мог постепенно постигать скрытую в притче мудрость. Во-вторых, притчи имеют то преимущество перед прямым поучением, что они не только содержат в себе нравственный закон, но демонстрируют его применимость в жизни. Христовы притчи замечательны еще тем, что, несмотря на прошедшие века, они нисколько не утратили своей наглядности и очаровательной красоты.

В рамках мероприятия притчи чередовали с христианскими духовными песнями. Вначале, в исполнении хора Храма мученицы Татианы прозвучал тропарь и кондак равноапостольным Кириллу и Мефодию – создателям славянской письменности. Затем в паузах между притчами студенты колледжа исполнили на латинском языке старинные песни: «Adoramus te, Christe» – «Молимся тебе, Христос» (автор Паоло Агостини, XVII в.), – «Давайте будем славить Христа Царя» (из сборника Codex Franus, 1505 г.), «Angelus ad virginem» – «Ангел и Дева» (неизвестный автор, XIII в.), «Gaudete, Christus est natus» – «Радуйтесь, Христос родился» и «Personet hodie» – «Пусть поют сегодня дети» (из сборника «Piae Cantiones» – «Благочестивые песни», 1582 г.), «Salva nos, Stella maris» – «Спаси нас, Звезда морская» (неизвестный автор, XIII в.). Завершала литературно-музыкальную композицию песня «Liberatio» – «Освобождение» из репертуара современного ансамбля «Krypteria» (2003 г.).

Во время звучания песен их перевод на русский язык осуществлялся бегущей строкой на экране презентации. Поэтому участникам и зрителям было понятно содержание песен, многие из которых сохранились с далекого прошлого, а их исполнение студентами медицинского колледжа вновь напомнило о заложенных в них неизменных нравственных ценностях: терпения, милосердия, жертвенной любви к ближнему. Несомненно, музыкальные выступления создали яркий эмоциональный заряд, необходимый для духовной жизни и личностного роста студентов-медиков.

Важно, что мероприятие духовно окормлял священник – клирик храма Рождества Христова г. Йошкар-Олы иерей Димитрий Дьяков. Он приветствовал собравшихся в начале вечера и подвел итоги в конце мероприятия, обозначив просветительское значение праздника «Дня православной книги». Безусловно, чтение христианской литературы помогает современному человеку сохранить традиции и развиваться как личности.

В целом, мероприятие дает возможность студентам приобщиться к гуманистическим ценностям, которые несут в себе евангельские притчи и христианские песни. Оно стимулирует интерес к духовным аспектам жизни, способствуют развитию нравственных качеств, прежде всего, милосердия и сострадания, без которых нельзя представить современного медицинского специалиста.

Список использованной литературы

1. Приказ Минобрнауки России от 12.05.2014 № 514 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 31.02.01 Лечебное дело» // Российская газета. - № 199/1. - 2014. - 3 сентября.
2. Малеин, А. И. Латинский церковный язык / А. И. Малеин // Богословский вестник. - 2003. - Т. 3, № 3. - С. 194-223.
3. Поэзия вагантов / Изд. подгот. М.Л. Гаспаров. – М.: Наука, 1975. – 606 с.
4. Хрестоматия библейских и богослужебных текстов на церковнославянском, греческом и латинском языках с комментариями / Составитель: Д.В. Тетерин. - 2 издание. - Йошкар-Ола: Гимназия им. Сергия Радонежского г. Йошкар-Олы, 2012. - 233 с.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ЭКОЛОГИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Филиппова Маргарита Ивановна,
воспитатель МБДОУ «Детский сад №27 «Светлячок»
Йошкар-Ола, Республика Марий Эл

В соответствии с ФГОС одной из важных задач для педагога ДОУ является укрепление и охрана здоровья детей, как физического, так и психического.

Актуальность решения данного вопроса стоит на сегодняшний день очень остро. В связи с недостатком ориентации родителей на здоровый образ жизни, неэффективное формирование у детей основ валеологической культуры, необходимо изучать эту проблему и находить инновационные решения.

Без использования современных образовательных технологий невозможно всестороннее развитие ребёнка.

Осуществление здоровьесберегающих технологий на базе экологического воспитания, в моей работе, стало продуктивным средством умножения и сохранения здоровья детей. При этом, выбирая методы, формы и средства, принимается во внимание состояние здоровья каждого ребёнка и его индивидуальные особенности.

Цель моей работы заключается в увеличении уровня образования и воспитания дошкольников в области экологической культуры при условии использования здоровьесберегающих технологий.

Огромное значение для здоровья детей играет «погружение» в мир природы: экскурсии, прогулки, походы, занятия на свежем воздухе. При проведении прогулки дети получают солнечные и воздушные ванны, загорают, что благотворно действует на детский организм, повышает тонус нервной системы и увеличивает сопротивляемость к простудным заболеваниям. Естественные ароматы природного окружения благотворно влияют на ребенка, учат правильно дышать. Дети на практике познают пользу чистого воздуха, лечебных трав, цветов, деревьев. Естественные силы природы (солнце, воздух, вода) усиливают эффективность физических упражнений на организм ребенка и одновременно закаляют его, что способствует координированной работе всего организма, улучшает обменные процессы, способствует образованию надежного защитного барьера организма на вредные воздействия окружающей среды.

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

Огромна польза пеших прогулок. Переходя в процессе передвижения по территории детского сада, дети выполняют разные упражнения, проводят опыты, исследования, занимаются математикой, составляют устные рассказы, изучают свойства растений и следы птиц и животных, занимаются физическими упражнениями, играют в подвижные и асфальтовые игры экологического содержания. Играя, ребенок познает многоликий мир природы, учится общаться с животными и растениями, взаимодействовать с предметами неживой природы, усваивает сложную систему отношений с окружающей средой. Такая форма работы позволяет ребенку корректировать не только физическое состояние здоровья, но и психологическое.

Для достижения целей здоровьесбережения, я использую пальчиковые игры «Осенние листья», «Птички», «Грибы» «Апельсин» и т.д. Игры с пальчиками создают благоприятный эмоциональный фон, развивает умение подражать взрослому, учат вслушиваться и понимать смысл речи, повышает речевую активность, развивает мелкую моторику кистей рук.

Для развития познавательной активности у детей я использую опыты. Знания, полученные во время проведения опытов, запоминаются надолго.

Веду кружковую работу «Листья волшебного леса». У детей развиваются творческие способности и коммуникативные навыки. С интересом и с большим желанием выполняют работы из природного материала (шишек, желудей, из семян растений, из листьев).

Много удивительного яркого происходит в детском саду. Экологические праздники – наиболее эффективное познавательное средство воспитания дошкольника (осенние и весенние). Любовь к родному краю, интерес к

окружающему миру будят в душе ребенка мероприятия экологической направленности. В нашем детском саду проходят праздники: «Осенины», «Проводы зимы», «День Земли», «Береги свою планету».

В дошкольном возрасте важно заложить правильные привычки, которые совместно с обучением детей здоровьесберегающим технологиям сохранения и укрепления здоровья приведут к положительным результатам.

И, конечно же, важна поддержка родителей. В родительском уголке оформленыконсультации о культуре здоровья, правилах и аспектах ЗОЖ, о приемах и проблемах организации данного вопроса в воспитании дошкольников. Родители являются активными участниками цикла спортивных мероприятий ДОУ, где на собственном примере показывают, что спорт важен. Они принимали активное участие в экологических конкурсах «Покорми птиц», «Дары природы», «Наряди пенек в осенний цветок», не остались равнодушными к беде бездомных животных, оказав большую помощь приюту «Успех» в рамках благотворительнойакции «Большая помощь маленькому другу».

Опытом своей работы делюсь с коллегами города и республики. Мною написаны статьи «Кайыклан – кочмовер», «Пеледышан корзинка»и напечатаны в газете «Ямде лий».

Применение в работе здоровьесберегающих технологий повышает результативность образовательного процесса, формирует ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья.

Очень важно, чтобы здоровьесберегающие технологии в экологическом воспитании имели тенденцию к воспитанию здорового образа жизни у дошкольника и в итоге сформировали бы у ребенка полноценное развитие.

ЛИТЕРАТУРА

1. Е.А.Бабенкова «Настольная книга здоровьесбережения». Москва, 2013г.
2. Е.А.Бабенкова,О.М.Федоровская «Технология оздоровления детей в детском саду». Москва, 2012г.
3. Л.Д. Глазырина «Физическая культура- дошкольникам:
4. Зимонина В.А. Воспитание ребёнка – дошкольника. Расту здоровым. М.;ВЛАДОС,2003
5. Кузнецова М.Н. Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в дошкольных образовательных учреждениях. М.: АРКТИ, 2002 – 64 с.
6. Моргунова О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ. Воронеж, 2005
7. Свирская Л. Работа с семьей. — М.: Линке — Пресс, 2007.
8. Чупаха И.В. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе. М: 2003

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ДОУ

Фурманова Людмила Евгеньевна, воспитатель.
Зеленкина Генриетта Феликсовна, воспитатель.
МБДОУ «Детский сад №61 «Теремок»
Йошкар-Ола, Республика Марий Эл

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

Какую цель преследуют здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании?

Цель здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании применительно к ребенку - обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитаннику детского сада и воспитание валеологической культуры. Применительно к взрослым – содействие становлению культуры здоровья, в том числе культуры профессионального здоровья воспитателей ДОУ и валеологическому просвещению родителей.

Задача педагогов

1. распределять образовательные и физические нагрузки;
2. предотвращать перегрузки и усталость;
3. пропагандировать здоровый образ жизни среди родителей и детей.

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

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

Выделяются **три группы здоровьесберегающих технологий**:

1.Технологии сохранения и стимулирования здоровья: динамические паузы, подвижные и спортивные игры, релаксация, гимнастика пальчиковая, гимнастика для глаз, гимнастика дыхательная, гимнастика бодрящая, гимнастика корригирующие.

2.Технологии обучения здоровому образу жизни: Физкультурные занятия, занятия в бассейне, ритмика, биологическая обратная связь (БОС), проблемно-игровые, коммуникативные игры, беседы из серии «Здоровье», точечный самомассаж,

3.Коррекционные технологии: технологии развития эмоцоинально-волевой сферы, коррекция поведения, психогимнастика, арт-терапия, артикуляционная гимнастика, технология музыкального воздействия, сказкотерапия), психогимнастика, фонетическая и логопедическая ритмика.

Виды здоровьесберегающих технологий:

Классификация здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании – определяется по доминированию целей и решаемых задач, а также ведущих средств здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогического процесса в детском саду.

В связи с этим можно выделить следующие виды здоровьесберегающих технологий:

Медико-профилактические технологии, обеспечивающие сохранение и приумножение здоровья детей под руководством медицинского персонала детского сада в соответствии с медицинскими требованиями и нормами, с использованием медицинских средств (организация мониторинга здоровья дошкольников, разработка рекомендаций по оптимизации детского здоровья; организация и контроль питания детей дошкольного возраста, физического развития дошкольников, закаливания; организация профилактических мероприятий в детском саду; организация контроля и помощь в обеспечении требований СанПиНа; организация здоровьесберегающей среды).

Физкультурно-оздоровительные технологии, направленные на физическое развитие и укрепление здоровья ребенка: развитие физических качеств, двигательной активности и становление физической культуры дошкольников, закаливание, дыхательная гимнастика, массаж и самомассаж, профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки, оздоровительные процедуры в водной среде (бассейне) и на тренажерах, воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье и реализация этих технологий, как правило, осуществляется специалистами по физическому воспитанию и воспитателями в условиях специально организованных форм оздоровительной работы.

Технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребёнка, обеспечивающие психическое и социальное здоровье дошкольника. Основная задача этих технологий – обеспечение эмоциональной комфортности и позитивного психологического самочувствия ребёнка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в детском саду и семье, обеспечение социально-эмоционального благополучия дошкольника. Реализацией данных технологий занимается педагог-психолог посредством специально организованных встреч с детьми, а также воспитатель и специалисты дошкольного образования в текущем педагогическом процессе. К этому виду технологий можно отнести технологии психологического и психолого-педагогического сопровождения развития ребёнка в педагогическом процессе.

Технологии здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов дошкольного образования, направленные на развитие культуры здоровья

педагогов детского сада, в том числе культуры профессионального здоровья, развитие потребности к здоровому образу жизни.

Технологии валеологического просвещения родителей Информационно-просветительская деятельность выражается в формировании у родителей здорового образа жизни как ценности, а также в знакомстве родителей с различными формами работы по физическому воспитанию в дошкольном учреждении, информировании о состоянии здоровья и физическом развитии, об уровне двигательной подготовленности их ребёнка; привлечении родителей к участию в различных совместных физкультурных досугах и праздниках.

Средства здоровьесберегающих технологий:

1.Средства двигательной направленности:

- элементы движений (ходьба, бег, прыжки, метание);
- физические упражнения;
- физкультминутки, лечебная физкультура, подвижные игры, гимнастика, самомассаж и др.

2.Оздоровительные силы природы (солнечные и воздушные ванны, водные процедуры, фитотерапия, ингаляция).

3.Гигиенические факторы (выполнение санитарно – гигиенических требований, личная и общественная гигиена, проветривание, влажная уборка помещений, соблюдение режима дня и т.д.).

Непременное условие успешной работы по здоровьесбережению и здоровьеобогащению дошкольников - активное взаимодействие педагогов с родителями воспитанников. Детский сад и семья – вот две основные социальные структуры, которые главным образом определяют уровень здоровья ребенка. Ни одна, даже самая лучшая физкультурно-оздоровительная программа не сможет дать полноценных результатов, если она не реализуется совместно с семьей, если в дошкольном учреждении не создано детско-взрослое сообщество (дети – родители – педагоги) .

С этой целью проводятся совместные физкультурные праздники и развлечения. Чтобы ребенок понимал значимость здоровья и умел бережно к нему относиться, следует решать эту задачу с самых ранних лет жизни ребенка, решать системно и сообща.

Литература

1. Алямовская В. Г. Как воспитать здорового ребенка / В. Г. Алямовская. - М., 1983. – 86с.
2. Алямовская В. Г. Технология разработки базовой и профильной оздоровительной программы / В. Г. Алямовская // Дошкольное воспитание. - 2005. - № 2. – С. 14

3. Антонов Ю. Е. Здоровый дошкольник: Социально-оздоровительная технология 21 века / Ю. Е. Антонов, М. Н.Кузнецова, Т. Ф. Саулина. - М.: АРКТИ, 2001. – 72с.
4. Волошина Л. Организация здоровьесберегающего пространства / Л. Волошина // Дошкольное воспитание. – 2004. - № 1. – С. 12
5. Доскин В. А. Растем здоровыми / В. А. Доскин, Л. Г. Голубева. - М.: Просвещение, 2003. – 68с.
6. Змановский Ю. Ф. Воспитаем детей здоровыми / Ю. Ф. Заманоский. - М.: Медицина, 1989. – 122с.
7. Кузнецова М. Н. Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в дошкольных образовательных учреждениях / М. Н. Кузнецова. - М.:АРКТИ, 2002. – 48с.

ВЛИЯНИЕ МУЗЫКАЛЬНО-ЭСТЕТИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ НА РАЗВИТИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ДУХОВНО-НРАВСТВЕННОГО И ОБЩЕФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ.

Чалдаева Наталья Михайловна, преподаватель
Халикова Наталья Габдулловна, преподаватель
МБУДО «Детская музыкальная школа № 26 им.В.М.Гизатуллиной»
Казань, Республика Татарстан

Педагогический коллектив Детской музыкальной школы № 26 им. В.М.Гизатуллиной рассматривает содержание обучения как средство развития личности или совершенствование личностных компетенций. А помогают в этом такие формы, как объединение, интеграция школьных дисциплин, вариативность и дифференциация обучения, обязательная положительная стимуляция учения, понимание того, что каждый ребенок от природы обладает своими дарованиями, по-своему талантлив. «Испытанные в годы юности художественные восторги оставляют след на всю жизнь», писал великий русский композитор П.И.Чайковский.

Наши педагоги ищут новые формы работы с детьми для более результативного и мобильного освоения, а главное, усвоения новых знаний. Находят различные обучающие технологии, связанные с предметной интеграцией. Широкое применение в младших классах нашей школы получают игровые технологии, которые помогают «раскрыть потенциал познания на чувственном уровне, когда ученик испытывает эмоциональное удовлетворение от участия в интересном и занимательном процессе и на этой основе происходит формирование положительного отношения к учителю, к предмету, интереса, потребности участия в образовательном процессе, в общении и совместной деятельности» [1, с.62].

Важной задачей для педагога является 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. Также 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.

Необходим психологический комфорт всех субъектов образовательного педагогического процесса, коллективное сотворчество, создание благоприятного психолого-педагогического климата для реализации индивидуальных способностей обучающихся.

Состояние здоровья нового поколения детей является показателем уровня благополучия общества. Есть дети с ограниченными возможностями здоровья, легкими отклонениями в психофизическом развитии, что не может не сказываться на процессе обучения в общеобразовательной школе. В решении данной задачи существенную роль и значение должно приобрести системное приобщение детей к различным видам искусства и в частности, музыке, которая по природе своей обладает коррекционными и полифункциональными свойствами. Музыка – это исключительное средство психофизического воздействия, ключ к сердцу и душе ребенка. Во время живого музыкального исполнения музыки мы можем наблюдать процесс, когда действие психических энергий участников этого творческого процесса активизирует потенциал человека, пробуждает жажду к действию, к творчеству, усиливает жизненную энергию и является сильнейшим мотивационным средством для дальнейших успехов в обучении.

Большую роль играет концертно-исполнительская деятельность ученика: здесь важен контакт со слушателем, но еще более важным является непосредственная реакция слушателей, которая, в свою очередь, воздействует на исполнителя. Это мотивирует ученика на новые творческие успехи. Музыка – не только предмет искусства, но и средство коммуникации.

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. Эта форма работы благотворно влияет на воспитание эстетических качеств и художественного вкуса учащихся. Проводя исследовательскую работу, проникая в сферу жизнедеятельности, идеологии, художественно-эстетических воззрений композиторов разных национальных школ и культурно-исторических эпох, учащиеся сами духовно и нравственно обогащаются, – а это главное условие становления у них компетенции личностного самосовершенствования. А духовное здоровое, крепкие морально-нравственные

качества благотворно влияют на общефизическое состояние ребенка, развивают адекватное и разумное отношение к жизненным ситуациям, формируют позитивное, здоровое мироощущение.

Наши ученики достойно представляют нашу школу на различных творческих конкурсах и олимпиадах с выступлениями с презентациями. Так наша ученица Дубова Ульяна создала творческий проект «Великий поэт фортепиано», посвященный творчеству Ф.Шопена. В нем освещен творческий облик великого польского композитора-романтика XIX века, основоположника польской национальной композиторской школы. Лицей № 5, на базе которого работает наша музыкальная школа, - это русско-польский лицей, и знание истории и культуры этой страны нам просто необходимы. Ученица Азизова Эльза создала три прекрасные музыкально-литературные и поэтические презентации, удостоенные высоких мест на Детских Республиканских конкурсах и Международных конференциях в К(П)ФУ г.Казани; это работы «Первая симфония П.И.Чайковского «Зимние грезы» в русской поэзии», «История «Вальса-фантазии» М.И.Глинки» и «Неоклассические тенденции симфонического и камерно-инструментального творчества композитора Эльмира Низамова». Также наши ученики в течении трех лет занимали первые места а также Гран При на Межрегиональных творческих конкурсах в Музыкальном училище г. Ульяновска. Дипломов лауреатов I и II степени были удостоены два творческих проекта на Республиканском конкурсе детских творческих проектов «Большая сцена» учащихся 6 класса, посвященные году театра: «Отзвуки театра в детской фортепианной музыке» (Романова Анна) и «Мой театр – мои три любимые музы» (Кириченко Станислава), в которых дети не только показывают и рассказывают, но и исполняют музыкальные произведения, читают собственные стихи и прозу.

Вот фрагмент из творческой презентации «Мой театр – мои три любимые музы»:

Добрый день всем.

Я учусь в музыкальной школе по классу фортепиано. Я занимаюсь балетом и также с увлечением пишу стихи и прозу. Свои творческие увлечения я представляю как своего рода мини-театр, в котором в согласии живут мои три любимые музы**: Эвтерпа** – покровительница поэзии и песен, **Полигимния** – покровительница священных гимнов и **Терпсихора** – покровительница танца. Ведь **театр** – это <u>содружество, сотворчество</u> всех видов искусств, всех муз. А слово **«Музыка»** в Древней Греции означало **«искусства всех муз».**

Когда я исполняю музыкальное произведение, танцую или пишу стихи, я стараюсь создать художественный образ, самовыразиться в музыке или пластике. Мне близка музыка Ф.Шопена, П.И.Чайковского, Э.Грига своей романтичностью.

Когда я пишу стихи, я выражаю свое отношение к жизни, природе, людям, выражаю свои эмоции, чувства, душевные переживания. Мне хотелось бы

направить моих слушателей в глубины их внутреннего мира, подтолкнуть к диалогу с самим собой, обратить внимание на то, чего раньше не замечали. Хочется сказать словами Антуана де Сент-Экзюпери, что «…зорко одно лишь сердце. Самого главного глазами не увидишь». Мне кажется, что музыка, балет, поэзия, театр связаны одной божественной музой и она всеми управляет. Если не станет хотя бы одного вида, наш мир потускнеет, не будет таким ярким и многообразным.

На создание образа меня вдохновляют путешествия по родному краю, другим городам, посещение музеев, мест, где работали великие писатели, поэты. Вдохновляют яркие эмоции, красивая и богатая русская природа. Иногда грусть настраивает на поэзию. Под впечатлением от прекрасного города Петербурга и посещения квартиры -музея А.С.Пушкина, где все проникнуто вдохновенной поэзий и безграничной горечью утраты, я написала такие стихи:

Осень

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,
А птицы тревожно в дорогу хлопочут.
И вот уже стая летит!..

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.

Музыка, которая только что прозвучала, принадлежит молодому татарскому композитору Эльмиру Низамову, который создал музыку к более 10 театральным спекталям . Это яркий театральный композитор.

А под впечатлением от музыки романса А.Гурилева «Колокольчик» и пьесы П.И.Чайковского «Зимнее утро» я написала посвящение зиме:

В вихрях буйных, в платье белом
В город к нам пришла зима.
Покрутилась, повертелась
И снежинки повела.
Заморозила все реки и сугробы намела.
Заглянула к нам в оконце,
Постучалась и ушла…

Далее прозвучали ее стихи о Волге, а под впечатлением от музыки Фантазии-экспромта Ф.Шопена стихи «Рояль».

Прекрасное искусство балета! Моя вторая любимая муза – Терпсихора. В танце я ощущаю себя артисткой. Пуанты меня уносят ввысь, отрывая от земли, в бесконечное пространство мечты и красоты.

Ученица представляет видео своего танца на музыку Э.Грига «В пещере горного короля», а затем она читает свою прозу.

В моей семье мы любим музицировать, читать, беседовать об искусстве,

Иногда импровизируем театральные сценки. Сейчас мы с моей мамой представим мою прозу, которую я написала 2 года назад, в 4 классе, но она мне близка. Звучать будет вечная музыка великого Баха в исполнении моей мамы:

Жизнь

Твоя жизнь – как коридор. Долгая. Ты идешь по этому коридору и не знаешь, когда он закончится. Ты идешь все время по настоящему, но потом тебе кажется, что ты идешь сначала по прошлому, потом по настоящему, а вскоре – по будущему.

Прошлое пахнет как звезда, а настоящее – как дождь. Будущее имеет запах электрической лампочки. Позже ты погружаешься в сладкий сон – смерть.

Время дается тебе, чтобы обдумать всю свою жизнь. Всю. Твои поступки и все другое, что ты сделал в этом мире. Все, все обдумать…

Ведь когда мы появляемся на свет, нам в руки дают кусочек глины, из которого мы сами делаем свою жизнь. Мы, как скульпторы, лепим свою судьбу, выбираем, по каким дорогам нам идти. У кого-то смысл – жить для кого-то, у других – сделать блестящую карьеру. А может, смысл жизни в самой жизни?

И в заключение хочется сказать, что мир искусства, объединенный театром, прекрасен. Я одинаково преклоняюсь перед всеми видами искусства и понимаю, что они всемогущи, потому что способны сделать мир добрее, чище и мудрее. Через красоту художественного образа, музыкального, литературного, изобразительного, танцевального, – к красоте мира!

В этом году учащиеся представили музыкальную презентацию с собственным исполнением военных песен, посвященную 75-летию великой Победы.

Процесс самореализации во время концертной, проектной, конкурсной, исполнительской деятельности способствует повышению результатов в процессе музыкального обучения учащихся, улучшению психофизических самоощущений юных музыкантов и побуждает в них стремление к самоактуализации и саморазвитию.

Литература:

1. Л.Н.Нефедова, Н.М.Ухова //Развитие ключевых компетенций в проектном обучении: сб-к «Школьные технологии» - 2017г. № 4. с.61
2. Из опыта методической работы: Дайджест журнала «Методист». Составитель Е.М.Пахомова, научный редактор Э.М.Никитин; г.Москва, АПКиПРО, 2015г.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В РАБОТЕ ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА ДЛЯ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОМФОРТА ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Шабалина Наталья Игоревна, педагог-психолог
МБДОУ «Детский сад №19 Василёк»
Йошкар-Ола, Республика Марий Эл

Дошкольный возраст – важнейший этап в развитии ребенка. Это этап приобщения к миру общечеловеческих ценностей, время установления первых отношений с людьми.

В настоящее время одной из наиболее важных и глобальных проблем является состояние **здоровья детей**. Вырастить **здорового** ребенка – вот самое главное, что необходимо сделать нам, **педагогам** дошкольных учреждений. Полноценное физическое развитие и **здоровье** ребенка – это основа формирования личности.

В соответствии с ФГОС в дошкольных образовательных учреждениях уделяется большое внимание здоровьесберегающим технологиям, которые направлены на решение самой главной задачи дошкольного образования – сохранить, поддержать и обогатить здоровье детей.

Важнейшей целью дошкольного образования является: обеспечение благоприятных условий для полноценного развития ребенка как личности. Основой такого развития является психологическое **здоровье**, от которого во многом зависит **здоровье в целом**.

Не вызывает сомнения тот факт, что практически все дети дошкольного возраста требуют той или иной психолого-педагогической поддержки, поскольку находятся под воздействием ряда неблагоприятных факторов, что может приводить к ухудшению здоровья детей – как физического, так и психического.

Поэтому, передо мной, как психологом, встала задача психологической поддержки детей, направленная на сохранение психологического **здоровья в ДОУ**.

Физическое **здоровье** детей неразрывно связано с их психическим **здоровьем**, эмоциональным благополучием. В настоящее время в качестве одного из приоритетных направлений **педагогической** деятельности выделяется применение в условиях детского сада **здоровьесберегающих технологий**.

Использование здоровьесберегающих технологий педагогом-психологом в детском саду имеет большое значение, не только для укрепления психического здоровья в целом, что является значимым компонентом познавательного, социально-коммуникативного, эмоционального развития воспитанников, так и для укрепления физического здоровья в качестве формирования двигательных умений и навыков.

Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании - **технологии**, направленные на решение приоритетной задачи современного дошкольного

образования - задачи сохранения, поддержания и обогащения **здоровья субъектов педагогического** процесса в детском саду: детей, **педагогов и родителей**.

Я, как **педагог-психолог**, реализую в своей **работе здоровьесберегающие технологии**:

- Технологии сохранения и стимулирования здоровья воспитанников;
- Технологии обучению здоровому образу жизни;
- Коррекционные технологии.

Технологии сохранения и стимулирования здоровья воспитанников: пальчиковые игры и пальчиковая гимнастика; гимнастика для глаз;дыхательная гимнастика; релаксация; физминутки и динамические паузы.

Пальчиковая гимнастика и пальчиковые игры – это форма работы по развитию мелкой моторики пальцев рук у ребенка.

Гимнастика для глаз – комплекс упражнений направленный на улучшения циркуляции крови и внутриглазной жидкости глаз; укрепления мышц глаз; улучшения аккомодации (это способность глаза человека к хорошему качеству зрения на разных расстояниях).

Дыхательная гимнастика – это система дыхательных упражнений, направленных на укрепление здоровья и лечение различных заболеваний.

Релаксация – глубокое мышечное расслабление, сопровождающееся снятием эмоционального напряжения. Применяется с музыкотерапией (используется классическая музыка, голоса природы). Динамическая пауза (физминутки) - пауза в учебной или трудовой деятельности, заполненная разнообразными видами двигательной активности. Предназначена для предупреждения утомления и снижения работоспособности.

Технологии обучению здоровому образу жизни: игротерапия; коммуникативные игры; самомассаж и точечный массаж;

Игротерапия – метод лечебного воздействия на детей и взрослых, страдающих эмоциональными нарушениями, страхами, неврозами и т.п.

Коммуникативные игры – игры , которые направлены на формирование и развитие у детей дошкольного возраста навыков общения.

Самомассаж – это одна из разновидностей массажа, в которой человек, производя давление на определенные участки собственного тела, повышает свой жизненный тонус.

Точечный массаж (су-джок терапия) – оказывает тонизирующее действие на ЦНС, в результате чего улучшается ее регулирующая роль в работе всех систем органов. Преобладание наглядно-образного мышления у дошкольников вызывает необходимость ко многим массажным комплексам подбирать стихотворные тексты или соответствующие образы.

Коррекционные технологии: сказкотерапия; музыкотерапия; психогимнастика; игры тренинги

Сказкотерапия – способствует развитию и коррекции эмоциональных состояний, снятия тревожности, повышения самооценки, снятия агрессивных проявлений. В сказочной форме свою проблему легче увидеть и принять. Для сказочного героя легче придумать выход из положения - ведь в сказке все можно! И потом этот выход можно использовать для себя.

Можно использовать следующие методические приемы:

- Рассказать сказку с позиции сказочного персонажа;
- Отгадывание сюжета или персонажей;
- Превращение в сказку любой жизненной истории;
- Сочинение сказки экспромтом.

Технология музыкального воздействия (музыкотерапия) – техника, применяемая в работе, использующая музыку в качестве средства коррекции нарушений в эмоциональной сфере, поведении, проблемах в общении, страхах.

Психогимнастика – это комплекс специальных заданий (этюдов, упражнений, игр), направленных на развитие и коррекцию различных сторон психики детей (познавательной и эмоционально-личностной сферы). Преодолеваются барьеры в общении детей, снимается психическое напряжение, развивается лучшее понимание себя и других, создаются возможности для самовыражения ребенка.

Тренинги, игры – проигрывание реальных ситуаций, окружающую ребенка, а также найти выход из неё, как с положительным, так и отрицательным результатом.

В работе педагога-психолога дошкольного образовательного учреждения очень важно, чтобы каждая из рассмотренных технологий имела оздоровительную направленность. Данные здоровьесберегающие технологии формируют у ребенка стойкую мотивацию на: здоровый образ жизни, отсутствие психического напряжения в процессе общения, позитивный эмоциональный настрой детей и доброжелательного отношения к окружающим, коррекцию эмоциональной сферы, снижение тревожности, формирование адекватной самооценки, коррекцию нарушений поведения детей.

Литература

1. Базарный, В. Ф. Здоровье и развитие ребенка [Текст]/ В.Ф.Базарный.-М.: АРКТИ, 2005.- 176с.
2. Никифоров, Г. С. Психология **здоровья**: Учебник для ВУЗов. [Текст]/ Г.С.Никифоров. – СПб.: Питер, 2003.- 607с.
3. Хухлаева, О. В., Хухлаев, О. Е., Первушина, И. М. Тропинка к своему Я: как сохранить психологическое **здоровье дошкольников**. – 3-е изд. [Текст]/О.В.Хухлаева, О.Е. Хухлаев, И.М. Первушина. – М.: Генезис, 2010.- 107с.
4. ФГОС. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://fgos.ru

ОСОБЕННОСТИ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ С ОВЗ В СИСТЕМЕ ДМШ

Шакирова Лилия Ринатовна, преподаватель
МБУДО «Детская музыкальная школа №26 им.В.М. Гизатуллиной»
Казань, Республика Татарстан

Советский композитор Д.Б. Кабалевский считал, что главной задачей массового музыкального воспитания является «не столько обучение музыке само по себе, сколько воздействие через музыку на весь духовный мир учащихся, прежде всего на нравственность». Наряду с музыкальными школами системы Министерства культуры, готовящих детей к профессиональной музыкальной деятельности, появились детские музыкальные школы в системе Министерства образования, куда принимаются практически все желающие обучаться музыке. Наряду с ярко одаренными учащимися нередко встречаются дети, имеющие средний, а подчас и ниже среднего, уровень музыкальных способностей. Зачастую это связано с ограничениями возможностей здоровья (ОВЗ). И тогда перед преподавателями ДМШ встают задачи не только обучения и воспитания, но также совместного –с учеником и его родителями – преодоления дополнительных трудностей, связанных с этими проблемами. Целью данной работы является обоснование возможности обучения в ДМШ детей с ОВЗ с потенциальным уменьшением проявлений этих ограничений.

В ней затрагиваются основные вопросы начального периода обучения детей с ОВЗ игре на таком сложном и прекрасном инструменте как баян. Современный баян характеризуется как пневматический, клавишный, язычковый музыкальный инструмент. На любом клавишном инструменте при освоении клавиатур действует один и тот же принцип – слух управляет движениями игрового аппарата, который, в свою очередь корректирует работу слуха.

Освоение клавиатур баяна затруднено из-за сложностей установления связи между слуховыми представлениями и клавиатурным рисунком. Начинающему баянисту, если он хочет подобрать по слуху несложную мелодию, сделать это на фортепиано проще, чем на баяне. Немаловажное значение имеет вес инструмента, так как оказываемое им давление вызывает у учеников чувство дискомфорта. Очень большое значение имеет вопрос о правильной посадке на стуле и постановке рук ученика.

В своей преподавательской работе мне пришлось столкнуться с несколькими случаями ОВЗ детей. В этих случаях помогли консультации со знакомыми медиками, и я очень признательна им за оказанную информационную помощь и психологическую поддержку.

Первый пример: Девочка А., 9 лет. Милая, обаятельная девочка из интеллигентной семьи. В процессе знакомства с ребенком и мамой выяснилось, что у девочки диагноз – гемипарез (одна из форм ДЦП). ДЦП – это тяжелое

заболевание головного мозга, проявляющееся в различных психомоторных нарушениях при ведущем двигательном дефекте. При наличии неплохих музыкальных способностей, достаточно высокого уровня интеллекта – малейшее физическое усилие вызывало у А. зажатие правой руки в самом неестественном положении. На вопрос: «Почему Вы выбрали именно баян?» - мама-медик ответила, что им рекомендовали этот музыкальный инструмент потому, что игра на нем дает необходимую физическую нагрузку практически на все группы мышц. Не говоря уже об эстетическом и интеллектуальном развитии ребенка. Была обозначена совместная задача – помочь разработать спастику (зажатость) правой руки А. через развитие ее врожденной музыкальности.

Для большинства детей с этим диагнозом характерны повышенная утомляемость, впечатлительность, обидчивость. Они чутко подмечают изменения в настроении окружающих, болезненно реагируют на тон голоса, на малейшие замечания. У них легко возникают реакции упрямства, недовольства и негативизма. У некоторых из детей отмечается ограничение поля зрения с уменьшением его периферических полей или, наоборот, с недостаточностью центрального зрения. (Так было и в случае с А.) В дальнейшем эти нарушения могут отрицательно сказаться на формировании внимания и умении сосредоточиться на задании. Дети с ДЦП отличаются нарушениями работоспособности и проявлениями так называемой раздражительной слабости. При утомлении у них нарастает раздражительность, плаксивость, боязливость. Повышенная внушаемость сочетается с проявлением упрямства, плохой переключаемостью внимания.

Для этой категории детей особенно важно, чтобы предъявляемые им задания соответствовали бы их возможностям. В противном случае, у них могут возникнуть сложные психические состояния,

Проявляющиеся в виде беспокойства, ощущения беспомощности, пассивности и отказа от выполнения задания. Кроме того, следует иметь в виду, что эти дети особенно подвержены страхам, которые могут возникать в связи с новыми впечатлениями. Появление страха усиливает спастическую напряженность мышц и затрудняет выполнение произвольных движений.

Проблемы в случае с А.:

А) Зажатость мышц правой руки и всего игрового аппарата как следствие заболевания ЦНС. При нажатии на кнопку правая рука мгновенно зажималась в положении, блокировавшем всякую свободу пальцев. С первых уроков приходилось учить ребенка контролировать состояние своего игрового аппарата. При помощи различных упражнений внимание ученицы фиксировалось на ощущении свободной и расслабленной руки.

Б) Координированность движений

На начальном этапе знакомства с инструментом немало времени и усилий было уделено самым простым упражнениям на освобождение правой руки. Для

этого левая рука раскрывала и собирала мех с использованием «воздушки» - кнопки беззвучной смены меха. При этом у А. правая рука очень сильно зажималась, делая как бы встречное движение. Внимание ученицы фиксировалось на ощущении свободной, расслабленной правой руки.

Таким образом, различные упражнения на одном и нескольких звуках, построенные на решении задач по динамике звучания, чередовались с упражнениями на расслабление.

Второй пример: Девочка Л., 10лет. Слабая память вследствие перенесенных операций по поводу врожденного порока сердца.

Музыкальное исполнительство подразумевает под собой сочетание следующих качеств человеческой личности: сознание, мышление, внимание, восприятие, память, ощущения, воображение или фантазия, воля, чувства, темперамент, характер, способности. И ослабление хотя бы одного из них уменьшает шансы на успех в нелегком труде познания музыки, а тем более исполнения музыки. В случае с Л. была огромная проблема с памятью. Операции на сердце проводились под полным наркозом, их было несколько, и организм девочки к моменту поступления в ДМШ не совсем избавился от этих последствий. На начальном этапе, когда объем музыкальных пьес был невелик, особых проблем не было. Сложности начались по мере нарастания уровня сложности. В процессе разучивания пьесы существует несколько этапов, и при необходимости повторения всей пьесы или какого-то фрагмента, это становилось невозможным – предыдущее исполнение как бы стиралось из памяти. А девочка была очень ответственная, с комплексом отличницы, - поэтому выпадение одного компонента личности влекло за собой ослабление и других компонентов, как то - внимание, воля, восприятие и ощущения.

В обоих случаях было отмечено улучшение физиологических характеристик игрового аппарата учениц, с преодолением спастики правой руки у А. и улучшением памяти у Л. Все это способствовало улучшению психоэмоционального состояния обучающихся.

В заключение можно сказать, что обучение игре на баяне, как и на других музыкальных инструментах, помогает улучшению как физиологического, так и психологического состояний детей с ОВЗ. Становится целесообразным включение в курс лекций по психологии педагогики для студентов музыкальных ВУЗов раздела «Работа с детьми с ОВЗ». Это могло бы облегчить работу преподавателей с такими детьми.

Список использованной литературы

1. Артоболевская А.Д. Первая встреча с музыкой. Учебное пособие. – М.; Советский композитор,1989г., 102 стр.

2. Игонин В.А., Скуматов Л.С. Об устранении дефектов постановки правой руки баяниста. Сборник статей Вопросы музыкальной педагогики. – Л.: Музыка, 1985г. – Вып.6
3. Липс Ф.Р. Искусство игры на баяне. - М.; Музыка. 1985г.
4. Люблинская А.А. Очерки психического развития ребенка. – Москва, 1959г., 548 стр.
5. Мастюкова Е.М. Физическое воспитание детей с церебральным параличом. – М.; Просвещение, 1991г., 160 стр.
6. Пуриц И.Г.Методические статьи по обучению игре на баяне. –М.; изд.дом Композитор, 2001г., 222 стр.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА ИММУНИТЕТ

Шарнина Надежда Алексеевна, преподаватель
ГБПОУ РМЭ «Йошкар-Олинский медколледж»
Йошкар-Ола, Республика Марий Эл

Здоровье важнейшее условие нормальной жизнедеятельности состояния общества и каждого человека, производительности труда, материального благосостояния, личного и семейного благополучия, сопротивляемости и устойчивости организма. Здоровье надо рассматривать не только как нормальную структуру и функцию организма, отсутствие жалоб и каких-либо болезненных проявлений, но и как уровень адаптации организма к условиям среды, возможность приспособиться к повышенным и меняющимся ее требованиям без болезненных проявлений.

Поэтому важнейшим критерием здоровья является функциональное состояние организма, уровень его жизнеспособности, адаптации к физическим нагрузкам. То есть уровень здоровья человека обусловлен комплексом клинических, морфологических, функциональных факторов. Известно огромное значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления иммунитета, предупреждения заболеваний, повышения устойчивости и сопротивляемости организма.

Основным средством укрепления здоровья будут являться физические упражнения. Содержание физических упражнений обуславливает их оздоровительное значение. Выполнение физических упражнений вызывает приспособительные морфологические и функциональные перестройки организма, что лучше отражается на улучшении показателей здоровья, оказывая лечебный эффект. Оздоровительное значение физических упражнений особенно важно при заболеваниях сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

- Физкультура стимулирует кровоснабжение легких, устраняет застойные явления, которые повышают риск простудных заболеваний.
- Повышенная дыхательная нагрузка предупреждает негативные изменения в легких, бронхах и других органах дыхания (слипание, спайки).
- Спортивные упражнения устраняют недостаточность дыхания, восстанавливают его нормальную глубину и ритм.
- Общее физическое саморазвитие человека улучшает тонус различных органов и систем, повышает их естественную сопротивляемость.
- Улучшение работы центральной нервной системы, оздоровление эмоционально-психологического состояния человека.
- В разумных дозах физкультура улучшает состояние органов, чьи функции тесно связаны с функциями дыхания (например, сердечно-сосудистой системы).

Любая физическая активность в той или иной мере снижает риск заболеваний дыхательных путей. Лучшим выбором для профилактики простудных заболеваний считаются следующие:

- утренняя гимнастика;
- специальная лечебная гимнастика;
- длительные прогулки и ходьба;
- плавание;
- игровые виды спорта;
- бег;
- дыхательные упражнения.

Для иммунитета полезны тренировки с умеренной интенсивностью.

Полное отсутствие физической активности ухудшает кровообращение во всем теле, в том числе и в органах иммунной системы. У людей, которые мало двигаются, снижается сопротивляемость к инфекциям. Отсутствие работы мышц означает отсутствие активного дыхания. Если человек не дышит «полной грудью», то реснички на эпителии слизистой оболочки дыхательных путей не выполняют свою функцию по удалению мелких инородных тел (бактерий, пылинок). Поэтому микроорганизмы, попавшие в бронхи и легкие, могут закрепиться на слизистой и вызвать болезнь.

Умеренная физическая активность — пешие прогулки, легкий бег, работа на приусадебном участке, тренировки в спортзале. Повышают выработку иммунных клеток — Т-хелперов, которые обеспечивают первую линию защиты против вирусных инфекций. Также занятия спортом позволяют сохранить баланс между всеми компонентами иммунной системы, благодаря чему удается избежать сильно выраженных и затяжных воспалений, аллергических реакций. Работа мышц

улучшает кровообращение и доставку ко всем клеткам организма питательных веществ и кислорода, что улучшает их функционирование и является профилактикой раннего старения.

Ежедневная гимнастика. Подойдет любой комплекс упражнений продолжительностью 20–30 минут. Зарядка (утренняя гимнастика) - комплекс несложных физических упражнений, выполняемых ежедневно утром после сна. Зарядка помогает более быстрому переходу организма от состояния покоя во время сна, когда все физиологические процессы замедлены, к бодрствованию, активной деятельности. Заниматься зарядкой могут люди любого возраста. Особое значение имеет зарядка для людей умственного труда, ведущих малоподвижный образ жизни. В обязательном порядке зарядка проводится в дошкольных детских учреждениях, школах, пионерских лагерях; широко применяется в больницах и санаториях. Многие дома занимаются утренней гигиенической гимнастикой, уроки которой передаются по радио или телевидению. Зарядка обычно состоит из комплекса гимнастических упражнений, воздействующих на все важнейшие группы мышц тела. Комплекс упражнений следует менять каждые 12-15 дней. Зарядку следует проводить в течение 8-15 мин. Заниматься нужно в чистой проветренной комнате; зимой при открытой форточке; летом желательно заниматься зарядкой на свежем воздухе.

Систематически проводимая зарядка повышает общий тонус организма, содействует укреплению иммунитета, улучшает деятельность сердечно-сосудистой, нервной и дыхательной систем, усиливает обмен веществ, укрепляет и развивает мышцы, способствует формированию правильной осанки. У людей, постоянно занимающихся зарядкой, повышается работоспособность, улучшается аппетит, общее самочувствие, сон. Ежедневная зарядка воспитывает полезную для здоровья привычку к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Литература:

1. Потребность в двигательной активности : Физиология. Валеология. Реабилитология / В. П. Куликов, В. И. Киселев. - Новосибирск : Наука, 2018. - 144 с. : ил.ISBN 5-02-031446-3

2.Шебалина Л. Г., Шульц К. В. Изменение иммунной системы человека при регулярных физических упражнениях// Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта, № 2. С. 95-97.

3.Электронный учебник по основам физической культуры в вузе [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/index.htm

ПРОПАГАНДА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ НА ПРИМЕРЕ ХУДОЖЕСТВЕННЫХ ПРОИЗВЕДЕНИЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Щетинкина Татьяна Алексеевна, воспитатель
МБДОУ «Детский сад №18 «Изюминка»
Йошкар-Ола, Республика Марий Эл

Дошкольный возраст обоснованно считается наиболее важным периодом в процессе формирования личности человека. В этом возрасте более интенсивно развиваются различные способности, формируются нравственные качества, вырабатываются черты характера. 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 активного и направленного формирования и развития психических функций и интеллектуальных способностей дошкольника.

Актуальность развития у детей в дошкольном возрасте представлений о здоровье, ответственного отношения к своему здоровью, навыков здорового образа жизни подчеркивается в федеральном государственном образовательном 4 стандарте дошкольного образования. В связи с этим необходимо заниматься развитием соответствующих навыков ЗОЖ у детей дошкольного возраста.

Вспомним, что здоровый образ жизни – это концепция жизнедеятельности человека, направленная на улучшение и сохранение здоровья с помощью соответствующего питания, физической подготовки, морального настроя и отказа от вредных привычек. Отношение человека к образу жизни определяется системой жизненных ценностей и мотиваций. Здоровый образ жизни – это система разумного поведения человека (умеренность во всем: питание, закаливание, одежда и т.д.).

Неоспоримо, что основная задача детского сада - подготовить ребенка к самостоятельной жизни, дав ему для этого необходимые умения, навыки, воспитав определенные привычки. Но может ли каждый профессионально подготовленный педагог, просто взрослый ответственный человек бесстрастно относится к неблагополучному состоянию здоровья своих воспитанников, его прогрессирующему ухудшению? Одним из ответов на этот вопрос и стала востребованность педагогами образовательного учреждения здоровьесберегающих образовательных технологий.

Здоровьесберегающие образовательные технологии наиболее значимы среди всех известных технологий по степени влияния на здоровье детей. Главный их

признак – использование психолого-педагогических приемов, методов, подходов к решению возникающих проблем.

Образовательная деятельность предполагает проведение НОД и бесед с дошкольниками о необходимости соблюдения режима дня, о важности гигиенической и двигательной культуры, о здоровье и средствах его укрепления, о функционировании организма и правилах заботы о нем, дети приобретают навыки культуры и здорового образа жизни, знания правил безопасного поведения и разумных действий в непредвиденных ситуациях.

Ценностью особого рода в этом деле является чтение, так как в процессе общения с книгою человек не только познает прошлое, настоящее и будущее мира, но и учится думать, анализировать, развивается творчески; таким образом, формируется нравственная и культурная основа его личности.

В дошкольном возрасте маленький читатель делает первые шаги в мир большой литературы и поэтому, книга должна как можно раньше войти в мир ребёнка, обогащая его интересными, необычными открытиями, оказывая влияние не только на развитие и обогащение речи, но и способствуя привитию детям культурно - гигиенических навыков, положительного отношения к здоровому образу жизни. К этому процессу необходимо привлекать родителей, поскольку они являются главными воспитателями ребёнка и очень важно чтобы они были не наблюдателями, а активными участниками педагогического процесса.

В жанрах детского фольклора, где в простых, незатейливых, коротких стихотворениях ребенку рассказывается и о правилах личной гигиены (Например, «Водичка, водичка, умой мое личико»), и о правилах жизни среди людей, и о том высоком, что должно быть в человеке, что делает его человеком нравственным. Ребенок только начинает делать первые шаги, но ему уже говорят о том, что ждет его в будущей взрослой жизни.

С помощью фольклора не только передаются представления о жизни, о нравственности, но решаются задачи развития ребенка. Фольклор оказывает психофизиологическое воздействие на детей: вызывает радостные эмоции, помогает координировать движения, развивать речь, учит преодолевать страх. Детский фольклор способствует эстетическому развитию малышей.

В младшем дошкольном возрасте хорошо читать потешки. Это короткие стихотворные приговоры, которые сопровождают движения ребенка, способствуют его физическому развитию, помогают малышу легче переносить не всегда приятное для него купание, одевание, создают ту ситуацию, в которой происходит психическое, культурное развитие ребенка, активизируют межличностное общение. Исполняя потешки, детские песенки, взрослый сопровождает их движениями рук, стимулируя, тем самым, его активность, вызывая эмоциональные реакции.

Рекомендуемые произведения художественной литературы по формированию основ здорового образа жизни у детей

Личная гигиена

Младший и средний дошкольный возраст: В. Приходько «Вот когда я взрослым стану…» Потешка «Теплою водою», «Водичка, водичка умой мое личико», «Лейся чиста водица», «Серый зайка умывается», «Солнце рано утречком» И. Демьянов «Замарашка» А. Кондратьев «Зеркало» Р. Сеф «Мыло» Э. Мошковская «Уши» , «Нос умойся» И. Токмакова «Гном» Р. Куликова «Мыло» Э. Фарджен «Мыльные пузыри» С. Капутикян «Хлюп-хлюп» Ю. Тувим «Письмо ко всем детям по одному важному делу» О. Нэш «Микроб» С. Погореловский «Про глазки-глазенки, про глаза-глазища» Я. Бжехва « Муха-чистюха » К. Чуковский « Мойдодыр » Е. Благинина « Аленушка » Г. Лагздынь «Лапки»

Старший дошкольный возраст: Стихотворения Э. Мошковской , Я. Акима, М. Газиева , Р. Куликовой, Н. Кондратьева, Е. Благининой, Г. Ладонщикова и др. ; Рассказы Н. Коростелева, Э. Успенского, С. Афонькина .

Культура питания

Младший и средний дошкольный возраст: Г. Лагздынь «Куклу кормили?» , «Просто объеденье!» О. Дриз «Ну и каша!» Э. Мошковская «Маша и каша» С. Капутикян «Кто скорее допьет?» Потешка «Ножками потопали», «Ладушки, ладушки», «Я пеку, пеку, пеку…», «Жили были сто ребят», «На столе салфетки», «У нас много ребят», «Пять проворных пальчиков», А. Прокофьев «Вечером», И. Токмакова « Ай-да суп!», Тим Собакин «О пользе овсяной каши», Р. Сеф «О той, у которой много глаз», «Сахар» Ю. Мориц, «Зеленеет лук в воде…», «Пирожок» С. Погореловский «Хлебушко», Н. Кончаловская «Показал садовод, нам такой огород», В. Лунин «Кто с чем дружит», З. Александрова «Вкусная каша»

Старший дошкольный возраст: Стихотворения Ю. Тувима, Э. Мошковской, Г. Сапгира, С. Прокофьевой, Л. Мезинова, Ф. Алхазовой и др.; Рассказы Н. Коростылева, С. Козлова.

Самообслуживание

Младший и средний дошкольный возраст: Потешки «Уж я косу заплету», «Где мой пальчик?», «Мне уже четыре года», «Завяжу потуже шарф», «Наша Маша маленькая», «Дождик, дождик, кап, кап, кап», «Этот пальчик хочет спать», «Вот они сапожки», В. Бардадым «Вот как Галю одевали», Г. Лагздынь «Одевали малыша», С. Капутикян «Пожалейте нас!», Э. Успенский «Мальчик стричься не желает», Э. Мошковская «Митя и рубашка», Е. Благиниа «Как у нашей Ирки», Х. Беллок «Носорог», А. Кондратьев «Зеркало», З. Александрова «Катя в яслях» , «Мой мишка», Н. Павлова «Чьи башмачки?»

Режим и здоровье

Младший и средний дошкольный возраст: Е. Серова «Лягушонок», А. Говоров «Секрет бодрости»

Старший дошкольный возраст: А. Акулин «Людоеды», В. Бондаренко «Где здоровье медвежье», В. Беспалов « Голубая льдинка», С. Афонькин «Как победить простуду?» и «Откуда берется болезнь?» стихотворения о зарядке Г. Граубина, Е. Ильина, Л. Мезинова, С. Прокофьевой, Г. Сапгира; рассказы Ч. Янчарского «Приключения Мишки-Ушастика», В. Голявкина «Про Вовкину тренировку», С. Афонькина «Как стать сильным?» и «Зачем делать зарядку?» рассказы Н. Коростелева «Ласковое солнце», «Свежий воздух», «Босиком! Босиком!», А. Иванова «Как Хома зимой купался», стихотворения С. Эйдлина, В. Семенова, П. Брешенкова .

Для просмотра мультипликационных фильмов вместе с детьми рекомендуем: «Команда Познавалова. Тайна едкого дыма» Смешарики «Азбука здоровья» «Здоровье начинается дома», « Мойдодыр », «Про бегемота, который боялся прививок», «Лесная история», «Птичка Тари », «Карандаш заболел», «Королева Зубная щетка», «Уроки Тетушки Совы» – Уроки осторожности.- «Лекарства», «Микробы»

Таким образом, дошкольный возраст - наилучшее время для закрепления на всю жизнь привычке к чистоте. Дети могут успешно усвоить все основные гигиенические навыки, понять их важность и привыкнуть систематически выполнять их правильно и быстро. Художественная литература – важный способ влияния на детей.

Литература:

1. Голицина Н.С., Шумова И.М. «Воспитание основ здорового образа жизни у малышей» - М., «Скрипторий 2003», 2010.
2. Лободин В.Т., Федоренко А.Д., Александрова Г.В. «В стране здоровья» - М., «МОЗАИКА-СИНТЕЗ», 2011.
3. Новикова И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. М.: Мозаика-Синтез, 2009. 96 с.
4. Шорыгина Т.А. «Беседы о здоровье» - М., «Сфера», 2008.

ПРИМЕНЕНИЕ КОМПЬЮТЕРНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ПРИ ДИСТАНЦИОННОМ ОБУЧЕНИИ ИГРЕ НА ГИТАРЕ В ДЕТСКОЙ МУЗЫКАЛЬНОЙ ШКОЛЕ В УСЛОВИЯХ РАСПРОСТРАНЕНИЯ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ

Яксяргин Сергей Геннадьевич, преподаватель
Щепотьева Дарья Владимировна, преподаватель
МБУДО «Детская музыкальная школа № 26 им.В.М.Гизатуллиной»
Казань, Республика Татарстан

В условиях распространения новой коронавирусной инфекции на территории Российской Федерации, с целью предупреждения распространения заболеваний среди учащихся и недопущения рисков осложнения эпидемиологической обстановки возникла острая необходимость применения электронного обучения и дистанционных технологий. Образование XXI века в России вступило на путь модернизации, главная цель которой – повышение качества Российского образования.

Компьютерные технологии - важный компонент образовательного процесса и элемент учебно-материальной базы. Методически грамотное применение этих средств обучения повышает эффективность учебного процесса. Применение компьютерных технологий при дистанционном обучении игре на гитаре в детской музыкальной школе, используются с целью освоения обучающимися необходимых знаний, умений и навыков. Внедрение современных гаджетов для дистанционного обучения – важное направление подготовки учащихся, результатом которого является постоянный контакт ученика с учителем и контроль над получением знаний.

Возможные направления педагогического использования компьютерных технологий при дистанционной обучении игре на гитаре в детской музыкальной школе многообразны.

1. Использование средств компьютерных технологий для усиления мотивации учения и стимулирования интереса учащихся посредством работы с компьютером и другими гаджетами. Компьютер помогает раскрыть практическую значимость изучаемого материала, проявить свою оригинальность, задать вопросы и предложить собственные решения.
2. Индивидуальная работа ученика за компьютером создает условия комфортности при выполнении заданий, предусмотренных программой: каждый ученик работает с оптимальной для него нагрузкой, так как не чувствует влияние окружающих.
3. Расширение возможностей получаемой учебной информации. Ученик может более подробно повторить, разобрать, интересующий его учебный материал.

4. Применение компьютерных технологий является одним из наиболее эффективных средств, в процессе обучения музыки. Эту точку зрения поддерживают ряд музыкантов, которые считают, что использование современных технологий, могут быть успешно использованы в сфере образования гитаристов.

Занятия в классе гитары на сегодняшний день являются одним из наиболее популярных средств музыкального и эстетического воспитания учащихся. Гитара занимает достойное место в ряду общепризнанных сольных музыкальных инструментов. Имея широкую аудиторию, гитара является универсальным средством приобщения к музыкальному искусству самого разнообразного контингента учащихся.

Компьютерные технологии при дистанционном обучении детей в классе гитары ДМШ позволяют оптимизировать учебный процесс. Программное компьютерное обеспечение, можно разделить на несколько категорий: обучающие, тренинговые, контролирующие, справочные, а также информационно-поисковые системы.

В настоящее время существует множество обучающих музыкально-компьютерных программ для детей разного возраста и способностей: от прослушивания и повторения простых звуковых последовательностей, до сочинения музыки на уровне музыкальных ВУЗов.

При дистанционном обучении игре на гитаре в ДМШ (при условии наличия и подключения к интернету компьютера, планшета или мобильного телефона) могут применяться следующие компьютерные технологии:

1. Skype — это программное обеспечение для связи с миром. С помощью этой компьютерной программы миллионы людей могут совершать индивидуальные и групповые голосовые и видеозвонки, а также отправлять мгновенные сообщения и файлы другим пользователям Skype. Этой программой можно пользоваться на любом удобном для вас устройстве: на мобильном телефоне, компьютере или планшете, что еще больше упрощает процесс дистанционного обучения на гитаре. С помощью Skype преподаватель может дистанционно контролировать посадку ученика, правильность аппликатуры пальцев рук и звукоизвлечения на гитаре.
2. Электронные энциклопедии, хрестоматии, справочники по музыкальной и искусствоведческой тематике («Большая энциклопедия Кирилла и Мефодия», энциклопедия «Музыкальные инструменты мира» и др.). В них ученик находит нужную информацию для дистанционного урока и выполнения домашнего задания.
3. Мультимедийные интерактивные обучающие пособия, школы игры на гитаре, ноты, табулатуры, аккорды, а также программы для настройки инструмента.

4. Прослушивание и просмотр аудио и видеозаписей произведений изучаемых на дистанционном занятии, концертов знаменитых гитаристов и других музыкантов – исполнителей. С помощью компьютерных технологий ученик может прослушать и выбрать нужное ему музыкальное произведение, определиться с темпом, динамикой, штрихами, исполнительской концепцией.
5. Нотографические редакторы (Sibelius), в которых педагогом и учеником осуществляется набор нотного текста, а также создание и запись учащимися собственных сочинений, аранжировок, партий для ансамбля.
6. Игра в ансамбле (ее разновидность игра с фонограммой «минус»). Ученик с помощью компьютерных технологий, может дистанционно играть в ансамбле со своим преподавателем. А также музицировать под playback, «минус».

В заключение хотелось бы подчеркнуть, что необходимость внедрения компьютерных технологий при дистанционном обучении игре на гитаре, продиктована современными потребностями создания безопасных условий обучения и воспитания обучающихся. Компьютерные технологии позволяют обеспечить взаимодействие обучающихся и педагогических работников опосредованно (на расстоянии), а кроме того, существенно изменяют процесс обучения, делают его более мобильным, интересным и эффективным.