

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

Йошкар-Ола
2016 г.

Печатается по решению оргкомитета конференции.

Редакционная коллегия:

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

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

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

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

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

Материалы XI Межрегиональной научно-практической конференции «Здоровый образ жизни – веление времени» (Йошкар-Ола, ГБПОУ РМЭ «Йошкар-Олинский медколледж», 2016 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.

Оглавление

1	<i>Алексеева И.В.</i>	Духовное воспитание детей дошкольного возраста на традициях марийского народа.....	7
2	<i>Алешина О.Г.</i>	Влияние стресса на здоровье студентов.....	10
3	<i>Анисимова С.О.</i>	Влияние сюжетно-ролевых игр на формирование нравственных норм детей старшего дошкольного возраста.....	14
4	<i>Антонова А.А.</i>	Совместная деятельность ДОУ с родителями по формированию здорового образа жизни детей.....	17
	<i>Денисова Н.Г.</i>		
5	<i>Багданова А.Х.</i>	Эффективность работы «школы» псориаза на базе кожно-венерологического диспансера г. Кузнецка.....	20
6	<i>Белугина Р. А.</i>	Духовно-нравственное воспитание дошкольников в условиях реализации ФГОС ДО.....	23
7	<i>Беляева Ю. А.</i>	Взаимодействие инструктора по физической культуре с семьей в решении задач физического развития в соответствии с ФГОС....	27
8	<i>Борисова О.В.</i>	Программа «Охрана зрения детей» как инструмент сохранения зрения детей в условиях школы и детского сада.....	31
	<i>Жаров А.В.</i>		
9	<i>Булычева И. А.</i>	Здоровьесберегающие технологии в учебном и воспитательном процессе.....	34
10	<i>Видякина Э.А.</i>	Здоровьесберегающие технологии в процессе реализации музыкотерапии в ДОУ» (из опыта работы).....	36
11	<i>Воронкова Л.В.</i>	Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе в условиях отделения повышения квалификации.....	42
12	<i>Вяжевич Л.П.</i>	Здоровьесберегающие образовательные технологии на занятиях общепрофессиональных дисциплин в условиях реализации ФГОС	46
	<i>Тумбаева А.В.</i>		
	<i>Туманова Н.Е.</i>		
13	<i>Гусев А.В.</i>	Роль спортивных игр в воспитании школьников.....	48
14	<i>Данилова Р. Р.</i>	Здоровьесберегающие технологии в процессе экологического воспитания обучающихся в МОУ «Помарская СОШ».....	50
	<i>Иванова Н. В.</i>		
15	<i>Данилова Т.А.</i>	Духовные основы здоровья.....	53
	<i>Ефимова Т.В.</i>		
16	<i>Евстафьева О.Ю.</i>	Методы здоровьесбережения в период адаптации младших дошкольников к условиям дошкольного учреждения.....	58
	<i>Жукова И.В.</i>		
17	<i>Жандарская С.Л.</i>	Внедрение в учебный процесс медицинского колледжа физкультурно-оздоровительных мероприятий (физкультминутки и физкультурные паузы).....	62
18	<i>Забелина М.С.</i>	Здоровьесберегающие технологии.....	65
19	<i>Зайцева К.Л.</i>	Репертуар гитариста как средство воспитания толерантности детей.....	68
20	<i>Захаров А.В.</i>	Спортивные секции – неотъемлемая часть здоровьесберегающих технологий в техникуме.....	70
21	<i>Захарова Н.Н.</i>	Взаимодействие семьи и детского сада в формировании у детей представлений о здоровом образе жизни.....	73
22	<i>Зимина И.С.</i>	Проблема ценностного отношения студентов к здоровью в образовательной среде вуза.....	76
	<i>Мухина С.А.</i>		
	<i>Полозова О.В.</i>		
	<i>Гаврилова М.Н.</i>		
23	<i>Зотикова Ф.С.</i>	Конкурс профессионального мастерства как средство личностно-профессионального самоопределения будущих медицинских лабораторных техников.....	81
24	<i>Карлина Г.П.</i>	Влияние физических упражнений на умственное развитие детей...	83
25	<i>Коблова М.В.</i>	Использование здоровьесберегающих технологий на практических занятиях по основам реаниматологии в Пермском базовом медицинском колледже.....	86

26	<i>Коваль О.П.</i>	Взаимодействие семьи и школы по формированию здорового образа жизни обучающихся с девиациями в поведении. Гиперактивный ребенок.....	89
27	<i>Козлова Е.А. Голубева Г.А. Гизатуллина К.Л. Валиева Р.Р.</i>	Педагогический потенциал национальной музыкальной культуры в формировании патриотизма у учащихся детской музыкальной школы.....	91
28	<i>Колесников Н.М.</i>	Роль подвижных игр в развитии физических качеств.....	96
29	<i>Коростелева Н.И.</i>	Использование интерактивных средств обучения в здоровьесберегающих технологиях.....	98
30	<i>Кочакова Е.П.</i>	Влияние здоровьесберегающих технологий на развитие математических способностей старших дошкольников, сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.....	101
31	<i>Красничкина Ю.Н. Юсупова Е.В.</i>	Воспитательный потенциал музыки в формировании личности...	104
32	<i>Кудаярова Р.Р.</i>	Медико-социальные аспекты алкоголизма.....	106
33	<i>Кунаковская В.С.</i>	Духовный компонент здоровья на уроках английского языка.....	109
34	<i>Ларионова М.А.</i>	Здоровьесберегающая среда детского сада.....	113
35	<i>Лебедева Е.Д.</i>	Физминутка-одна из составляющих образовательного процесса...	115
36	<i>Любимова С.А. Новосёлова Л.К.</i>	Забытые имена (к 130-летию со дня рождения юринского художника Константина Кузнецова (1886 – 1943)).....	119
37	<i>Мазурина М. П.</i>	Использование здоровьесберегающих технологий в работе учителя-логопеда.....	121
38	<i>Малочкина Ю.М.</i>	Здоровьесберегающие аспекты преподавания химии в медицинском колледже.....	125
39	<i>Мельникова Г.А.</i>	Здоровый образ жизни – профилактика ВИЧ–инфекции.....	129
40	<i>Миндерова И.В.</i>	Совместная работа детского сада и семьи в формировании здорового образа жизни.....	131
41	<i>Мокрецова М.Н. Виноградова М.В.</i>	Подвижные игры как один из видов технологий сбережения и стимулирования здоровья детей.....	134
42	<i>Москвина О.Н.</i>	Формирование нравственного здоровья детей через народную культуру.....	137
43	<i>Мустаева Г.В.</i>	О профилактике курения и формировании здоровых жизненных установок у студентов колледжа.....	141
44	<i>Мыльникова Н.А. Рябчикова В.О.</i>	Синдром эмоционального выгорания и способы его профилактики.....	144
45	<i>Наговицина Е. В.</i>	Факторы рациональной организации жизнедеятельности работника умственного труда.....	149
46	<i>Недугова Н.П. Александрина Е.А. Иевлева В.А. Лукьянова Н.Г.</i>	Здоровьесбережение обучающихся в условиях образовательной и базовой медицинской организаций.....	152
47	<i>Новикова Л.Н.</i>	Здоровье-самая большая ценность! Пройдите диспансеризацию!..	157
48	<i>Новоселова Л.К.</i>	Нетрадиционные формы занятий по истории искусств.....	159
49	<i>Носова Т.П.</i>	Здоровьесберегающие технологии в работе с младшими дошкольниками.....	162
50	<i>Овечкина О.В.</i>	Формирование основ здорового образа жизни у дошкольников...	165
51	<i>Осинина Е.В.</i>	Реализация систематической работы по здоровьесбережению в ДОУ.....	168
52	<i>Павлова Г.Е.</i>	Логомассаж — одна из необходимых здоровьесберегающих технологий в работе учителя-логопеда ДОО.....	171

53	<i>Павлова Н.В.</i> <i>Медведев А.Н.</i> <i>Петров Д.А.</i>	Здоровый образ жизни студента-первокурсника Йошкар-Олинского аграрного колледжа.....	173
54	<i>Пелеганчук Е.В.</i>	Сохранение здоровья учащихся в процессе преподавания математики и физики.....	176
55	<i>Пигалин А.Л.</i> <i>Нагибин А.Ю.</i>	Профилактика сердечно-сосудистых катастроф: что дешевле - предупредить или лечить?.....	182
56	<i>Пирогова Т.В.</i>	Приемы здоровьесбережения на уроках химии.....	183
57	<i>Портнова О.О.</i>	Здоровьесберегающие технологии на занятиях по плаванию в ДОУ.....	186
58	<i>Пруцкова Г.Н.</i>	Волонтерство как форма организации студенческого движения по пропаганде здорового образа жизни.....	189
59	<i>Пучкина Е.В.</i>	Иппотерапия в работе со студентами.....	193
60	<i>Радыгина Т.А.</i>	Здоровое питание – здоровое будущее.....	196
61	<i>Рахмаева А.П.</i>	Слова-разрушители.....	199
62	<i>Рогов А.Н.</i>	Здоровье с постом и молитвой.....	202
63	<i>Родыгина Ю.А.</i>	Историко-философское осмысление здоровья.....	206
64	<i>Роженцова О.И.</i> <i>Смирнова Н.Ю.</i>	Профилактика стоматологических заболеваний.....	209
65	<i>Ряписова И.В.</i>	Здоровьесберегающие технологии при изучении иностранного языка.....	213
66	<i>Ряписова Л.В.</i>	Использование малых форм физической культуры для формирования правильной осанки студентов.....	216
67	<i>Сагдуллина С.В.</i>	Здоровый образ жизни семьи - залог здоровья ребенка.....	219
68	<i>Сафина И.А.</i>	Применение здоровьесберегающих технологий как метод инновационного подхода в тестопластике.....	222
69	<i>Семелина А.В.</i>	Использование ИКТ в рамках профилактики здорового образа жизни.....	225
70	<i>Скворцова И.Е.</i>	Роль проекта «Колледж – территория здоровья» в формировании навыков здорового образа жизни.....	228
71	<i>Смирнова Л.Н.</i>	Влияние гаджетов на здоровье обучающихся.....	231
72	<i>Смирнова С.А.</i> <i>Зобнин М.О.</i>	Влияние компьютера на здоровье человека.....	235
73	<i>Смоленцева Н.М.</i>	Святоотеческая традиция в духовно-нравственном воспитании молодежи.....	238
74	<i>Сокольников Т.И.</i>	Домашние задания по физической культуре - как один из путей комплексного решения задач физического воспитания.....	242
75	<i>Стрельцова Н.В.</i>	Дети с ограниченными возможностями здоровья в ДОУ общеобразовательной направленности.....	246
76	<i>Стрельцова Н.В.</i>	Физкультурно-оздоровительная работа с дошкольниками с ОВЗ в ДОУ.....	251
77	<i>Сумачева Т.В.</i>	О ценности Чтения.....	255
78	<i>Темяшкина Е.Н.</i>	Формирование у студентов мотивации к занятиям физической культурой и спортом.....	257
79	<i>Третьякова О.И.</i>	Формирование у старших дошкольников ценностного отношения к здоровому образу жизни в процессе физического воспитания....	260
80	<i>Ускова Т.Н.</i>	Здоровьесберегающие технологии на уроках английского языка... ..	262
81	<i>Фаизова Е.М.</i>	Здоровьесберегающие технологии в дошкольном учреждении.....	266
82	<i>Халикова Н.Г.</i> <i>Чалдаева Н.М.</i>	Способы и методы мотивационной активизации личностного роста учащихся музыкальных школ.....	268
83	<i>Хисамова И.Р.</i>	Современные здоровьесберегающие технологии в ДОУ.....	271
84	<i>Хытова М.В.</i> <i>Чернышкина Т.В.</i>	Принципы индивидуальной помощи родителям в воспитании детей с ограниченными возможностями здоровья.....	275

85	<i>Шайгородская Н.Б.</i>	Организация волонтерского движения в рамках работы Академии здорового образа жизни при ГБОУ СПО «Ульяновский фармацевтический колледж» Минздрава России.....	278
86	<i>Шакирова Л.Р.</i> <i>Семёнова Н.Р.</i>	Особенности формирования патриотизма у детей и подростков в условиях учреждения дополнительного образования.....	281
87	<i>Шарнина Н.А.</i>	Здоровьесберегающие технологии в репродуктивном воспитании молодежи.....	283
88	<i>Шашкина Н.М.</i>	Системы групп крови человека и методы их определения в КДЛ ГБУ РМЭ «Республиканская клиническая больница».....	286
89	<i>Шубин В.В.</i> <i>Микитенко А.А.</i>	Из опыта работы Кировского медицинского колледжа по формированию здорового образа жизни студентов в процессе профессиональной подготовки.....	288

Духовное воспитание детей дошкольного возраста на традициях марийского народа

Алексеева Инна Валериановна, воспитатель

МДОУ «Моркинский детский сад №1»

пгт. Морки, Республика Марий Эл

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

Духовное воспитание в детском саду является неотъемлемой частью всестороннего воспитания ребенка, необходимой предпосылкой возрождения отечественной культуры; качественно новой ступенью духовно-нравственного воспитания в детском саду является интеграция его содержания в повседневную жизнь детей, во все виды детской деятельности и традиционные методики дошкольного образования.

Основы духовного здоровья детей закладываются в процессе общения с взрослыми. Без радости невозможна гармония здорового тела и здорового духа. Мы должны помочь ребенку задуматься о нравственных качествах, отличить хорошее от плохого, почувствовать на себе высокомерие и доброту. Робкий ребенок, может быть, впервые попробует стать смелым, агрессивный – добрым, несобранный – аккуратным.

Выделяют пять видов здоровья:

- физическое здоровье;
- психическое здоровье;
- социальное здоровье;
- нравственное здоровье;
- духовное здоровье.

Я хочу остановиться на духовном здоровье. Духовное здоровье – это система ценностей и убеждений. Духовное здоровье - это и наслаждение, и польза, и слава, и красота, и добро, и счастье. Основными духовными ценностями человека являются: бережное отношение к родному языку, своей культуре, религии и истории.

Актуальность: В последнее время много говорят о нравственности и бездуховности. Это проявляется, прежде всего, в доминировании материальных ценностей над духовными, что приводит к искажению представлений детей о таких добродетелях, как доброта, милосердие, великодушие, справедливость. Сегодня у детей дошкольного возраста прослеживается духовная незрелость.

Новизна: Ввести детей в мир марийской народной культуры, способствовать принятию ими духовных ценностей марийского народа (единство человека и природы, любовь к родной земле, милосердие, трудолюбие).

Цели и задачи:

- познакомить детей с важнейшими моральными качествами личности;
- воспитывать уважение к духовным нормам морали;
- учить различать и дать понятие о парности этих качеств (добрый - злой, поро - осал), любить добро, быть в состоянии творить добро;
- обогатить и активизировать речь детей (в том числе и на марийском языке) за счет слов, обозначающих различные качества;
- формировать у детей чувство любви к Родине на основе изучения марийских культурных традиций;
- способствовать формированию положительных качеств сначала в игре, затем в повседневной жизни детей;
- ориентировать семью на духовное воспитание детей (формирование представлений о формах традиционного семейного уклада);
- осуществлять целенаправленную работу по физическому и духовному воспитанию, укрепление воли и выносливости;
- способствовать полноценному развитию личности ребенка через самовыражение и творчество.

Методические приемы и формы работы с детьми:

- чтение и анализ сказок, обсуждение личных качеств героев;
- игры духовно-нравственного содержания;
- постановка сказок духовного содержания;
- проигрывание этюдов (отрывков из сказок, сценок из жизни);
- проведение развивающих и словесных игр;
- рисование эпизодов из сказок, раскрашивание;
- проигрывание этюдов с неопределенным концом ("Как бы ты поступил в этой ситуации?");
- продуктивная деятельность (открытки к празднику);
- разучивание стихов и песен на марийском языке к празднику;
- организация выставок, рисунков, поделок (совместная работа детей и родителей).

Наиболее ценным в духовно-нравственном воспитании считают народные пословицы, поговорки, так как они в предельно концентрированном виде несут в себе нравственный, философский опыт народа. С первых лет жизни ребенка приобщение его к культуре, общечеловеческим ценностям помогают заложить в нем фундамент духовности, формирует основы самосознания. Одним из таких средств воспитания является народная игра. Народные игры оказывают большое влияние на воспитание ума, характера, воли, развивают духовные и нравственные чувства, физически укрепляют ребенка, создают определенный духовный настрой, интерес к народному творчеству. Неоценимым национальным богатством являются

календарные народные игры (Шорыкйол (Рождество), Уарня (Масленица), Пасха (Кугече)).

Такие игры способствуют развитию ловкости, гибкости, воспитываются чувство коллективизма, умение прийти на помощь другу. Народные игры оказывают положительное влияние на эмоциональное состояние детей, что немаловажно для укрепления психического физического здоровья детей.

В нашем детском саду ознакомление детей с марийским языком, марийским краем, традициями марийского народа организовано в форме кружковой работы. В своей работе большое внимание уделяю на драматизацию сказок, где дети, перевоплощаясь в героев, переживают, стараются изобразить их характер. Например, Зайчик, сыгранный одним ребенком, будет беззаботный, подвижный, шумный, а другим – тихий, осторожный, сдержанный. Тот же самый ребенок, играя во второй раз того же Зайчика, может быть совсем другим, не похожим на описанных двух. Необходимо ориентировать детей на проигрывание разных вариантов.

В нашей группе есть мальчик, который вел себя агрессивно, недружелюбно, а сейчас он стал намного добрее, вежливее по отношению к сверстникам и к взрослым. Значит, драматизация сказок дает большой толчок в воспитании детей, в изменении поведения и характера ребенка. Но без контроля взрослых не будет положительного результата.

Не менее важным условием духовного воспитания детей является тесная взаимосвязь с родителями. В настоящее время эта работа актуальна и особенно трудна, так как в молодых семьях вопросы духовного воспитания не считаются важными, вызывают лишь недоумение. Изменение духовных ценностей приводит к переосмыслению понятия здоровья, к изменению отношения к нему. Сострадание, способность к любви и прощению помогут нам насладиться нашим духовным здоровьем. Вера, ценности, убеждения, принципы и мораль определяют наше духовное здоровье.

Наибольший эффект духовного воспитания отмечается в тех случаях, когда родители становятся сторонниками духовного здорового образа жизни. Только активная позиция семьи и сотрудничество с дошкольным учреждением позволяет добиться результатов по поддержке здоровья ребенка.

В условиях семьи формируется эмоционально-нравственный опыт, определяется уровень содержание эмоционального и духовного развития ребенка. Необходимость поиска заработка, перегрузки на работе, сокращение свободного времени у родителей приводят к ухудшению их физического, духовного и психического состояния, повышенной раздражительности, утомляемости, стрессам. Свои эмоции родители привычно выплескивают на детей. Ребенок попадает в ситуацию полной зависимости от настроения, эмоций и реакций родителей, что

сказывается и на его психическом и духовном здоровье.

Семья, детский сад показывают детям пример любви к труду, к своему городу. Дружеские отношения друг к другу. Все эти качества проявляются в народных подвижных играх детей. У детей игры занимают самое большое место. В народной игре ребенок испытывает сложные и высокие чувства коллективной ответственности, дружбы и товарищества, милосердия и доброты, он приучается согласовывать свои действия с действиями других детей, подчинять свои стремления ходу игре, воле товарищей.

Дошкольный возраст самый сенситивный (чувствительный) из всех возрастных периодов, именно в этом возрасте закладываются основы человеческой личности, ее духовные и культурные ценности. Поэтому необходимо создавать вокруг ребенка чистую, духовно-здоровую атмосферу для развития и воспитания в обществе, детском саду, семье.

И в заключение хочу сказать, что основа здоровья закладывается с самого детства. Надо заботиться, беречь и ценить его. Ведь здоровье касается не только физического состояния организма, но и внутреннего, его души. Они напрямую связаны между собой. Недаром говорят, что различные внешние факторы, такие как стресс, могут значительным образом повлиять на состояние здоровья человека.

Литература:

Духовно-нравственное воспитание подрастающего поколения: проблемы, опыт, перспективы. Материалы областной научно-практической конференции 19–20 декабря 2006 г. В 2-х ч. – Ч. 1. – Витебск: УО «ВОГ ИПК и ПРР и СО», 2007.

ВЛИЯНИЕ СТРЕССА НА ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ

*Алешина Ольга Георгиевна, преподаватель
филиал ГБУ РМЭ СПО «Йошкар-Олинский медколледж»
Волжск, Республика Марий Эл*

По данным ВОЗ, ухудшение условий жизни и снижение стабильности в обществе способствуют увеличению стрессовых состояний в студенческом возрасте больше, чем в других. Сохранение и поддержание здоровья студенческой молодежи в современных условиях жизни является одной из актуальнейших проблем.

Обучение в учреждениях профессионального образования предъявляет высокие требования к студентам. Динамика учебного процесса с его неравномерностью распределения нагрузок и их увеличением во время экзаменационной сессии является своего рода испытанием для студентов. Многие

ученые отмечают, что студенты, сталкиваясь с новыми методами обучения, которые значительно отличаются от школьных и требуют большей самостоятельности в овладении учебным материалом, не всегда справляются с такой нагрузкой. При этом у них появляется необходимость планировать свое учебное и свободное время, самостоятельно рассчитывать бюджет и т.п. Особенно в затруднительном положении оказываются студенты младших курсов, они должны сразу включаться в напряженную работу, требующую применения всех сил и способностей. Неспособность студентов к преодолению трудностей новой системы обучения, зачастую сопровождается нервным напряжением, излишней раздражительностью, вялостью, снижением волевой активности, беспокойством и т.д.

Стресс – состояние психофизиологического напряжения.

Хронический стресс – спутник повседневной студенческой жизни. Этому способствует ежедневное напряжение из-за нехватки времени и усилий в попытке справиться с рабочими и домашними проблемами. Стресс, испытываемый студентами, может сказываться на обучении (усвоении, анализе и синтезе знаний), что препятствует их академической успеваемости. Трудности с успеваемостью в свою очередь также создают дискомфорт, в результате чего общий стресс усиливается, что приводит к повышению уровня заболеваемости в данной возрастной категории. Наиболее часто стресс отражается на сердечно-сосудистой системе. Под воздействием стрессовых ситуаций нарушается деятельность иммунной системы, что приводит к увеличению роста как хронических неинфекционных, так и инфекционных заболеваний. А существующие, привычные для нас, методы борьбы со стрессом (курение, алкоголь, «заедание переживаний») плюс недостаток двигательной активности только усугубляют существующую ситуацию.

Реакции человека на стресс:

1. Реакция стресса: Характеризуется воздействием неблагоприятного фактора. У человека происходит адаптация к этим условиям, и она может быть как сознательной, так бессознательной. Адаптация может дать как положительный, так и отрицательный эффект, который вызывает психические или физические отклонения.

2. Пассивность: Возникает тогда, когда адаптационный резерв человека недостаточен и организм с трудом противостоит стрессовой ситуации. Она может проявляться в виде депрессии, беспомощности, апатии.

Две другие реакции подчинены воле человека и обладают свойством активности.

3. Активная защита от стресса: Столкнувшись со стрессовым воздействием на свой организм, человек меняет окружающую обстановку, находит позитивные моменты, которые удовлетворяют его душевные потребности и способствуют

улучшению физического состояния. Это, к примеру, появление нового вида деятельности: комплекс физических упражнений, рисование, пение, работа в саду.

4. Активная релаксация: Расслабляет организм, повышает возможность наиболее выгодно адаптироваться к новым условиям. Положительно влияет на физическое и психическое состояние. Наиболее эффективна.

Учитывая это, ученые рекомендуют не избегать стресса, а научиться его использовать. Умение расслабляться, контролировать себя и справляться со стрессом соответствующими методами послужит залогом здоровья на долгие годы. Уникальность человека состоит в том, что в отличие от других живых организмов он приспосабливается к изменяющимся условиям жизни на основе культурных механизмов. Другими словами, если механизм влияния стресса как положительного, так и отрицательного на весь организм одинаков, то нужно просто искусственно создавать себе условия для включения механизма положительного стресса, т.е. повысить стрессоустойчивость организма. Эффективность и целесообразность использования того или иного воздействия следует определять для каждого человека индивидуально.

Основными направлениями повышения стрессоустойчивости можно считать:

- рациональное соотношение труда и отдыха;
- сбалансированное питание;
- закаливание;
- эффективный отдых;
- положительный психологический настрой на здоровый образ жизни;
- оптимальный для каждого человека режим двигательной активности, самый доступный способ повышения адаптационных возможностей.

Исследователями установлено, что у студентов расход энергии равен 2550-2800 ккал/сутки, при этом, для полноценной жизнедеятельности организма представителей данной группы необходимые затраты должны составлять 3000-3800 ккал/сутки. Такой дефицит по затратам энергии может быть ликвидирован только одним способом – повышением двигательной активности.

Среди мероприятий, направленных на преодоление и профилактику психоэмоционального и функционального перенапряжения, на повышение умственной работоспособности студентов, на первом месте должен стоять рациональный режим двигательной активности. Систематическое вовлечение мышечной системы в двигательную активность оказывает огромное влияние на весь организм, стимулирует интеллектуальную деятельность человека, повышает продуктивность умственного труда и благотворно влияет на психическую и эмоциональную деятельность человека. Для этого нужно целенаправленно использовать доступные каждому студенту формы физической культуры (утренняя

гимнастика, прогулки, бег, занятия фитнесом, плавание и др.).

Также можно использовать следующие рекомендации:

- своевременное выполнение учебных заданий на протяжении всего семестра, без «героического прессинга» в период зачетов и экзаменов;
- соблюдение режима умственного труда и отдыха;
- совершенствование коммуникативных качеств студентов между собой и преподавателями;
- соблюдение всех факторов здорового образа жизни;
- обучение студентов методам самоконтроля за состоянием организма.

Однако не стоит забывать о необходимости индивидуально-дифференцированного подхода в применении средств физической культуры, т.к. существует опасность неправильной дозировки физических нагрузок, которые могут усугубить нарушения нервно-психического статуса и разрушить мотивацию к занятиям. Только при направленном подборе упражнений с учетом индивидуальных особенностей можно воздействовать на человека, способствуя формированию конкретных психофизиологических качеств, которые будут определять успех в дальнейшей трудовой деятельности.

Исходя из вышесказанного, упражнения на координацию и равновесие в процессе занятий рекомендуется использовать лицам с высоким уровнем тревожности, это будет способствовать формированию концентрации внимания, сосредоточенности. Упражнения с сопротивлением помогают сформировать установку на преодоление трудностей. Командные игры, эстафеты способствуют развитию коммуникабельности, повышению эмоционального фона.

Таким образом, разработка и реализация содержания и методов физического воспитания, ориентированных на приоритет здорового образа жизни, является важным шагом в решении основной проблемы физического воспитания: сохранения, укрепления и совершенствования функционального аспекта здоровья, включающего в себя физиологический, психологический и социальный компоненты. Физическая культура и спорт необходимы для социального становления молодого человека в современном обществе, являясь важным средством его всестороннего развития. Поэтому физическая культура в структуре образовательной и профессиональной подготовки будущих бакалавров и специалистов выступает не только в роли учебной гуманитарной дисциплины, но и как средство направленного развития целостной личности.

Литература:

1. Виленский М.Я. Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья / М.Я. Виленский. - М.: Наука, 1998. – 134 с.

2. Давиденко Д.Н., Щедрин Ю.Н., Щеголев В.А. Здоровье и образ жизни студентов / Под. общ. ред. проф. Д.Н. Давиденко: Учеб. пособие. – СПб: СПбГУИТМО, 2005. – 124 с.
3. Фаустов А.С., Щербатых Ю.В. Коррекция уровня экзаменационного стресса у студентов как фактор улучшения их здоровья // Здоровоохранение Российской Федерации. 2001, №4, С.38-39.

ВЛИЯНИЕ СЮЖЕТНО-РОЛЕВЫХ ИГР НА ФОРМИРОВАНИЕ НРАВСТВЕННЫХ НОРМ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Анисимова Светлана Олеговна, воспитатель

МБДОУ «Детский сад №34 «Улыбка»

Йошкар-Ола, Республика Марий Эл

Социально-нравственное воспитание в дошкольном возрасте определяется тем, что ребенок формирует самые первые моральные оценки и суждения. Он начинает понимать, что такое нравственная норма, и формирует свое отношение к ней. В дошкольном возрасте создаются наиболее благоприятные условия для нравственного развития детей. Ведущим видом деятельности дошкольника является игра. Отмечая значение игр для развития той или иной стороны деятельности (в дидактических играх - умственная работа, в подвижных - движение, в строительных играх – конструктивные способности и навыки), мы не замечаем порой главную сторону детской игры. Такие важнейшие звенья детской жизни, как взаимоотношения, поступки, чувства зачастую оказываются отодвинутыми на задний план. Эту важнейшую проблему успешно помогают решать сюжетно-ролевые игры.

Сюжетно-ролевые игры имеют по сравнению с другими играми ряд преимуществ: позволяют включить большое количество ролей, удовлетворить разные интересы детей, объединить их общими переживаниями, что так важно для нравственного развития.

Для реализации задач по развитию игровой деятельности детей, приобщение к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми (в том числе моральным) необходима организация предметно-развивающей среды, которая обеспечивает психологическую защищенность каждого ребенка, с помощью которой формируются знания, умения, навыки, необходимые для полноценного развития личности, развивается индивидуальность детей.

В группе создан уголок «Сюжетно – ролевых игр», где оборудование и пособия размещены таким образом, чтобы дети могли легко подбирать игрушки,

комбинировать их «под свои игровые творческие замыслы». В связи с тем, что игровые замыслы старших дошкольников весьма разнообразны, вся игровая стационарная мебель используется многофункционально для различных сюжетно-ролевых игр. Игровой материал помещен в коробки с условными обозначениями, дети по своему желанию выбирают сюжет будущей игры, и переносят игровой материал в удобное для них место, для свободного построения игрового пространства.

Все уголки в группе расположены так, что дети имеют возможность свободно заниматься разными видами деятельности, не мешая друг другу, играть одновременно несколькими группами, а в случае необходимости любой ребенок может уединиться для индивидуальной игры в «Уголке уединения», обратиться к воображаемому собеседнику при помощи телефона и в спокойной обстановке сосредоточиться на разговоре, преодолеть стеснительность.

В сюжетно-ролевой игре дети принимают на себя роли. Для выразительного их выполнения в «Уголке ряженья» собраны элементы костюмов: юбки, жилеты, пелерины, украшения, головные уборы и др. При этом костюмы не закреплены за определенной ролью. Дети любят их комбинировать, даже белый халат, который обычно предназначен для роли врача, дети иногда надевают как плащ.

Предметно-развивающая среда помогает появлению ролевых высказываний, поэтому в группе есть так называемые игрушки-партнеры, у девочек это куклы, с ними девочки разговаривают и тем самым у них формируются ролевые высказывания, обращенные к игрушке-партнеру. Интерес у детей дошкольного возраста к играм в куклы способствует не только появлению ролевых высказываний, но и воспитание у детей заботливого отношения к людям. Игры с куклой способствуют тому, что дети становятся сговорчивей, уступчивей, появляются тёплые слова, интонации, доброжелательность в отношениях. Игра в куклы часто становится богатой, длительной: надо приготовить пищу кукле, накормить, погулять, или чему-нибудь научить. Игры с куклами-малышками способствуют развитию заботливого отношения к младшим; помогают утвердиться в роли старшего. Сюжеты игр с куклами, самые разнообразные: школа для кукол, путешествие с куклой, чтение книг куклам и т. п. Одних детей привлекает в этих играх отражение общественных отношений; для других открывается перспектива трудиться; но что особенно важно, в процессе таких игр, у всех детей формируется доброта, забота, отзывчивость.

Игра в куклы часто становится своеобразной формой организации духовной жизни, воспитание при этом «будет осуществляться планомерно и организовано, не в виде внушения детям требований быть правдивым, делиться с другими и т. д., а в самой форме организации их игровой деятельности». В играх с куклами типа «День Рождения куклы», «Приход гостей» эффективно осуществляется воспитание

гостеприимства, чуткости, доброжелательности. Включаясь в игру, педагог показывает детям пример приветливой встречи гостей, умения их угостить.

Игры «Семья», «Больница», «Магазин» способствуют отражению различных отношений, характеризующих любовь, гуманизм, здесь формируются такие качества как доброта, сострадание, милосердие. В процессе игр дети усваивают моральные нормы во взаимоотношениях людей: продавец вежлив с покупателями, покупатели спокойно стоят в очереди, вежливо обращаются к продавцу, друг к другу; врач должен быть внимателен, добр к больным, заботиться о здоровье людей.

В сюжетно-ролевой игре дети вступают во взаимодействие, поэтому им нужны игрушки для самостоятельных игр. Объединению играющих детей помогает крупный игровой материал. Это крупные игрушки, например, а также крупные предметы-заместители: средообразующие модули, фанерные ящики, выполненные по типу кубиков-вкладышей, крупный строительный материал. Используя крупный игровой материал, дети замещают в игре не один предмет, а целый комплекс объектов, например, построили корабль, вокруг разбросали кубики как будто лодки или льдины, поставили треугольники, а это скалы или акулы. Такая обстановка создает у детей иллюзию подлинности переживаемых событий.

Формирование полноценного усвоения детьми нравственных норм невозможно без участия родителей. Многие родители не придают большого значения игре, как средству воспитания нравственных чувств. В связи с этим для родителей проводятся родительские собрания, беседы, консультации, открытые показы сюжетно-ролевых игр, а также игры с участием родителей. Основная цель таких мероприятий – донести до родителя, что для детей дошкольного возраста игры имеют исключительное значение: «игра для них – учеба, игра для них – труд, игра для них – серьезная форма воспитания».

Таким образом, при организации сюжетно-ролевых игр, нужно всегда помнить, что успех воспитания различных нравственных качеств – в систематичности, в использовании любой педагогической ситуации. Вовлекая детей в игры нельзя навязывать тему, сюжет игры, давать готовые рецепты поведения; необходимо такое руководство ими, при котором содержание игр увлекало бы детей и детские взаимоотношения приобрели бы нравственно направленный характер.

Проводимая работа в ДОУ доказывает необходимость и важность применения сюжетно-ролевых игр для социально-нравственного развития детей. Специфика сюжетно-ролевой игры такова, что позволяет использовать ее как одно из эффективных средств социально-нравственного развития детей старшего дошкольного возраста.

Литература:

1. Алябьева Е. А. Нравственно-этические беседы и игры с дошкольниками / Е. А. Алябьева. - М.: ТЦ Сфера, 2003. 128 с.

2. Аникеева Н. П. «Воспитание игрой» / Н.П. Аникеева. - М., 1987.
3. Спиваковская А.С. «Игра – это серьезно» / А.С. Спиваковская. - М.,1981.

СОВМЕСТНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ДОУ С РОДИТЕЛЯМИ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ДЕТЕЙ

*Антонова Алла Александровна, воспитатель
Денисова Надежда Геннадьевна, воспитатель
МБДОУ «Детский сад №11 «Гнездышко»
Йошкар-Ола, Республика Марий Эл*

В соответствии с требованиями ФГОС дошкольного образования, задача формирования основ здорового образа жизни решается, начиная с младшего возраста. Обязательным условием ее реализации, по нашему мнению, является создание в группе единого образовательно-оздоровительного пространства для воспитателей, медицинских работников, воспитанников и их родителей по проблеме сохранения и укрепления здоровья детей, в рамках которого родители являются непосредственными и активными участниками образовательного процесса.

Проанализировав существующую до настоящего времени систему взаимодействия с родителями, мы пришли к выводу, что следует пересмотреть основы этого взаимодействия, а именно: должны быть изменены формы и методы сотрудничества, исходя из степени осведомленности родителей по проблемам здорового образа жизни, возрастных и индивидуальных особенностей контингента детей, требований программы.

Чтобы процесс создания единого образовательно-оздоровительного пространства являлся целенаправленным и результативным, нами были определены следующие цели в работе с семьей:

1. Изучение каждой семьи, определение уровня подготовленности родителей к совместному с педагогами решению задачи формирования основ здорового образа жизни у детей.
2. Мотивация родителей к совместной работе детского сада и семьи по вопросам сохранения, укрепления здоровья детей.
3. Психолого-педагогическое просвещение родителей с целью ознакомления с психофизиологическими особенностями дошкольного возраста, задачами образовательной области ФГОС ДО «Физическое развитие».
4. Обучение практическому опыту взаимодействия с ребенком дошкольного возраста по приобщению его к здоровому образу жизни.
5. Распространение положительного опыта семейного воспитания здорового ребенка.

Нами были определены основополагающие принципы совместной работы:

1. Единство – предполагает отличную ориентацию воспитателя и родителей в целях и задачах воспитания здорового ребёнка: когда родители ознакомлены с основным содержанием, методами и приёмами реализации образовательной области «Физическое развитие», а воспитатель использует лучший опыт семейного воспитания в оздоровительно-образовательном процессе.
2. Систематичность и последовательность работы – отражается в перспективном планировании в течение всего года и всего периода пребывания ребёнка в данной группе.
3. Индивидуальный подход к каждому ребёнку и к каждой семье – учет уровня здоровья и развития ребёнка, степени осведомленности родителей.
4. Взаимное доверие и взаимопомощь воспитателя и родителей – подразумевает не только взаимную доброжелательную критику, но и укрепление авторитета воспитателя в семье, а родителей – в детском саду.

Взаимодействие с семьей мы осуществляем по следующим направлениям:

Направление	Цели и задачи	Формы и методы
Информационно-аналитическое	<ul style="list-style-type: none"> - Изучить степень осведомленности родителей по проблеме. - Определить особенности контингента детей (по уровню здоровья, физической подготовленности, степени сформированности основ здорового образа жизни) 	<ul style="list-style-type: none"> - Анкетирование членов семей, беседы. - Мониторинговые исследования по части охраны и укрепления здоровья воспитанников.
Мотивационное	<ul style="list-style-type: none"> - Установить эмоциональный контакт между воспитателями, родителями и детьми. - Заинтересовать родителей вопросами формирования основ ЗОЖ у своего ребенка. - Вызвать у родителей осознанное стремление участвовать в совместной деятельности детского сада по данной проблеме. 	<ul style="list-style-type: none"> - Оформление фотовитрин, выпусков семейных газет по теме воспитания здорового ребенка. - Встречи с интересными людьми (медицинские и педагогические работники, представители семей, имеющих интересный опыт семейного воспитания). - Совместное создание и использование рекламных слоганов, агитационных плакатов. - Посещение физкультурно-оздоровительных мероприятий детей.
Просветительское	<ul style="list-style-type: none"> - Ознакомить с особенностями психофизиологического развития дошкольников; задачами программы. - Повысить уровень психолого-педагогической культуры родителей. 	<ul style="list-style-type: none"> - Наглядные формы (буклеты, памятки, стенды и др.). - Организация педагогической библиотеки по теме. - Консультации (групповые и индивидуальные). - Деловые игры. - Круглые столы. - Дни открытых дверей для родителей, совместные развлечения.

		<ul style="list-style-type: none"> - Мастер-классы. - Презентация опыта семейного воспитания в разных формах. - Интернет-копилка семейного опыта. - Родительские собрания.
Практическое	-Дать практические способы приобщения детей к ЗОЖ с учетом возрастных особенностей детей и задач программы	<ul style="list-style-type: none"> - Организация выставок семейных творческих работ. - Акция «Как стать Неболейкой» (изготовление нетрадиционных пособий и атрибутов для физкультурно-оздоровительной работы с детьми); - Участие в досуговых мероприятиях. - Совместная образовательная деятельность детей, родителей и воспитателей. - Клуб «Здоровый малыш».
Интерактивное	-Включить родителей в единый образовательно-оздоровительный процесс посредством использования интерактивных и информационных технологий	<ul style="list-style-type: none"> - Использование презентаций в совместной деятельности детей, педагогов и родителей. - Интернет-совет (индивидуальное интернет-общение воспитателя и родителей по вопросам воспитания здорового ребенка).

Необходимо отметить, что используемые инновационные формы взаимодействия с семьей существенно улучшили процесс решения поставленных задач как в работе с родителями, так и в решении задач программы в работе с детьми.

Большим спросом со стороны родителей стала пользоваться такая форма взаимодействия как Интернет-совет, в рамках которого воспитатель может ответить на волнующий родителя вопрос в социальной сети в группе ВКонтакте. Это позволяет индивидуально осуществлять сопровождение каждой семьи по вопросам «здоровый образ жизни», снимая, во-первых, ряд барьеров, которые могут возникнуть при непосредственном общении, во-вторых, минимализируя затраченное родителями время.

Особенно полюбились родителям мероприятия, проводимые на свежем воздухе. Совместные походы, игры, эстафеты помогают объединить коллектив в вопросах воспитания и развития ребенка, предоставить возможность родителям общаться друг с другом, делиться опытом семейного воспитания, способствуют формированию основ культуры здоровья у детей.

Таким образом, внедренная система работы по созданию единого образовательно-оздоровительного пространства позволила не только наладить необходимый контакт с семьями, но – главное, сделать процесс формирования основ здорового образа жизни у дошкольников наиболее эффективным и отвечающим требованиям образовательной политики государства.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ РАБОТЫ «ШКОЛЫ» ПСОРИАЗА НА БАЗЕ КОЖНО-ВЕНЕРОЛОГИЧЕСКОГО ДИСПАНСЕРА г. КУЗНЕЦКА

*Багданова Альфия Хафизовна, преподаватель первой квалификационной категории
Кузнецкий филиал ГБОУ СПО» Пензенский областной медицинский колледж»*

Псориаз является одним из самых распространённых человеческих недугов, с которым может столкнуться каждый человек. Понимание больными того, что с ними происходит – это первый шаг на пути успешного лечения. Только обладая некоторыми знаниями о псориазе и о факторах вызывающих частые обострения, пациент со своим лечащим врачом сможет бороться с этим коварнейшим заболеванием.

Арсенал медицинских препаратов для лечения псориаза весьма велик, современные врачи научились справляться с поражениями кожи при псориазе, однако без активного участия пациента в лечебном процессе успех не может быть достигнут. В связи с этим для решения этой сложной задачи пациент должен быть максимально осведомлен обо всем, что касается его заболевания, должен понимать принципы лечения и профилактики. В настоящее время это стало возможно благодаря внедрению в практику обучающих программ "школ" для больных псориазом. Все большее распространение получает концепция, согласно которой для эффективного лечения псориаза, для поддержания долговременных ремиссий, пациенты должны иметь полный и достоверный спектр знаний по своему заболеванию. Это возможно лишь в том случае, если больные соответствующим образом обучены постоянному контролю над своим заболеванием. Программа обучения создана с целью формирования у больных мотивации к лечению, новых психологических установок и грамотного понимания сути своего заболевания, возможности его терапии и профилактики.

Для успешного лечения необходимо четко выполнять все рекомендации врача, самостоятельно не изменять схему лечения, не заниматься самолечением, а обращаться к специалисту.

Вследствие большой социальной значимости проблемы псориаза, а именно снижения качества жизни, трудоспособности и др. - во всем мире проводится комплекс мероприятий по его профилактике. Во многих странах существуют различные общества, ассоциации и фонды, осуществляющие помощь больным псориазом.

В зависимости от тяжести состояния, локализации и распространённости патологического процесса, характера и степени выраженности функциональных изменений внутренних органов возникает необходимость целенаправленного воздействия на восстановление нарушенных функций. Одной из задач в комплексе реабилитационных мероприятий при псориазе является увеличение "светлых" меж

рецидивных интервалов, когда у больного нет высыпаний. Да и больной, выписываясь из стационара, или посетив врача на амбулаторном приёме, нередко обращается с вопросом к врачу: "Доктор, а надолго исчезли высыпания на коже? Что нужно предпринять, чтобы они реже появлялись?".

Таким образом, имеется целый ряд различной степени сложности мер, выполнение которых помогут реже обращаться больному к дерматологу, реже находиться на стационарном лечении, отрываясь от семьи, работы, помогут активно участвовать в жизни общества.

Одним из таких методов является создание «школы» псориаза для предотвращения рецидивов заболевания и информирования о своем заболевании.

Это заболевание является распространенным дерматозом и зачастую имеет тяжелое течение. Огромное количество людей страдает этой кожной болезнью, испытывая ограниченность в выборе профессии и трудоустройстве, планировании своего отдыха, подборе одежды. Наличие косметических значимых высыпаний на открытых участках кожного покрова, дезадаптирует больных псориазом в социальном плане и резко снижает качество жизни.

Целью работы явилось создание «школы» псориаза и исследовать эффективность работы «школы» псориаза на базе кожно-венерологического диспансера г. Кузнецка тем самым увеличить информированность пациентов о своём заболевании. Был проведён статистический анализ заболеваемости псориазом у пациентов на базе кожно-венерологического диспансера г. Кузнецка.

На основании анкетирования была изучена потребность в создании «школы» больных псориазом. Исследование показало, воздействие всех симптомов псориаза негативно влияют на качество жизни пациентов. Приводит к дискомфорту и проблемам в общении, проблемам трудоустройства и взаимоотношения в семье и с друзьями. Задача школы, состоит в том, чтобы сформировать у пациента потребность соблюдения и выполнения всех рекомендаций. В такой ситуации групповое лично-ориентированное профилактическое консультирование в Школе здоровья является практически единственным способом достижения поставленной цели

Основной целью «школы» псориаза стало повышение информированности пациента относительно его заболевания и факторов риска его развития и прогрессирования. Повышение ответственности пациента за сохранение своего здоровья. Формирование рационального и активного отношения к заболеванию, мотивации к оздоровлению, приверженности к лечению и выполнению рекомендаций врача; Обучение навыкам и умению по самоконтролю за состоянием здоровья, анализу причин и факторов, влияющих на индивидуальное здоровье. Формирование навыков и умений по снижению неблагоприятного влияния на здоровье поведенческих факторов риска рекомендации по правильному питанию,

физической активности, отказа от вредных привычек, рекомендации по уходу за кожей.

Была определена тематика занятий, разработано методическое пособие по «школе», и проведено ряд занятий, состоящих из 10 уроков на каждый из которых разработано подробное методическое пособие, содержащие тему, цель, план и ход урока. Каждое занятие сопровождалось презентацией, демонстрацией книг и журналов для больных псориазом. Занятия были проведены с пациентами кожно-венерологического диспансера, затрагивались такие темы, как «Что надо знать пациенту о псориазе?», «Факторы риска развития псориаза», «Строение и функции кожи, изменения в коже при поражении псориазом», «Уход за кожей и рекомендации по одежде», «Питание при псориазе», «Вред алкоголя и курения при псориазе», «Спорт в жизни больного с псориазом», «Стресс как причина заболевания», «Климатотерапия и курортотерапия», «Меры профилактики заболевания». Проанализирована эффективность работы «школы» псориаза на основании проведения занятий по разработанным темам и заключительного анкетирования пациентов посещающих «школу».

Кроме устранения факторов риска многие из посещающих занятия пациентов, узнали о профилактических методах климатотерапии и курортотерапии. Отметили для себя многое о занятиях спортом при своём заболевании, рекомендациях по выбору одежды, ограничения и рекомендации по здоровому питанию, учли советы по уходу за кожей. Открыли для себя новые меры профилактики своего заболевания и изъявили большое желание в посещении «школы» псориаза, для информирования о новых методах профилактики и лечения псориаза.

Мы продолжили работу «школы» псориаза и в период с 2012 по декабрь 2015 г, в «школе» состояло уже 80 человек. Были внесены дополнения в программу «школы»: разработаны индивидуальные занятия для больных с псориатическим артритом, касающиеся урока № 9 «Климатотерапия и курортотерапия»; дополнения к урокам № 4 «Уход за кожей и рекомендации по одежде» и №5 «Питание при псориазе»

Так же нами было исследовано качество жизни пациентов, посещающих «школу» псориаза. Для исследования мониторинга качества жизни пациентов, посещающих «школу» псориаза в период с 2013 по декабрь 2015 года, нами была разработана анонимная анкета, состоящая из двух частей. В первой части анкеты пациенты отвечали на вопросы по качеству жизни до посещения «школы». Вторая часть анкеты касалась соблюдения рекомендаций, данных на уроках, снижения симптомов заболевания, увеличения периодов ремиссии и улучшения качества жизни после посещения занятий.

Из проведённого анкетирования было видно, что работа школы приводит к пониманию пациентами того, что с соблюдением наших рекомендаций с диагнозом

можно жить обычной жизнью. Работать, дружить, жить полноценной жизнью. Не бояться дискомфорта при рукопожатии и объятиях, не бояться косметических дефектов, считать себя полноценным членом общества. Пациенты посещающие «школу» псориаза в период с 2012 по настоящее время, научились соблюдать все рекомендации: ухаживать за кожей, правильно питаться, устранили вредные привычки, воспользовались санаторно-курортным лечение, занимаются спортом, по-другому научились реагировать на стрессовые ситуации. Научились жить с пониманием того, что соблюдая все рекомендации, данные на уроках «школы», можно достигнуть единства души и тела.

Проведенное исследование показало, что создание школы псориаза, повышает эффективность лечения больных, приводя к клиническому улучшению, и что очень важно, повышает качество жизни тяжелой по прогнозу категории больных. Представленная образовательная программа школы является одним из возможных способов оптимизации лечения больных псориазом, улучшая качество медицинской помощи. В данном случае это связано с деятельностью студентов медицинского колледжа. Полученные знания смогут позволить больным избавиться от многих эстетических, психологических и социальных проблем, связанных с псориазом, помогут лучше ориентироваться в способах предупреждения болезни и, в конечном итоге, обеспечить полноценную и активную жизнь.

ДУХОВНО-ПРАВСТВЕННОЕ ВОСПИТАНИЕ ДОШКОЛЬНИКОВ В УСЛОВИЯХ РЕАЛИЗАЦИИ ФГОС ДО.

Белугина Раисия Александровна

*Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 34 «Улыбка» г. Йошкар-Олы»*

В настоящее время, когда начался процесс духовного возрождения России, с 1 января 2014 года вступил в силу Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, который закрепил приоритет духовно-нравственного воспитания дошкольников.

Так в Общих положениях отмечено, что одним из основных принципов дошкольного образования является приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства.

Стандарт направлен на решение ряда задач, в том числе и на «объединения обучение и воспитание в целостный образовательный процесс на основе духовно-нравственных и социокультурных ценностей и принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества», «формирование общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни, развитием их

социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребёнка...»

Дошкольный возраст – важнейший этап в развитии ребёнка. Именно в этот период ребёнок приобщается к миру общественных ценностей. Именно в этом возрасте ребёнок входит в этот огромный, удивительный и прекрасный мир. Только в дошкольном возрасте закладывается основа системы духовно - нравственных ценностей, которая будет определять отношение взрослого человека к миру и его проявлениям во всем его многообразии. У дошкольника формируются основы отношения к себе, к близкому окружению и к обществу в целом. В процессе духовно - нравственного воспитания углубляются и расширяются понятия о родных людях в семье, прививаются навыки доброжелательного общения со сверстниками, даются представления о непосредственном (дом, двор, улица, город) и далеком окружении (край, страна). Нравственное воспитание дошкольника - это целенаправленное педагогическое воздействие по ознакомлению ребенка с нравственными нормами поведения в процессе различной деятельности.

Требования к результатам освоения основной образовательной программы ДО представляет в виде целевых ориентиров дошкольного образования, в которых отражены социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка на этапе завершения уровня дошкольного образования. В соответствии с целевыми ориентирами духовно-нравственная культура дошкольника складывается из:

- Установка положительного отношения к миру;
- Способность оценивать поступки людей и следовать социальным нормам и правилам;
- Адекватное проявление своих чувств во взаимоотношениях с взрослыми и сверстниками.

Таким образом, ФГОС ДО дает нам возможность более углубленно и целенаправленно заниматься проблемой духовно-нравственного воспитания дошкольников.

В МБДОУ «Детский сад № 34 «Улыбка» г. Йошкар-Олы не первый год ведется работа по духовно-нравственному воспитанию воспитанников, ближняя цель которой заложить основы правильного восприятия мира, чувства сострадания, милосердия, доброго общения, а дальняя цель – воспитание будущего поколения, обладающего духовно-нравственными ценностями, уважающими культурное, историческое прошлое и настоящее родной страны.

Вся работа в детском саду по духовно – нравственному воспитанию ведется по трем направлениям:

1) Самообразование педагогов.

Методическая работа в детском саду направлена на повышение уровня

теоретических знаний педагогов, освоение разнообразных форм и методов духовно-нравственного развития детей в различных видах деятельности, а также определение основных направлений взаимодействия с семьями воспитанников. Для обеспечения качества деятельности педагогов проводились разнообразные мероприятия:

- Педагогические советы «Духовно-нравственное воспитание дошкольников в условиях ДООУ», «Духовно-нравственное развитие личности дошкольника», «Нравственно-патриотическое воспитание детей дошкольного возраста как компонент социального развития», «Социально-нравственное воспитание - важный фактор социализации дошкольников в условиях ФГОС»;
- Семинары-практикумы «Использование технологии на занятии по программе «Истоки и воспитание на социокультурном опыте», «Использование дидактических и народных игр в духовно-нравственном воспитании», «Формирование нравственных отношений в игре»;
- Мастер-класс: «Народная кукла как средство приобщения детей к истокам народной культуры».
- Консультации: «Духовно-нравственное развитие педагога как основа его профессиональной культуры», «Использование активных форм обучения в рамках программы «Истоки», «Народная кукла в игре современных детей», «Формирование уважения к старшему поколению», «Народные мелодии как средство духовно-нравственного развития ребенка».

2) Совместная деятельность с детьми.

В ходе решения поставленных задач по духовно-нравственному воспитанию детей педагоги МБДОУ реализуют их через следующие формы воспитательно-образовательного процесса:

- Организованная образовательная деятельность.
- Досуги, развлечения.
- Экскурсии.
- Конкурсы, выставки.

Мы используем различные виды деятельности и формы работы с детьми, но самым главным для нас остается эмоциональное воздействие на их чувства. Духовно-нравственное воспитание ребенка - сложный педагогический процесс. В основе его лежит развитие нравственных чувств. Развитие духовно-нравственных чувств начинается у ребенка с отношений к семье, к самым близким людям – к матери, отцу, бабушке, дедушке. Это корни, связывающие его с родным домом и ближайшим окружением.

В своей работе особое внимание уделяем играм-драматизациям. Выбираем сказки такой направленности, которые воспитывают в детях нравственные качества. Дети старшего дошкольного возраста участвуют в драматизации любимых сказок, затем показывают для младших групп театрализованные представления, вовлекая

малышей в различные игровые моменты.

Одним из важных средств духовно-нравственного воспитания является система праздников, которая проходит в течение всего года: осенью - «День матери»; зимой - «Новый год», «Защитники Отечества», «Масленица»; весной - «Наши мамы», «Пасха», «День Победы», летом - «Именины березки» (Троица).

Народные же праздники имеют воспитательный характер, поэтому проходят ряженьем, разыгрыванием ролей, чаепитием. Например, нашим детям очень нравится отмечать праздник Масленицы, которая ежегодно проводится в стенах детского сада. Пасха проходит в форме познавательного путешествия. Воспитатели рассказывают детям историю праздников, сопровождая рассказ презентацией. У детей формируется уважение к фольклору, к истокам народной культуры.

3) Взаимодействие с родителями.

Согласно Федеральному государственному образовательному стандарту дошкольного образования большое значение имеет взаимодействие педагога с семьями в деле духовно-нравственного воспитания ребенка, которое проходит через занятия и праздники, совместные мероприятия: выставки и конкурсы, родительские собрания, круглые столы. Были проведены родительские собрания «Все начинается с семьи», «Под крышей дома моего», «Роль родителей в нравственном воспитании своих детей», также проводятся беседы, консультации, открытые показы детской деятельности, совместные выставки, конкурсы, анкетирование. Многие родители активно участвуют в разработке сценариев к утренникам, помогают в оформлении зала, исполняют роли сказочных героев при проведении различных мероприятий, тесно сотрудничают с педагогами по вопросам семейного воспитания.

Для улучшения взаимоотношений детей и родителей педагоги привлекают родителей к участию в жизни детей в детском саду, чтобы дети и родители видели результаты своих трудов и гордились друг другом. Участие родителей с детьми в музыкально – спортивном празднике «Мама, папа и я – дружная семья», совместные трудовые десанты в уборке территории детского сада, в акции «Сделаем наш детский сад краше» и ежегодное участие в акции «День Плюшкина».

Большинство родителей активно включены в работу по духовно-нравственному воспитанию, и мы считаем, что привлечение родителей к данной работе оправдано. Хорошо налаженный контакт с родителями, их заинтересованность и активное участие - залог успеха всей нашей работы.

Наша работа – это попытка движения от воспитания простых чувств к достижению наивысшей цели – воспитанию чувств нравственных, патриотических, любви и гордости за свою Родину.

Взаимодействие инструктора по физической культуре с семьей в решении задач физического развития в соответствии с ФГОС

Беляева Юлия Анатольевна, инструктор по физической культуре

Лебедева Татьяна Александровна, воспитатель

МБДОУ «Детский сад №11 «Гнездышко»

Йошкар-Ола, Республика Марий Эл

Главный смысл и цель семейной жизни – воспитание детей.

В. А. Сухомлинский

Современные требования к дошкольному образованию сегодня продиктованы Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования.

Одним из важнейших требований стандарта является «взаимодействие с родителями (законными представителями) по вопросам образования ребенка, в связи с этим **целью** нашего педагогического коллектива является создание единого воспитательно-образовательного пространства на основе доверительных партнерских отношений ДООУ с родителями, в котором всем его участникам (детям, родителям, воспитателям) будет уютно, интересно, безопасно, полезно, благополучно.

Данная цель реализуется через следующие **задачи**:

- оказание консультативной и методической помощи родителям (законным представителям) по вопросам воспитания, обучения и развития детей;
- повышение педагогической культуры родителей;
- изучение, обобщение и распространение положительного опыта семейного воспитания;
- включение родителей в образовательный процесс;
- привлечение родителей к совместной активной деятельности в вопросах воспитания здорового ребёнка.

Для решения поставленных задач необходимо перейти к новым формам отношений родителей и педагогов, что невозможно в рамках закрытого детского сада. Он должен стать открытой системой, т. е. быть открытым. Придать дошкольному учреждению «открытость» значит сделать педагогический процесс более свободным, гибким, дифференцированным. Создать такие условия, чтобы у всех участников воспитательного процесса возникла личная готовность открыть самого себя в какой-то деятельности, мероприятиях, желании рассказать о своем увлечении, тревогах и радостях.

С этой точки зрения педагог должен начать с себя. Ведь среди множества педагогических приемов и методов самым эффективным, убедительным и заразительным является личный пример. Поэтому одной из главных моих задач, как

инструктора – зажечь искру любви к физической культуре и ЗОЖ в каждом участнике воспитательного процесса (будто педагоги, родители или дети).

Как же я могу продемонстрировать свою открытость детям? Например, рассказать им о чем-то своем – интересном, увиденном и пережитом в выходные дни, например об участии, в массовом лыжном забеге «Лыжня Здоровья», инициируя тем самым у детей желание участвовать в беседе. Или, например, заинтересовать фитнесом, выступив с педагогами нашего коллектива в «I Республиканском фестивале «Творчество начинается с нас!» с композицией на степ-платформах.

Хочу отметить, что наши педагоги всегда стараются рекламировать, не только в устной форме, но и используя наглядную информацию свои личные увлечения, успехи и достижения.

С целью демонстрации достижений всех участников образовательного процесса, а также проведенных мероприятий в детском саду имеются выставки с фотографиями.

Таким образом, открытие личной готовности каждого участника образовательного процесса обеспечивает, прежде всего, психологический комфорт, желание и готовность взаимодействовать друг с другом.

Хотелось бы отметить, что очень важно общаясь с родителями, не скрывать, когда в чем-то сомневаешься, умение попросить совета, помощи, всячески подчеркивая уважение к опыту, знаниям, личности родителя.

В нашем ДО образовательная работа по «Физическому развитию» строится в соответствии с основной общеобразовательной Программой «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы.

Содержание образовательной области «Физическое развитие» направлено на достижение **целей** формирования у детей интереса и целостного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических **задач**:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации)
- накопление и обогащение двигательного опыта у детей (овладение основными движениями)
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Планируя ту или иную форму работы, мы, как педагоги, всегда исходим из представлений о современных родителях, как о современных людях, готовых к обучению, саморазвитию и сотрудничеству. С учетом этого выбираем следующие требования к формам взаимодействия: **оригинальность, востребованность, интерактивность.**

1.Работу в информационно-аналитическом направлении мы начинаем с анализа социального состава родителей, их настроения и ожиданий от пребывания ребенка в детском саду. Проводим анкетирование, личные беседы, что помогает правильно выстроить работу, сделать ее эффективной, подобрать интересные формы взаимодействия с семьей.

2.Один из действенных методов **наглядно – информационного направления** является применение наглядной агитации.

В каждой группе имеется уголок здоровья, где помещается информация для родителей о лечебно-профилактических мероприятиях, проводимых в дошкольном учреждении.

А так же большой стенд «Здоровье и Спорт» около спортивного зала. Для того чтобы наглядная информация была действенной, помогала, мне активизировать родителей я использую, рубрики: «Чем и как занять ребенка дома», «Это интересно», «Давайте поиграем», «Вы спрашивали, мы отвечаем», в которых размещаю практический материал, дающий возможность понять, чем занимается ребенок в детском саду, конкретные игры, в которые можно поиграть с ребенком дома, и обязательно даю ответы на интересующие вопросы.

Еще одна форма работы - виртуальный информационный ресурс (сайт) нашего ДООУ. Он предоставляет родителям возможность оперативного получения информации учебного, методического или воспитательного характера, быть в курсе жизни ДООУ. Со страниц сайта родители получают информацию о методах сбережения здоровья детей, их безопасности, правилах поведения ребенка в семье и в обществе, полезные советы по обучению и воспитанию дошкольников и т.д.

Традиционными, как и во многих детских садах, стали Дни открытых дверей. Ведь именно здесь родители имеют возможность изнутри увидеть проблемы своего ребенка, трудности во взаимоотношениях, оценить его возможности, умения, навыки и сделать для себя определенные выводы.

Вовлекая родителей в образовательный процесс детского сада, они не только наблюдают, но и становятся активными участниками развлечений, различных игр, спортивных праздников.

После каждого проведенного физкультурного мероприятия педагоги стараются дать родителям информацию о нем создают фотовыставки, фотосессии.

Самой эффективной формой работы **в познавательном направлении** для нас являются мероприятия, которые предусматривают теоретическую и практическую части – это Родительский клуб. Так в первой, теоретической части родителям предлагаются консультации, лектории, семинары, организуются практические занятия. Темы самые разнообразные: *«Влияние утренней гимнастики на физическое развитие детей»*, *«Подвижная игра, как средство оздоровления детского организма»* и т.д. Затем на второй, практической части подключаются дети. Это

может быть показ детьми или совместное выполнение комплекса различных физкультурно-оздоровительных мероприятий: например – игр и упражнений, направленных на профилактику заболеваний опорно-двигательного аппарата, простудных заболеваний.

Для родителей выпускной группы ежегодно провожу консультацию о физической подготовленности детей к школе. Родители и дети с удовольствием участвуют в спортивных соревнованиях «Мама, папа, я – спортивная семья».

Участие в соревнованиях детей и родителей благотворно влияет на взаимоотношения в семье, вызывает чувство гордости за общие и индивидуальные победы, позволяет лучше узнать друг друга и побуждает родителя поощрять спортивные интересы ребенка.

В нашем детском саду есть традиции проведения таких совместных праздников и развлечений, как «День Защитников Отечества», где папы принимают активное участие (состязаются в армрестлинге, отжиманиях и т.д.) «Зимние забавы» (это большой праздник, на свежем воздухе, с играми и аттракционами, соревнованиями и забавными героями), «День смеха»(1 апреля мы начинаем шутить с самого утра: на утренней гимнастике детей встречает клоун и под веселую музыку проводит упражнения, например, с воздушными шарами).

Открытость детского сада означает, что наш детский сад открыт влияниям, микросоциума, своего микрорайона и готов сотрудничать с расположенными на его территории социальными институтами, как-то: общеобразовательная школа, музыкальная школа, спортивный зал и т.д.

С детьми старшего возраста мы совершаем оздоровительные прогулки на «аллею здоровья», устраиваем соревнования «Велокросс», после чего они могут продемонстрировать свои умения в выходные дни перед своими членами семьи или же сверстниками, в свою очередь родителям приходится показывать и свои умения. Как говорится – хороший пример заразителен.

И так, ведя целенаправленную работу по созданию единого воспитательно-образовательного пространства на основе доверительных партнерских отношений ДОО с родителями, наблюдается повышение педагогической культуры родителей по вопросам физического развития детей:

- отмечается положительная динамика активности родителей, начальном этапе только 25 % родителей воспитанников ДОО посещали мероприятия (консультации, досуги, праздники, встречи дни открытых дверей и пр.) и являлись пассивными участниками – воспринимали информацию, на конечном этапе до 70% родителей участвуют в ВОП по физическому развитию и оздоровлению дошкольников, являясь активными участниками досугов, делятся своим положительным опытом семейного воспитания (предлагая практический материал;

- увеличилось количество семей (до 55%) которые соблюдают единый с детским садом режим дня, используют методы закаливания детей рекомендуемые медицинскими работниками в ДОУ и перекликающиеся с методами закаливания детей в группе;
- выросли показатели физического развития детей, и снизилась заболеваемость.

Вывод: Таким образом, мы можем говорить, что выбранные формы и методы работы с родителями и выбор направлений работы с детьми, родителями педагогами, способствовали повышению педагогической культуры и степени заинтересованности взрослых в вопросах развития и оздоровления детей, тем самым подтверждая правильность выбранной и выстроенной системы работы с родителями.

ПРОГРАММА «ОХРАНА ЗРЕНИЯ ДЕТЕЙ» КАК ИНСТРУМЕНТ СОХРАНЕНИЯ ЗРЕНИЯ ДЕТЕЙ В УСЛОВИЯХ ШКОЛЫ И ДЕТСКОГО САДА

Борисова О.В., врач офтальмолог высшей квалификационной категории

ГБУ РМЭ «Республиканская клиническая больница»

Жаров А.В., руководитель программы «Охрана зрения детей»

ООО «Добродар»

Близорукость - наиболее частый дефект зрения, который встречается у каждого 3-4-го взрослого. За последние два десятилетия данное заболевание значительно помолодело. Патология органа зрения в структуре заболеваний детей и подростков занимает сегодня одно из первых мест. Самыми распространенными и можно сказать «профессиональными» заболеваниями в юном возрасте являются приобретенная близорукость, компьютерный зрительный синдром, спазм аккомодации, синдром сухого глаза и другие.

С каждым годом растет процент детей, имеющих врожденную и унаследованную патологию. В России почти 70% школьников к 11-му классу имеют заболевания органов зрения. С 2010 года в структуре детской инвалидности миопия занимает второе место.

Причиной развития заболевания служат нарушение баланса зрительных нагрузок, изменения их формата, а самое главное - увеличение интенсивности нагрузок для глаз в режиме близкого зрения в раннем возрасте. Развитие заболевания усиливают такие негативные сопутствующие факторы, как плохая экология, малоподвижный образ жизни, несбалансированное питание и многое другое.

Прогрессирование заболеваний органов зрения может привести к развитию необратимых изменений глазного дна и значительной потере зрения, приобретению

сложно устранимых инвалидизирующих осложнений.

Нарушение зрения в раннем возрасте затрудняет пространственную ориентацию ребенка, задерживает формирование двигательных навыков, значительно снижает двигательную и познавательную активность. Это приводит к задержке физического развития и усугубляет имеющиеся функциональные отклонения.

Развитие заболеваний зрения - это упущенные возможности для развития ребенка, выбора профессии, адаптации в обществе, у юношей это одна из частых проблем при призыве в армию, а у девушек нередко ведет к осложнениям при беременности и родах.

Современная школа может принимать непосредственное участие в решении вопросов профилактики и предупреждения заболеваний у здоровых детей и восстановления здоровья детей с особыми возможностями здоровья. Для этого необходимо правильно подобрать комплекс мероприятий, образовательных методик, в которых будут учтены физиологические и психологические особенности работы с детьми.

Ассоциацией руководителей региональных офтальмологических клиник России, Ижевской государственной медицинской академией, ООО «Добродар» и Йошкар-Олинским медицинским колледжем был собран и проанализирован положительный опыт работы среди ведущих офтальмологов и педагогического сообщества.

Наиболее перспективным решением проблемы по данным проведенного исследования является организаций профилактики заболеваний зрения непосредственно в школах, а начинать подготавливать зрительную систему ребенка желательно с детского сада.

Совместив многолетний опыт, участники эксперимента разработали комплексную программу «Охрана зрения детей».

Целью программы стало формирование и реализация системы мер по профилактике и лечению заболеваний зрения у несовершеннолетних граждан. С 2008 года программа реализуется в ряде школ и детских садов России и стран СНГ. Ярким примером может служить ГАОУ РМЭ «Лицей Бауманский», МБОУ «СОШ № 29 г. Йошкар-Олы», МБОУ «СОШ № 97 г. Ижевска» и другие.

Комплекс предлагаемых мер содержит два направления. Первое - внедрение в образовательный процесс школ и детских садов современных здоровьесберегающих технологий. Это комплекс лечебной физкультуры, лечебные гимнастики для глаз, правила ведения уроков с учетом физиологических особенностей детского организма, рекомендации для детей и педагогов по ведению здорового образа жизни, создание групп профилактики для детей с заболеваниями зрительной системы, работа со здоровыми детьми и многое другое. Базовая программа

разработана специалистами Йошкар-Олинского медицинского колледжа.

Второе направление - организация в школах и детских садах кабинетов охраны зрения. Для организации работы таких кабинетов необходим минимум диагностических средств, без которых невозможно обследовать ребенка и поставить клинический диагноз, а также профилактические и лечебные аппараты для функционального лечения. Базовым медицинским аппаратом для такого кабинета авторы программы предлагают выбрать офтальмомиотренажер-релаксатор «Визотроник МЗ».

«Визотроник МЗ» объединил в себе проверенные временем оптикорелефторные методики по Э. С. Аветисову и А. И. Дашевскому, дополненные цветоимпульсным воздействием. Аппарат представляет собой тренажер настольного типа. «Визотроник МЗ» высокоэффективен в профилактике хронического зрительного утомления, спазма аккомодации, приобретенной близорукости, компьютерного зрительного синдрома и амблиопии у детей.

Механизм действия аппарата заключается в расслаблении цилиарной мышцы при ее гипертонусе, улучшении гемодинамики и гидродинамики глаз, повышении работоспособности цилиарной и глазодвигательных мышц, в увеличении запасов адаптации зрительной системы в целом.

Стимуляция светоимпульсами фоторецепторов сетчатки, проводящих путей и структур головного мозга позволяет повысить эффективность проводимого лечения.

Офтальмомиотренажер-релаксатор «Визотроник МЗ» удобен для использования в школьных медицинских кабинетах и детских садах. Тренировки на аппарате проходят в автоматическом режиме по трем запрограммированным методикам. Одно занятие длится 15-20 минут, курс составляет 10 сеансов, рекомендуемая частота прохождения - 2-3 раза в год. Пропускная способность аппарата в условиях школы - 25 человек в день. В год на одном приборе «Визотроник МЗ» могут пройти курс тренировок в среднем 500 учащихся. Работать на тренажере может медицинская сестра образовательного учреждения. Назначение тренировок делает врач-офтальмолог в рамках ежегодного осмотра детей. В результате работы кабинетов охраны зрения дети своевременно проходят диагностику и получают необходимые профилактические процедуры и рекомендации.

Приказом Минздрава России от 25.0.2012 г. № 442 «Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи детям с заболеваниями глаз» офтальмомиотренажер-релаксатор включен в стандарт оснащения офтальмологического кабинета охраны зрения детей.

Обобщение полученных результатов исследований, в которых в условиях школ приняли участие более 20 тысяч учащихся Удмуртии, Республики Марий Эл, Московской, Пензенской, Архангельской областей, показало высокую

эффективность разработанного алгоритма профилактики и лечения близорукости.

Результаты проведенных исследований показали, что реализация Программы высокоэффективна для предупреждения возникновения и развития близорукости среди здоровых детей и профилактики заболевания среди учащихся, имеющих отклонения в зрительной системе. Уровень близорукости в школах снизился в 2,7 раза при полном устранении инвалидизирующих осложнений миопии. Острота зрения повышается в 100% случаях. Дети с большим интересом учатся следить за своим здоровьем.

Программа «Охрана зрения детей» многогранна и эффективна, соответствует государственной политике в сфере здравоохранения, имеет высокое социальное значение и рекомендуется офтальмологами для реализации в общеобразовательных и дошкольных учреждениях как методика профилактики и лечения основного заболевания детей - близорукости.

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В УЧЕБНОМ И ВОСПИТАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ

Булычева Ирина Анатольевна, преподаватель

БПОУ УР «Ижевский медицинский колледж имени Героя Советского Союза Ф.А. Пушиной

МЗ Удмуртской Республики»

Ижевск, Удмуртская Республика

Под здоровьесберегающими технологиями понимается система мер по охране и укреплению здоровья учащихся, учитывающая важнейшие характеристики образовательной среды и условия жизни студента, воздействие на здоровье. Нет какой-то одной единственной уникальной технологии здоровья.

Целевыми установками здоровьесберегающих технологий являются: стимулирование у учащихся желание жить, быть здоровыми; учить их ощущать радость каждого прожитого дня; показывать им, что жизнь-это прекрасно; вызывать у них позитивную самооценку.

Отличительными особенностями здоровьесберегающих технологий являются:

- отсутствие назидательности и авторитарности;
- воспитание культуры здоровья; наличие мотивации на здоровый образ жизни преподавателя и студента;
- интерес к учёбе;
- желание получить знания по выбранной специальности, наличие физкультурминутки.

10 великих секретов здоровьесберегающей технологии, они вырублены маленькими буквами на большом камне в горах Тибета. Секреты чудом сохранились

- вот они. Секрет доброты, секрет успешности, секрет эффективности, секрет результативности, секрет соответствия создаваемого задуманному, секрет технологичности, секрет надежности получаемых результатов, секрет перспективности, секрет заинтересованности и секрет истинности [1].

Здоровьесберегающие технологии, применяемые в учебно-воспитательном процессе можно разделить на четыре основные группы:

1. Технологии, обеспечивающие гигиенически оптимальные условия образовательного процесса.
2. Технологии оптимальной организации учебного процесса и физической активности учащихся.
3. Разнообразные психолого-педагогические технологии, используемые на занятиях и во внеурочной деятельности педагогами.
4. Образовательные технологии здоровьесберегающей направленности.

В содержание технологий оптимальной организации учебного процесса и физической активности учащихся заложено четыре правила:

- правильная организация урока,
- использование всех каналов восприятия,
- распределение интенсивности умственной деятельности,
- уместное и правильное применение физкультпауз.

Разнообразные психолого-педагогические технологии, используемые на занятиях и во внеурочной деятельности педагогами, должны приводить к:

- снятию эмоционального напряжения,
- созданию благоприятного психологического климата на уроке,
- охране здоровья и пропаганде здорового образа жизни.

Образовательные технологии здоровьесберегающей направленности включают в себя:

- педагогику сотрудничества,
- технологии развивающего обучения,
- технологии уровневой дифференциации обучения на основе обязательных результатов,
- технологии психологического сопровождения,
- технологии раскрепощенного развития учащихся [3].

В соответствии с Законом Российской Федерации «Об Образовании» [2] здоровье человека соотнесено к приоритетным направлениям государственной политики в области образования. Одной из главных задач образовательных учреждений является создание условий, гарантирующих формирование и укрепление здоровья учащихся.

Основным из средств реализации этой задачи является формирование

здорового образа жизни. Универсальным механизмом формирования навыков здорового образа жизни остается оздоровительное педагогическое воздействие на стиль жизни учащихся, поскольку уровень и качество жизни каждого учащегося обусловлены материальными возможностями его семьи.

Любое общеобразовательное учреждение должно стать «школой здорового стиля жизни» учащихся, где любая их деятельность (учебная, спортивная, досуговая и др.) будет носить оздоровительную направленность, и способствовать воспитанию у учащихся привычек, а затем и потребности к здоровому образу жизни, формирование навыков принятия самостоятельных решений в отношении поддержания и укрепления своего здоровья.

Проблемы современной системы образования требуют нового трактования понятия «образования». Оно не должно сводиться только к усвоению знаний, а предполагает развитие мыслящей, деятельной, творческой, но и главной – здоровой личности.

Список литературы:

1. Антропова, М.В. Гигиена детей и подростков / М.В. Антропова. 6-е изд. перераб. и доп.- М.: Медицина, 1992.- 186с.
2. Об образовании: [федер. закон: принят Госдумой 29 декабря 2012 г.: редакция от 2 марта 2016 г.].
3. Соковня - Семенова, И.И. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь: учеб. Пособие для студентов средних пед. учеб. заведений / И.И. Соковня - Семенова.- М.: Академия, 2000.- 208с.

Здоровьесберегающие технологии в процессе реализации музыкотерапии в ДОУ» (из опыта работы)

Видякина Эльвира Анатольевна, музыкальный руководитель

МБДОУ «Детский сад № 35 «Подснежник»

Йошкар-Ола, Республика Марий Эл

По данным Всемирной организации здравоохранения, только 30% детей можно признать здоровыми, а остальные имеют отклонения той или иной степени.

В последние годы отмечен рост заболеваемости бронхиальной астмой. Объясняется это многими причинами: широким использованием в хозяйстве пестицидов, распространением в быту новых моющих средств, применением в пищевой промышленности искусственных консервантов и красящих добавок, загрязнением атмосферы всяческими отходами, а также разнообразными стрессами и, конечно, отягощенной наследственностью. Растет и число случаев лекарственной

непереносимости.

По данным статистики, на долю бронхиальной *астмы и хронического* бронхита с астматическим компонентом приходится около 46% инвалидности от всех хронических заболеваний легких.

У детей легкие и среднетяжелые формы недуга довольно часто сопровождаются психическими аномалиями, отставанием в развитии, асоциальным поведением, а при тяжелых - может проявиться агрессивность или неадекватное поведение в коллективе. Болезненный, отстающий в физическом развитии ребенок быстрее утомляется, у него неустойчивое внимание, слабая память, низкая работоспособность. От здоровья, жизнерадостности детей зависят их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы.

Возникает необходимость поиска в работе с детьми новых методов, новых оздоровительных технологий системного характера, влияющих не только на отдельные психические процессы, но и на личностные структуры в целом. Одним из таких методов является музыкотерапия как средство гармонизации и развития психики, оздоровления личности ребенка.

Музыкальное развитие ребенка в аспекте здоровьесбережения своей эффективностью уже давно не вызывает сомнений. В начале XX века было доказано, что музыкальные звуки заставляют вибрировать каждую клетку нашего организма, воздействуя на изменения кровяного давления, ритм и глубину дыхания.

Не случайно все большее значение приобретает музыкотерапия – восстановление здоровья при помощи занятий музыкой.

Музыкотерапия - психотерапевтический метод, основанный на целительном воздействии музыки на психологическое состояние человека, это самый безопасный экономичный способ, помогающий избавиться от многих заболеваний, который, к тому же не имеет противопоказаний.

Придя на работу в специализированный детский сад для детей-аллергиков, я постаралась добиться через занятия музыкой укреплением здоровья детей. Для этого необходимо использование здоровьесберегающих технологий.

Музыкатерапия – средство самопознания и самовыражения, использование музыки в целях укрепления и восстановления здоровья, коррекции различных эмоциональных отклонений

Когда дети слушают классическую музыку, то они поглощают музыкальную энергию, она нормализует ритм их дыхания, пульс, давление, снимает мышечное напряжение. То есть эта музыка благотворно влияет на детский организм, заставляя его бороться с болезнью.

Поэтому ***основная цель моей работы*** – это содействовать укреплению здоровья детей-аллергиков, сохранение и укрепление психического и физического здоровья детей, посредством здоровьесберегающих технологий, которая будет

решаться через следующие задачи:

- способствовать снижению уровня заболеваемости у воспитанников, способствовать эффективному оздоровлению воспитанников в процессе использования на музыкальных занятиях и режимных моментах здоровьесберегающих технологий;
- познакомить педагогический коллектив детского сада и родителей с возможностями музыкотерапии в практике поддержания и укрепления здоровья детей-аллергиков раннего и дошкольного возраста;
- обеспечить психофизический комфорт для детей, способствовать их психофизическому развитию.

Музыкотерапия (оздоровительная технология музыкального воздействия), *цель которой* – помочь детям избавиться от эмоционального напряжения: вызвать спокойствие, уравновешенность, уверенность в себе.

Внушение проводится в виде кратких формул рифмованным текстом, которые понятны детям, легко запоминаются. Впоследствии многие дети пользуются ими самостоятельно. Слушая музыку, ребёнок отдыхает, происходит своего рода релаксация. Часто использую при слушании музыки просмотр иллюстраций. Сочетание двух видов искусства положительно влияет на психоэмоциональное состояние ребёнка. Очень часто при прослушивании музыкальных произведений прошу детей «показать» музыку, изобразить при помощи движений музыку.

Затем - в небольшом, предваряющем слушание музыки рассказе дети настраиваются на восприятие определенной музыкальной картинки, которые помогают «шагнуть» из реальной жизни в другой, воображаемый мир, мир причудливых образов, настроений, музыкальных красок. Ребята занимают удобную для себя позу (можно лечь или сесть). И музыка как бы уводит детей от отрицательных переживаний, раскрывает им красоту природы и окружающего мира. Здесь используется различная медитативная музыка, передающая картинки природы в записи: «Шум дождя», «Морской прибой», «Волшебство леса» и т.д. фрагментов разных по характеру музыкальных произведений. При этом выбираются в первую очередь музыкальные композиции, в которых преобладает мелодия с отчетливым ритмом. Вначале слушается фрагмент, который в большей степени отвечает душевному состоянию ребенка в данный момент. Например, если мучает меланхолия, то предлагается для прослушивания грустная мелодия, например, «Аве Мария» Шуберта.

Звучание следующего произведения призвано противостоять действию мелодии, как бы нейтрализуя его. Это светлая, воздушная мелодия, вселяющая надежду, например «Сентиментальный вальс» Чайковского.

Третье произведение, завершающее данный комплекс, должно обладать наибольшей силой эмоционального воздействия. Динамичная, жизнеутверждающая

музыка, например «Праздничная увертюра» Шостаковича.

Такое восприятие музыки с момента «выхода» за пределы реальной *ситуации* обеспечивает снятие напряжения, отвлечение ребенка от психотравмирующей ситуации. Исследования показывают, что 8-10 целенаправленных музыкотерапевтических сеансов позволяют получить значительное улучшение психоэмоционального состояния ребенка, помогает формировать у детей оптимистическое, жизнеутверждающее мироощущение.

Чтобы занятия музыкотерапией были более эффективные, применяю ряд оздоровительных технологий, снимающих напряжение, усталость.

К элементам здоровьесбережения относятся такие виды деятельности:

- **Психогимнастика** (подготовительный этап) - снятие напряжения, усталости.
- **Дыхательная гимнастика** - улучшение общего состояния,
- **Мышечная релаксация** - подготовка к общей релаксации.
- **Общая релаксация** - «волшебный сон».
- **Ритмопластика** – танец, песня.

Психотерапия (В.И. Петрушина) - забота об эмоциональном благополучии ребёнка – одна из основных задач. Эмоциональную сферу необходимо развивать. В этом помогает использование музыки в различных видах деятельности. В музыке заложен колоссальный потенциал для оздоровления в силу воздействия на сферы жизнедеятельности через 3 основных фактора: вибрационный, физиологический и психологический. Исходя из опыта работы убедилась, что несомненную пользу для формирования у ребёнка оптимистического и жизнеутверждающего мировоззрения оказывают созданные В.И.Петрушиным формулы музыкального самовнушения. Формула повышения самооценки и позитивного восприятия окружающих («Я – хороший!», «Ты – самый лучший!») и т.д.

Педагогу необходимо побуждать ребёнка к творчеству, ибо всплеск активности благотворно влияет на психику ребёнка, а значит на его психофизическое здоровье. Творческие задания направлены на расширение диапазона доступных ребёнку эмоциональных переживаний.

Психогимнастика (этюды, игры и упражнения, направленные на развитие и коррекцию различных сторон психики ребенка, как ее познавательной, так и эмоционально-личностной). К психогимнастике можно отнести мимические упражнения; релаксацию; коммуникативные игра и танцы; этюды на развитие выразительности движений, инсценировки. Данная технология нравится тем, что в ней дан синтез музыки, движения и слова. Ведь движение под музыку в настоящее время широко используется и как средство творческого, музыкального и физического воспитания, а также как средство коррекции и лечения при различных патологиях.

По мнению Петрушина, при помощи музыки можно моделировать эмоции, а это, в свою очередь, ложится в основу моей работы, т.к. мне важно у агрессивных, неуравновешенных детей сформировать чувства внутреннего покоя, радости, положительные эмоции. А подобранные комплексы упражнений помогают решению этих задач.

Дыхательная и артикуляционная гимнастика (М.Н. Щетинина). Дыхание влияет на звукопроизношение, артикуляцию и развитие голоса. Ведущий этап работы - комплекс дыхательной гимнастики - ведь правильное, глубокое дыхание - залог лечения бронхиальной астмы, улучшение общего состояния. Дыхательная технология заинтересовала меня тем, что в ней дана дыхательная гимнастика для детей раннего возраста, имеются разработки комплексов гимнастики под музыку, развлечений, занятий. Все это использую на занятиях с детьми. Данная технология нравится своей простотой и доступностью материала, обеспечивает здоровый образ жизни и гарантии здоровья

Мышечная релаксация. (Э.Джекобсона). Главная цель технологии: умение расслабиться, помочь одним детям снять напряжение, другим – сконцентрировать внимание, снять возбуждение, психомышечная тренировка - мышечная релаксация. С помощью определенных упражнений: контраст напряжения и расслабления мышц, дети учатся произвольно снимать мышечное напряжение, эмоционально успокаиваться послестрессовых ситуаций, очередного приступа болезни.

Следующий этап работы - подготовка ребят к «волшебному сну» - Физкультурная разминка состоит из 5 упражнений: для лица, шеи, туловища, рук и ног. Разминки - тематические, проходят в форме игры, что настраивает детей на соответствующий лад. Даны подвижные игры с умеренной психофизической нагрузкой, приемами релаксации, дыхательной гимнастики.

Теперь ребята готовы *«ко сну»* - ведь доказано, что звуки создают энергетические поля, заставляющие резонировать каждую клеточку нашего организма. Музыка благотворно влияет на детский организм, заставляя его бороться с болезнью (см. выше).

После «волшебного сна», после определенной команды ребята «просыпаются» и здесь им помогает веселая, ритмичная ритмопластика.

Ритмопластика - физиологическая потребность детского развивающегося организма, это активное переживание эмоционального содержания произведения. Предполагает активное включение ребенка в музыкотерапевтический процесс посредством пения или движения, игры, как на *обычных* музыкальных инструментах, так и необычных, например, собственные хлопки, постукивания и пр. Совместное музицирование способствует взаимопониманию, улучшает поведенческие модели.

Целью в данном случае, помимо лечебного воздействия, является интеграция

индивида в социальные группы, т.к. в музыкальном сотворчестве хорошо отрабатываются различные коммуникативные навыки, устраняется повышенная застенчивость, некоторые комплексы, кроме того, формируется выдержка и самоконтроль.

Одно из направлений музыкотерапии является вокалотерапия (лечение голосом). Вокалотерапия, как направление активной музыкотерапии, разработана и впервые внедрена в музыкотерапевтическую практику именно в Российской Федерации. В настоящее время она переживает вторую молодость. Установлено, что когда человек поет, вибрации его голоса поступают во все органы, и происходит их акустическая стимуляция, легкие насыщаются кислородом. Ученые обнаружили, что пение активизирует в человеке энергетические центры, которые в свою очередь, влияют на связанные с ними жизненно важные органы и системы. Пение благотворно действует на сердце, железы внутренней секреции, массируют гортань, щитовидную железу.

Таким образом, музыкотерапия, как один из методов комплексной реабилитации детей с отклонениями в психоэмоциональном развитии, способствует гармоническому росту личности, развивает воображение, музыкальные и творческие способности, дает возможность переносить полученный на занятиях опыт коммуникации на другие сферы жизни.

Литература:

1. Анисимов, В.П. Диагностика музыкальных способностей. Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / В.П.Анисимов. - М.: изд. центр ВЛАДОС, 2004. - 128 с.
2. Петрушин, В.И. Музыкальная психотерапия: Теория и практика. Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / В.И.Петрушин. - М.: изд. центр ВЛАДОС, 1999. - 176 с.
3. Чистякова, М.И. Психогимнастика / М.И.Чистякова.- М., 199
4. Зимина А.Н. «Музыкальные игры и этюды в детском саду»
5. Михайлова М.А., Горбина Е.В. «Поём, играем и танцуем в детском саду и дома»
6. Морева М. А. «Музыкальные занятия и развлечения в дошкольном учреждении»
7. Запорожец А.В., Кошелева А.Д. «Эмоциональное развитие дошкольников», Лобанова Е. А. «Здоровьесберегающие технологии на уроке музыки» («Образование в современной школе» №9 2005г.)
8. Лоскутова Р. «Муз. психотерапия» («От «А до Я» № 1 2007г.)
9. Комиссарова Л.Н. «Ребёнок в мире музыки» («Ребёнок в детском саду» №2 2005г.)

10. Такашова Л. Г. «Развлечения для детей раннего возраста» («Ребёнок в детском саду» №3 2005 г.)

Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе в условиях отделения повышения квалификации

*Воронкова Людмила Викторовна, методист
ГБУ РМЭ СПО «Йошкар-Олинский медколледж»
Йошкар-Ола, Республика Марий Эл*

Здоровье человека неотделимо от его жизнедеятельности, а особенно важно оно тем, что составляет незаменимое условие эффективной деятельности человека.

Здоровьесберегающие образовательные технологии – системно организованная совокупность программ, приемов, методов организации образовательного процесса, не наносящего ущерба здоровью его участников.

Применяя здоровьесберегающие технологии в стенах вуза, колледжей педагоги и специалисты задаются целью поднять уровень физического и психического здоровья не только для того, чтобы студенты посещали занятия, активно готовили задания и отвечали, но и для того, чтобы выпустить не просто квалифицированного специалиста, а полного сил, энергии и амбиций, здорового человека.

В нашем отделении повышения квалификации обучаются специалисты со средним медицинским образованием разных возрастных групп, большинство из них зрелого возраста от 30 до 55 - 60 лет. В этом возрасте у многих уже имеются какие-либо хронические заболевания. Традиционная организация образовательного процесса создает частые стрессовые перегрузки, которые вполне могут способствовать обострению хронических болезней и даже могут привести к серьезным осложнениям заболеваний. Поэтому работая с данной категорией лиц, преподавателям приходится применять индивидуальный подход к каждому слушателю и основные принципы андрагогики.

Несмотря на то, что понятие «андрагогика» кажется нам малознакомым и новым, этому термину уже более 100 лет. **Андрагогика** (в переводе с греческого андрос - взрослый человек, мужчина; агогейн - вести, «ведение взрослого человека») – это наука, раскрывающая теоретические и практические аспекты обучения взрослого человека на протяжении всей жизни. Впервые этот термин был употреблен в 1833 году немецким ученым, историком А. Каппом. Основное положение андрагогики, в отличие от традиционной педагогики, заключается в том, что ведущую роль в процессе обучения играет не обучающий, а слушатель. Функцией обучающего в этом случае является оказание помощи слушателю в

выявлении, систематизации, формализации личного опыта, корректировке и пополнении его знаний. В этом случае происходит смена приоритетности методов обучения. Андрагогика вместо лекционных преимущественно предусматривает практические занятия, зачастую экспериментального характера, дискуссии, деловые игры, кейсы, решение конкретных производственных задач и проблем.

Современный человек не может себе позволить однажды получить образование, а затем 30 - 40 лет работать согласно готовой формуле. Следовательно, можно предположить, что именно за андрагогикой будущее образовательного процесса в целом. При этом важно знать некоторые принципы обучения взрослой аудитории, а именно:

- I. Первоочередной является совместная деятельность одноклассников между собой и с преподавателем.* Данный принцип позволяет до начала и в момент обучения выделять приоритетные направления в получении знаний.
- II. Приоритет самостоятельного обучения.* Самостоятельная деятельность обучающихся является основным видом учебной работы взрослых обучающихся.
- III. Обучение происходит с опорой на имеющийся жизненный опыт, практические умения и навыки.* Данный принцип позволяет активно использовать имеющийся информационный багаж для надстройки новых знаний и является основополагающим в развитии творческих способностей обучающихся.
- IV. Принцип корригирования устаревшего личностного опыта и консервативного подхода, стоящего на пути овладения новыми знаниями.* Данное положение носит воспитательно-просветительский характер и помогает людям с устоявшимися стереотипами, не желающим идти в ногу со временем, приобрести мотивацию и потребность в обучении.
- V. Принцип свободы в выборе целей, содержания, методов, сроков и места обучения.* Только руководствуясь данным принципом можно способствовать развитию творческого потенциала взрослых «учеников».

Работая с взрослой аудиторией, следует учитывать особенности протекания психических процессов данной категории обучающихся:

Внимание:

- У взрослых людей объем запоминаемых объектов составляет в среднем от 6 до 11, о чем следует помнить, подбирая материала.
- Переключение с одного вида деятельности на другой происходит более продуктивно, если новое задание интересно для аудитории.
- Концентрация внимания происходит успешнее, если используются приёмы поддержание эмоционального фона (юмор, афоризмы, крылатые слова), информация носит актуальный характер, а также, используются разные каналы восприятия.

Память:

- При подаче нового материала, следует учитывать «эффект края» или «эффект первого впечатления», когда информация, прозвучавшая в начале и в конце объяснения запоминается лучше, чем та которая преподносится в середине изложения.

Работоспособность:

- Эффективность усвоения нового материала повышается, если он разбит на несколько занятий, каждое из которых длится не более 1,5 часов.
- Следует учитывать этапы работоспособности взрослого человека: в начале тренинга до 20 минут, происходит «включаемость» в работу, поэтому материал должен быть достаточно облегчен для восприятия. Далее следует фаза максимальной работоспособности, которая длится 30 – 40 минут. Последующие 30 минут происходит спад активности, внимание слабеет, запоминание происходит менее продуктивно. И последние 10 минут характеризуются истощением психических процессов, однако, помня об «эффекте края», на этом отрезке работы следует повторить все, изложенное на тренинге, что поможет лучшему запоминанию материала.

В работе отдельного преподавателя *здоровьесберегающие технологии* можно представить как системно организованное сочетание принципов сотрудничества, «эффективных» педагогических техник, элементов педагогического мастерства, направленных на достижение оптимальной психологической адаптированности слушателя к образовательному процессу, заботу о сохранении его здоровья и воспитание у него культуры здоровья. Это работа преподавателя, при которой он полноценно выполняет учебную программу, формируя у слушателей интерес к своему предмету, устанавливая с ним доверительные, партнерские отношения, предотвращая возникновение дискомфортных состояний и максимально используя индивидуальные особенности для повышения результативности их обучения.

Анализ проведения занятия с позиций здоровьесбережения.

Педагогу в организации и проведении урока необходимо учитывать:

- 1) обстановку и гигиенические условия в кабинете: температуру и свежесть воздуха, рациональность освещения класса и доски, наличие/отсутствие монотонных, неприятных звуковых раздражителей и т.д.;
- 2) число видов учебной деятельности: опрос, письмо, слушание, рассматривание наглядных пособий, ответы на вопросы, решение ситуационных задач и др. Норма – 4-7 видов за занятие. Частые смены одной деятельности другой требуют от слушателей дополнительных адаптационных усилий;
- 3) среднюю продолжительность и частоту чередования различных видов учебной деятельности. Ориентировочная норма – 7-10 минут;
- 4) число видов преподавания: словесный, наглядный, аудиовизуальный,

- самостоятельная работа и т.д. Норма – не менее трех;
- 5) чередование видов преподавания. Норма – не позже чем через 10-15 минут;
 - 6) наличие и выбор места на уроке методов, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения самих слушателей. Это активные методы обучения (решение ситуационных задач, проблемных ситуаций, проведение деловых игр, метода «мозговой атаки», использование видеофильмов), наглядных средств обучения (медицинские аппараты, инструменты, муляжи, тренажеры)
 - 7) место и длительность применения ТСО (в соответствии с гигиеническими нормами), умение преподавателя использовать их как возможности инициирования дискуссии, обсуждения;
 - 8) позы слушателей, чередование поз;
 - 9) физкультминутки и другие оздоровительные моменты на занятии – их место, содержание и продолжительность.
 - 10) наличие у слушателей мотивации к учебной деятельности на занятии (интерес к занятиям, стремление больше узнать, радость от активности, интерес к изучаемому материалу и т.п.) и используемые преподавателем методы повышения этой мотивации;
 - 11) наличие в содержательной части занятия вопросов, связанных со здоровьем и здоровым образом жизни; демонстрация, прослеживание этих связей; формирование отношения к человеку и его здоровью как к ценности; выработка понимания сущности здорового образа жизни; формирование потребности в здоровом образе жизни; выработка индивидуального способа безопасного поведения,
 - 12) психологический климат на занятии;
 - 13) наличие на занятии эмоциональных разрядок: шуток, улыбок, афоризмов с комментариями и т.п.;

Здоровьесберегающие технологии реализуются на основе личностно-ориентированного подхода. К сожалению, не у каждого человека в приоритете здоровый образ жизни и любовь к нему. Поэтому необходимо создать те условия, в которых человек бы задумался и переосмыслил свои ценности, ведь здоровье является самым важным из них.

«ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ НА ЗАНЯТИЯХ ОБЩЕПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ДИСЦИПЛИН В УСЛОВИЯХ РЕАЛИЗАЦИИ ФГОС»

Вяжевич Людмила Петровна, преподаватель

Тумбаева Анжелика Валерьевна, преподаватель

Туманова Наталья Евгеньевна, преподаватель

ГБПОУ НО «Нижегородский медицинский колледж»

Ухудшение здоровья подрастающего поколения достигло масштабов национальной проблемы. Поэтому появилась востребованность здоровьесберегающих образовательных технологий.

Целью данной статьи является определение здоровьесберегающей технологии как одного из главных инструментариев современного преподавателя. Для решения поставленной цели были сформулированы следующие задачи:

1. Определить понятия: «технология», «образовательная технология», «здоровьесберегающая технология».
2. Очертить сферу значимости описываемых понятий в образовательном пространстве на уровне студентов и преподавателей.
3. Отметить значение здоровьесберегающих технологий для качественного развития образовательного процесса.

Технология – это специально организуемый учебный процесс, который гарантирует каждому обучающемуся (студенту) положительный исходный результат.

Образовательная технология – вариант описания модели образовательного процесса, в котором акцент может быть сделан на дисциплинарном образе определённой отрасли знаний, организационной структуре учебного процесса, характеристике деятельности субъектов образовательного процесса или характере их взаимодействия [1, с. 34].

Понятие «здоровьесберегающая образовательная технология» появилось в педагогическом обиходе в начале 2000-х годов. Не надо полагать, что это одна или несколько новых педагогических технологий альтернативных всем другим и поэтому можно выбирать: работать по этой технологии или нет. Это не так. Понятие «здоровьесберегающая» относится к качественной характеристике любой образовательной технологии, показывающей, насколько при реализации данной технологии решается задача сохранения здоровья основных субъектов образовательного процесса – обучающихся (студентов) и преподавателей. Поэтому всё, что относится к образовательному учреждению – характер обучения и воспитания, уровень педагогической культуры преподавателей, содержание образовательных программ, условия проведения учебного процесса и т. д. – имеет непосредственное отношение к проблеме здоровья обучающихся (студентов). Необходимо лишь увидеть эту связь [2, с. 5].

Факторы, оказывающие неблагоприятное воздействие на здоровье обучающихся, можно разделить на две группы [2, с. 9]: общепатогенные факторы и внутренние факторы образовательного учреждения.

Общепатогенные:

- низкий уровень мотивации на сохранение здоровья;
- экологические факторы;
- антропогенные и техногенные факторы;
- отсутствие целостной и целенаправленной системы формирования культуры здоровья.

Внутренние факторы образовательного учреждения:

- гигиенические факторы;
- учебно-организационные факторы;
- психолого-педагогические факторы.

В своей повседневной педагогической деятельности преподаватели, заведующие учебными кабинетами общепрофессиональных дисциплин, используют элементы здоровьесберегающих образовательных технологий. При проведении занятий соблюдается выполнение здоровьесберегающих пространств (ЗП) [2, с. 34]:

- а) экологическое ЗП (в кабинетах имеется достаточное количество комнатных растений для оздоровления воздушной среды);
- б) гигиеническое ЗП (воздушно-тепловой режим в кабинетах, естественное и искусственное освещения, видеоэкология в кабинетах, объём учебной нагрузки, проведение урока: плотность, чередование видов учебной деятельности, физкультминутки);
- в) эмоционально-поведенческое ЗП (стиль педагогического общения преподавателя и студента, индивидуальный дифференцированный подход к каждому студенту, сохранение контингента, характер проведения опросов и промежуточной аттестации);
- г) вербальное ЗП (культура речи, тембр голоса преподавателя, последовательность и ясность изложения мыслей, четкость формулировок, эмоциональное сопровождение и т. д.);
- д) невербальное ЗП (жесты, поза, мимика, взгляд преподавателя и т. д.);
- е) культурологическое ЗП (оформление учебного кабинета, использование элементов игровых технологий, работа по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни преподавателя и студента).

На дисциплинах общепрофессионального цикла проектная деятельность студентов проходит под общим девизом: «Мы - за здоровый образ жизни!». Практическим продуктом являются: санбюллетени, панно, икебана, брошюры, альбомы, наглядные пособия.

Таким образом, наши студенты начинают формирование общих компетенций, направленных на внедрение здорового образа жизни (ЗОЖ). Личностные достижения ЗОЖ, как сформированные общие компетенции, оформляются в портфолио и являются неременным компонентом защиты дипломной работы выпускника ГБПОУ НО «НМК».

На основании выше изложенного можно сделать заключение, что термин «здоровьесберегающая образовательная технология» нужно рассматривать как качественную характеристику любой образовательной технологии, ее «сертификат безопасности для здоровья» [2, с. 20], и как совокупность тех принципов, приемов, методов педагогической работы, которые, дополняя традиционные технологии обучения и воспитания, наделяют их признаком здоровьесбережения.

Литература:

1. Бордовская Н.В. Современные образовательные технологии. Учебное пособие. М.: Кнорус, 2010.- 431 с.
2. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе – М.: АПК и ПРО, 2002. -121с.
3. Саенко О.Е. Организация и содержание методической работы в колледже. Настольная книга заместителя директора, методиста, преподавателя. Издательство: Дашков и Ко, 2008.-384 с.

Роль спортивных игр в воспитании школьников

Гусев А.В., учитель физической культуры

МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №6 г. Йошкар-Олы»

Республика Марий Эл

В настоящее время деятельность передовых учителей физической культуры основана на решении таких задач, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности школьника, закрепление потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и избранным видом спорта, воспитание морально-волевых качеств, формирование гуманистических отношений и приобретение опыта общения между юношами и девушками, учениками и педагогами. Основная цель физического воспитания – содействовать всестороннему развитию личности. Исходя из общей цели в учебном процессе решаются много задач, в том числе воспитательная. Эту задачу помогают решить спортивные игры. В спортивных играх применяются разнообразные движения и действия: ходьба, бег, прыжки, различные метания и удары по мячу. Играющие стремятся, целесообразно применяя игровые приемы совместно со

своими партнерами, добиться преимущества над противником, который оказывает активное сопротивление. Важная особенность спортивных игр – сложные коллективные тактические действия. Большинство видов спортивных игр являются командными, и успех в соревнованиях во многом зависит от слаженности действий всех участников. От игроков требуется максимум инициативы, творчества и смелости, для того чтобы согласовать свои действия с партнерами и добиться успеха. Рамки игровой деятельности определяются соответствующими правилами, нарушение которых влечет за собой наказание. Играющие вынуждены не только определять, какой технический прием и тактическое действие нужно использовать в данный момент, но и помнить о правилах игры. Таким образом, спортивные игры способствуют воспитанию положительных навыков и черт характера. С помощью спортивных игр воспитываются умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, уважение своих партнеров и соперников, сознательная дисциплина, активность, чувство ответственности, патриотизм. Разнообразные движения и действия, выполняемые участниками спортивных игр в большинстве случаев на свежем воздухе, то есть в благоприятных гигиенических условиях, имеют большое оздоровительное значение. Они способствуют укреплению двигательного аппарата, улучшению общего обмена веществ, повышению деятельности всех органов и систем организма и являются средством активного отдыха для детей школьного возраста на фоне все более возрастающих умственных нагрузок в учебном процессе. Учитывая выше сказанное начинать обучение спортивным играм нужно в младшем школьном возрасте. Упражнения в бросании, катание мячей способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений. В играх с мячом развиваются: быстрота, прыгучесть, сила, так как ребенку часто приходится в игровой ситуации передавать мяч своему партнеру или бросать его в расположенную на значительном расстоянии. Рассматривая значение спортивных игр в физическом воспитании школьников, нельзя не обратить внимания на духовно-нравственную составляющую. Личные беседы дают возможность ближе узнать каждого и являются также ценным средством воспитательного воздействия. Воспитание учащихся – сложный и трудоемкий процесс. Попытка развития телесной сферы без воспитания духовности обречены, как правило, на неудачу. Поэтому следует прилагать особые усилия, чтобы развить у школьников стремление к самоанализу, самооценке, самосовершенствованию. Движение в этом направлении сделает физическую культуру средством непрерывного совершенствования личности.

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ПРОЦЕССЕ ЭКОЛОГИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В МОУ «ПОМАРСКАЯ СОШ»

Данилова Рамзия Раисовна, учитель биологии

Иванова Надежда Вадимовна, учитель химии

МОУ «Помарская средняя общеобразовательная школа»

с. Помары, Волжский район, Республика Марий Эл

Современная экология - это интегральная комплексная наука, которая изучает взаимоотношения организмов и среды, определяет масштабы допустимого воздействия человека на среду, выявляет пути снижения этих воздействий. Человек и среда взаимозависимы. Измененная человеком природа вызывает изменения в человеческом организме.

Экологическая культура личности должна пониматься как единство культуры познания и понимания экологических процессов, культуры, ответственной деятельности человека в окружающей среде. Экологическая культура включает в себя практический и духовный опыт обеспечения выживания и социального прогресса, как отдельной личности, так и общества в целом. Лишь через экологическое образование каждого человека можно достичь перехода от «засоряющего» типа поведения людей в окружающей среде к «природосообразному».

Цель: формирование экологической культуры обучающихся, применяя здоровьесберегающие технологии.

Задачи:

1. формирование системы знаний об экологических проблемах современности и пути их решения;
2. формирование мотивов потребностей и привычек экологически целесообразного поведения и деятельности, здорового образа жизни;
3. развитие системы интеллектуальных и практических умений по изучению, оценки состояния и улучшению окружающей среды своей местности;
4. развитие стремления к активной деятельности по охране окружающей среды: интеллектуального (способности к анализу экологических ситуаций), эмоционального (отношения к природе как универсальной ценности), нравственного (воле и настойчивости, ответственности).

В стремительно меняющемся окружающем мире содержание школьных предметов (географии, природоведения, окружающего мира, биологии, физики, химии) и внеурочной деятельности должно отвечать, прежде всего, цели подготовки учащихся быть адекватными окружающей действительности. Воспитание нравственного отношения к природе у подростков имеет особое значение, так как именно подросток проявляет бездушное, иногда злобное отношение к животным, растениям, недостойно ведет себя в природе. Особое значение имеет формирование

у ребят желания внести свой вклад в охрану природы, преодоление у них пассивности, безынициативности в этом важном деле. Таким образом, главный акцент необходимо переносить на преодоление потребительского отношения к природе, на воспитание норм поведения в окружающей среде, воспитание учащихся в духе бережного отношения к природе, заботе о ее непреходящих ценностях на основе интеллектуальной, эмоциональной и практической деятельности. Достижению этих задач в значительной степени способствует приобретение экологических знаний, умений и навыков для самостоятельного оценивания качества и уровня безопасности окружающей среды как сферы жизнедеятельности, социально-ответственного поведения в ней. Именно эту мысль педагогический коллектив школы старается пронести через все разнообразие форм и методов как урочной, так и внеклассной работы, отдавая предпочтение активным формам деятельности.

Эти задачи легли в основу всей работы нашей школы по экологическому воспитанию и образованию обучающихся, начиная с младших школьников и заканчивая старшеклассниками. Такая преемственность в работе позволяет вести систематическую работу с обучающимися по углублению экологических знаний и практическому участию в природоохранных акциях, используя здоровьесберегающие технологии совместно с личностно - ориентированными методами обучения. Здоровьесберегающие образовательные технологии можно рассматривать, как совокупность приемов, форм и методов (фронтальный, групповой, практический, познавательная игра, ситуационный, соревновательный, активные методы обучения, метод индивидуальных заданий, воспитательные, просветительные) организации обучения школьников, без ущерба для их здоровья. Технологический арсенал личностно-ориентированного подхода составляют методы и приемы, соответствующие таким требованиям, как: диалогичность, деятельностно - творческий характер, направленность на поддержку индивидуального развития учащегося, предоставление учащемуся необходимого пространства, свободы для принятия самостоятельных решений, творчества, выбора содержания и способов учения и поведения.

Ежегодно МОУ «Помарская средняя общеобразовательная школа» принимает активное участие в организации и проведении общероссийской экологической акции «День защиты от экологической опасности» - доброй традиции, которая отражает стремление многих людей жить в согласии с природой.

Всероссийская экологическая акция является мощным идейным событием, объединяющим общественность в реализации экологической политики, защите конституционных прав граждан на экологическую безопасность и охрану здоровья, на внесение значимого вклада в сохранение окружающей среды для будущих поколений.

Систематически проводятся мероприятия: «Берегите воду», «День птиц», «Земля наш общий дом», «День земли», - как форма деятельности по экологическому воспитанию, которая позволяет мотивированно и обоснованно подвести учащихся к выводу о необходимости защиты и охраны природных объектов, нашего общего земного дома. Выпуск стенгазет на различные экологические темы такие, как «Берегите птиц», «Земля наш общий дом», «Сохраним планету чистой», проведение фотоконкурсов «Как прекрасен этот мир», «Памятные места природы» и конкурсы рисунков «Мои пернатые друзья», «Берегите природу», - активизируют потребность в выражении эстетических чувств и переживаний творческими средствами проблемы окружающей среды.

Обучающиеся школы вовлечены в исследовательскую и проектную деятельность, принимают активное участие в научно-практических конференциях. Как правило, результаты наших проектов мы выносим на более массовое обсуждение, проводим школьные конференции. Тем самым утверждаем здоровый образ жизни, обращаем внимание многих на необходимость сбережения своего здоровья, а также здоровья природной среды, используя метапредметное взаимодействие (биология, химия, экология, психология, этика).

Иванова Н.В. принимает участие в акции «Марш парков», которая проводится г. Волжск, с командой юных защитников природы. К демонстрации ребята готовятся заранее: рисуют плакаты, сочиняют лозунги и речевки.

Традиционными стали выставки поделок из природного материала «Дары осени», изготовленные из шишек, листьев, желудей, палочек, веточек, коры, цветов, плодов и семян. Экологическая творческая мастерская «Вторая жизнь бытовым отходам», в которой изготавливают изделия из бросового материала, позволяет показать на примере творческих работ, как можно использовать упаковочные и бумажные отходы в целях бережного отношения к природе.

Обучающиеся школы под руководством педагогов высаживают деревья и кустарники на территории сельского поселения и местного лесничества «Алексеевское», участвуют в ликвидации несанкционированных свалок с. Помары, оформляют клумбы и цветники школы, проводят побелку деревьев, бордюров и столбов центральной улицы с. Помары. Ко дню Победы в школе проводится благоустройство территории вокруг памятников в д. Шеренгуб, д. Березники, с. Помары. Дети активно принимают участие в ежегодной акции «Чистый берег» и проводят очищение местных озер (берега): Зеленое, Куруктурское, Палкайка. Озеро Зеленое является природоохранной территорией, поэтому принимаем посильное участие в сохранности и благоустройстве не только озера, но и прибрежной зоны. Весной и осенью расчищаем от мусора лесной массив около озера площадью 2 га.

В школе для начальных классов проходит акция «Кормушка». Обучающиеся и их родители принимают активное участие в изготовлении кормушек, дети всю зиму

подкармливают птиц. Дети среднего и старшего звена самостоятельно изготавливают скворечники и вывешивают их на территории с. Помары и близлежащих озер. Основная цель акций - формирование у учащихся понимания значимости сохранения птиц. Поэтому привлекаем внимание обучающихся школы к проблемам зимующих птиц, чтобы помочь им пережить холодный период, сохранить их численность и поддержать видовое разнообразие.

В целях включения обучающихся в природоохранную деятельность по сохранению лесов проводится акция «Сохраним лес». Обучающиеся нашей школы совместно с руководителем кружка «Юный эколог» Даниловой Р.Р. создают буклеты, призывающие к бережному отношению к природе, и раздают их жителям села.

Все эти мероприятия способствуют привитию навыков и умений решать практические вопросы с позиции экологической оценки результатов деятельности человека; сознанию учащимися необходимости сохранения и поддержания экологического равновесия в системе «Человек-природа-общество»; воспитанию чувства причастности и ответственности к решению проблем в деле сохранения окружающей среды, за здоровый образ жизни в здоровой окружающей среде; совершенствованию экологической подготовки учащихся; формированию экологической культуры у учащихся.

Обучающиеся нашей школы понимают современные экологические проблемы, осознают ответственность за сохранение природы и активно участвуют в природоохранной деятельности. Это результат нашей работы по привитию чувства любви к природе и умения видеть, ценить и сохранять ее красоту.

ДУХОВНЫЕ ОСНОВЫ ЗДОРОВЬЯ

*Данилова Тамара Алексеевна, преподаватель
Ефимова Тамара Васильевна, преподаватель
ГБПОУ РМ «Саранский медицинский колледж»
Саранск, Республика Мордовия*

Духовно-нравственное воспитание - организованная и целенаправленная деятельность преподавателей, родителей и священнослужителей, направленная на формирование высших нравственных ценностей у молодежи, а также качеств патриота и защитника Родины.

В законе РФ «Об образовании» духовно-нравственное воспитание рассматривается как важнейший приоритет государственной образовательной политики.

Российское общество переживает в настоящее время духовно-нравственный

кризис. Задача духовно-нравственного воспитания подрастающего поколения имеет чрезвычайную значимость; ее, без преувеличения необходимо осмыслить сегодня как одну из приоритетных в деле обеспечения национальной безопасности страны. Спасением в преодолении кризиса может стать восстановление и распространение традиционной духовно-нравственной культуры.

Что такое здоровье?

Вопрос на первый взгляд может показаться странным. Действительно, ну кто же не знает что здоровье – это

здоровье – это состояние полного физического, душевного социального благополучия.

Сегодня все чаще концепция здоровья включает в себя и сферу творческого духовного развития личности.

Но люди намного больше заботятся о телесном здоровье, нежели о духовном: всячески ублажают свою плоть, вкуснее и разнообразнее питаются. Но сохранять здоровье для получения временных радостей – пустое дело.

Римский поэт, сатирик Ювенал сказал: «В здоровом теле – здоровый дух». Но так ли это? Ведь в настоящее время бывает так, что молодые, здоровые, крепкие люди кончают жизнь самоубийством, а все это от того, что душа их больна, поражена грехом, у них нет смысла и цели в жизни. И совсем другой пример, парализованный человек, который не может двигаться, но хочет жить.

Разве его душа мертва?

Таким образом, получается, что не от здоровья тела зависит здоровье духа, а наоборот.

По меткому выражению митрополита Антония Суржского, «Полнота человека не в его духе или его душе, а в его духовно-душевом единстве с телом».

Данное единство разрушается грехом. Господь дал нам 10 заповедей, которые мы должны выполнять.

Суть второй заповеди: «Возлюби ближнего твоего, как самого себя» (МФ 22: 37-39).

А это главное в профессии медицинского работника. Духовная безграмотность может привести к тяжким грехам, которые мы совершаем.

Остановимся на одном из них – **чревоугодие**.

Особенно опасно чревоугодие для тех, кто генетически предрасположен к ожирению. **Родители с нормальной массой тела имеют таких детей в 7% случаев.** Если ожирением страдает один из родителей, то у ребенка оно отмечается в 40% случаев, если оба то в 80%.

Употребляемая нами пища далеко не безразлична для нашего генетического аппарата и иммунной системы. Не секрет, что некоторые продукты токсичны,

канцерогенны и приводят к аллергии. А мы подчас некритично относимся к рекламе и слепо доверяем ей.

Для здоровья человека имеет значение не только его собственный рацион, но и то, как питались его предки.

Выяснено, что внуки, неумеренно питавшихся в детстве людей чаще страдают болезнями сердца и у них в 4 раза больше шансов заболеть сахарным диабетом.

Апостол Павел говорит, что «пища не приближает нас к Богу, ибо Царствие Божье не пища и питье, но праведность и мир и радость во Святом Духе».

Питание же необходимо для жизнедеятельности организма и взаимосвязано с внутренним миром человека. Когда безрассудные люди «страдали за незаконные пути свои и за неправды свои, от всякой пищи отвращалась душа их, и они приближались ко вратам смерти. Но воззвали к Господу в скорби своей, и он спас их от бедствий их».

Иногда из-за куска хлеба люди жестоко мучают и даже убивают своих собратьев. Длительное голодание порой срывает с человека маску, и вся его неприглядная подноготная вылезает наружу. И кто стойко и смиренно переносит это несчастье, тот с честью выдерживает серьезное испытание на жертвенность и человечность.

На культуру питания накладывают отпечаток и национальные традиции.

У разных народов издавна сложились представления о человеческой красоте. Где-то ценится стройность, где-то тучность.

Большую роль играют биологические факторы. Так некоторые люди съедают много высококалорийных продуктов, но не прибавляют в весе. Другие же, напротив, быстро полнеют и прилагают колоссальные усилия, чтобы похудеть. Отчасти это объясняется тем, что склонность к полноте или худобе – наследственная.

Тучный ест всего на 0,1% больше, чем нужно, а очень толстый человек – лишь на 0,2-0,3% сверх нормы. Вот какова роль генетики!

Питание и пост

Христианство выделяет 2 главных подхода к питанию: **излишество** и **умеренность**.

Но умеренность или даже суровая диета – еще не пост. Христианин не мыслит себя без поста.

Пост известен с древности. Постился Моисей на горе Синайской для принятия закона от Бога.

Сам Господь постился при вступлении на Свое великое служение. Церковь придает большое значение посту.

С ним непременно связана внутренняя жизнь человека, о чем свидетельствуют

святые Отцы. **Посты прививают нам воздержание**, обуздывают наши плотские устремления и способствуют духовному росту.

Дни постов для православного христианина – это дни устремления души к Господу, дня молитв и покаяния.

В году существуют 4 больших поста:

1-ый – Великий пост (40 дней)

2 – Петров пост – учрежден в честь святых апостолов, которые постились перед отправлением на проповедь Евангелия.

3 – Успенский пост, двухнедельный

4 – Рождественский пост, сорокадневный

И еженедельно – среда, пятница.

Существует много систем диетического питания и лечебного голодания, но все **она направлены только на то**, чтобы поддержать или направить физическое, **но не духовное** здоровье.

Пост для обыкновенного человека невозможен без бережения чувств, без охранения их от соблазнов века сего.

Вместе с нашими чувствами мы отводим от предметов соблазна ум и сердце.

Тех, кто бесстрастно идут навстречу искушению, будучи уверены, что не поддадутся ему – непременно карают «я хочу попробовать, - говорит курильщик, недавно отказавшийся от своей страсти, - насколько сильна моя воля?» - и закуривает, овладевший дьяволом, и возвращается к прежнему пороку.

Голодание – это стрессотерапия, с помощью которой можно пробудить защитные силы организма. Заболевания, которые лечатся голодом: гипертония, ишемическая болезнь сердца, хронические гастриты и энтероколиты, заболевания суставов, позвоночника, аллергии, бронхиальная астма и др. Главная ошибка голодающих – самолечение. Опускаться к голоданию должен врач. Даже на короткий срок голода, в течение 3-х дней, у человека могут развиваться серьезные проблемы с давлением.

Результаты исследования среди обучающихся в Саранском медицинском колледже

Целью духовно-нравственного испытания является сохранение и укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни, передача приобретенного образа жизни в ближайшее социальное окружение (семья, учебный коллектив, друзья).

Над проблемой здорового образа жизни мы работаем не один год.

Для того чтобы определить, как подростки относятся к проблеме здоровья и здорового образа жизни, мы проводили опрос среди студентов младших и старших курсов, а также проводили социальный опрос среди родителей, старшекурсников и преподавателей колледжа.

Среди вопросов анкеты были такие:

1. Правильно ли, по-вашему, изречение: «В здоровом теле – здоровый дух?»
2. Готовы ли вы рисковать своим здоровьем ради красивой фигуры?
3. Делаете ли вы культ из еды?
4. Что, по-вашему, мнению верно: «жить, чтобы есть или есть, чтобы жить?»
5. Как вы думаете: правильно ли утверждение, что пост и диетотерапия – идентичные понятия?
6. Нужно ли изучать предмет «Религиоведение»?
7. Может ли верующий человек навредить другим окружающим? (другим людям?)

Результаты анкетирования оказались следующими

1. 11% ответили правильно
89% - нет
2. 13% - да
87% - нет
3. 23% - делают
77% - нет.
4. а) есть, чтобы жить – 90%
б) жить, чтобы есть – 10%
5. 7% - да, идентичные
93% - нет
6. 86% - да
14% - нет
7. 47% - да
53% - нет

В социальном опросе были включены вопросы:

1. Изменилось ли ваше мировоззрение после изучения предмета «Основы православной культуры?»

Ответы: «Да, изменилось. Я задумалась о своей жизни, о своих ошибках». «На некоторые вещи стала смотреть по-другому».

2. Какими качествами, по вашему мнению, должен обладать современный молодой человек?

Ответы:

- Мужество
- Доброта
- Отзывчивость
- Вежливость в общении
- Сострадание

- Умение отвечать за свои поступки и действия
- Честность
- Справедливость

Список литературы:

1. Духовно – нравственное воспитание молодежи и в современном культурно – образовательном пространстве: материалы всерос. науч. – практ. интернет - конф./ МГПИ им. М. Е. Евсевьева - Саранск
2. Сахаров В. А. Взаимосвязь духовно – нравственного и поликультурного воспитания студенческой молодежи / В. А. Сахаров, Л. Г. Сахарова// Среднее профессионал. образование. – 2011

МЕТОДЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ В ПЕРИОД АДАПТАЦИИ МЛАДШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ К УСЛОВИЯМ ДОШКОЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ

Евстафьева Ольга Юрьевна, заведующий

Жукова Ирина Витальевна, старший воспитатель

МБДОУ «Детский сад № 8 «Дружная семейка»

Йошкар-Ола, Республика Марий Эл

Дошкольное образование является первым уровнем образования в Российской Федерации. Это важная ступенька для дальнейшего успешного развития, обучения каждого человека, доступности качественного образования для каждого гражданина, где бы он ни проживал в нашей стране. Дошкольный возраст является, пожалуй, самым важным периодом в формировании подрастающего поколения. Именно в это время закладываются основы характера, раскрываются таланты, начинается формирование полноценной личности.

Ориентиром развития дошкольного образования является введение Федерального государственного образовательного стандарта, одной из задач которого является охрана и укрепление физического и психологического здоровья детей и 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 дня, новые требования к поведению, постоянный контакт со сверстниками, новое помещение, таящее в себе много неизвестного, 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 заведующий, 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.

Музыкотерапия удачно осуществляет и у детей коррекцию эмоционального, психического состояния. 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. И самое главное, игра в песок, особенно для малышей 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. 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, соотносясь 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 психического развития детей с помощью вышеперечисленных методов, повышение

психолого-педагогической компетенции родителей в вопросах воспитания, обучения и развития детей младшего 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 ДООУ, но и в дальнейшем воспитании и развитии детей.

Библиография:

1. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДООУ./ Л.В. Гаврючина – М.: ТЦ Сфера, 2008. – 160 с.
2. Первые шаги. Материалы московского городского конкурса «Первые шаги» 2001-2002 года. – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2002. – 392 с.

Внедрение в учебный процесс медицинского колледжа физкультурно-оздоровительных мероприятий (физкультминутки и физкультурные паузы)

Жандарская Светлана Леонидовна, руководитель физвоспитания

ГБУ РМЭ СПО «Йошкар-Олинский медколледж»

Йошкар-Ола, Республика Марий Эл

В жизни человека, как в спорте, есть старт и финиш. Со старта начинают свой бег спортсмены и стараются прибежать к финишу, стремясь достигнуть его первым. В жизни дело обстоит по-другому. Взяв «старт» появления на свет, человек вовсе не старается прийти к финишу первым, а наоборот, стремится подольше идти «по дороге жизни» и как можно позже прийти к «финишу». Насколько долгов будет этот путь, зависит от самого человека и его отношения к своему здоровью.

О здоровье подрастающего поколения должны позаботиться взрослые. Это не только родители, но и учителя, преподаватели. Долг учебного заведения перед обществом – это сформировать всесторонне развитого молодого человека, в физическом и социальном плане, готового к трудовой деятельности, плодотворному труду. Одна из обязанностей преподавателя – это помочь овладеть культурой движения, укрепить опорно-двигательный аппарат, развить двигательные навыки и умения, в первую очередь дыхательные функции.

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

Вполне понятно, что учащиеся находятся в состоянии двигательной

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

Физкультминутка проводится во время занятий, в период утомления примерно на 10-20 минуте урока (в зависимости от возраста занимающихся), состоит из 2-3 упражнений продолжительностью 2-3 минуты, призвана снять напряжение с опорно-двигательного аппарата и органов зрения. Время проведения физкультминуток определяется учителем, ведущим урок.

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

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

Проведение этих форм физкультурно-оздоровительных занятий решает следующие задачи:

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

В состав упражнений для физкультминуток и физкультпауз включены упражнения на осанку, упражнения на укрепление органов зрения, улучшения мозгового кровообращения, упражнения по выработке рационального дыхания.

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

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

физической культуре и спорте в Российской Федерации».

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

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

Все комплексы разрабатываются и утверждаются специалистами Республиканского учебно-методического центра лечебной физкультуры и обновляются 1 раз в месяц.

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

Физкультминутки и физкультпаузы проводят в проветриваемом помещении. Упражнения, которые выполняются впервые, показывает преподаватель или физорг, произнося команды четким громким голосом. Положительный эмоциональный фон – обязательное условие эффективного проведения физкультминутки и физкультпаузы. Его может создать музыкальное сопровождение.

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

ФИЗКУЛЬТПАУЗА

№	Исходное положение (ИП)	Описание упражнения	Количество повторений	Методические указания
1	И.п. - стоя, голову наклонить вперёд, руки вдоль туловища	1 - Вдох - сжать пальцы рук и ног; 2 - Выдох – и.п.	6-8 раз	Вдох неглубокий через нос, выдох удлиненный
2	И.п. - стоя, голову наклонить вперёд, руки вдоль туловища	1 - Вдох – поднять плечи вверх с напряжением; 2 - Выдох – и.п.	6-8 раз	Втянуть живот для усиления грудного дыхания
3	Стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища	Удерживать ИП, выполняя перекаты «с пяток на носки»	6-8 раз	Дыхание произвольное
4	И.п. - стоя, руки назад, пальцы сцеплены в замок	1 - Вдох – постараться поднять руки (соединить лопатки) 2 - Выдох – и.п.	6-8 раз	Голову назад не наклонять
5	Стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища	1 - Вдох – И.П. 2 - Выдох – повернуть голову вправо; 3 - И-П. 4 - Тоже в другую сторону	6-8 раз	Темп медленный

6	Стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища	<p>Пальминг</p> <p>Разогреть ладони</p> <p>Руки скрестно поднести к закрытым глазам, почувствовать тепло, открыть глаза и выполнить упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Движения глазами вправо, влево, вверх, вниз (амплитуда движения максимальная) 2. Круговое движение глазами 3. Частое моргание 	3 раза в каждую сторону 10-15раз	Темп медленный, дыхание через нос
---	------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------	-----------------------------------

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ

*Забелина Мария Степановна, заслуженный работник здравоохранения Республики Мордовия,
преподаватель высшей категории
ГБПОУ РМ «Саранский медицинский колледж»
Саранск, Республика Мордовия*

«Забота о здоровье учеников»- это воспитательный труд педагога.
От жизнерадостности, бодрости зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний и вера в свои силы»
В.А. Сухомлинский

Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества.

Актуальность проблемы здоровья значительно обостряется тем, что многочисленные статистические данные исследований последних лет констатируют резкое снижение здоровья молодого поколения страны. А ведь именно они – наше будущее. Ценность здоровья в жизни человека выступает как главная ценность, поскольку здоровье является необходимым условием полноценного развития человека, а также развития общества.

Главная задача образовательного учреждения – дать студенту необходимый уровень знаний, выработать у него умения и навыки, которые обеспечат его готовность к последующему уровню образования и к практической деятельности, а также приобщить его к здоровьесберегающим технологиям. Здоровьесберегающие деятельности образовательного учреждения – это система мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья студентов.

Забота о здоровье – обязательное условие образовательного процесса. Формирование в медицинском колледже здоровьесберегающего образовательного пространства представляет обеспечение таких условий обучения, воспитания,

развития, которые не оказывают негативного воздействия на здоровье студентов.

Колледж готовит специалистов медицинского профиля, и основная часть учебной нагрузки студентов направлена на изучение клинических и специальных дисциплин. Для расширения и углубления познавательной активности и профильного изучения предметов и тем практические занятия проходят во всех ЛПУ города. В течение шестичасового практического занятия студенты закрепляют теоретические основы, изучают алгоритмы выполнения практических манипуляций. Это утомительный многочисленный процесс требует создания благоприятного, здоровьесберегающего пространства.

Технологическую основу педагогики здоровья составляют здоровьесберегающие образовательные технологии, которые представляют собой систему принципов, приемов, методов, педагогической работы и дополняют традиционные технологии обучения и воспитания.

Принципы здоровьесберегающего урока

- принципы двигательной активности
- принципы оздоровительного режима
- принципы психологической комфортности
- принципы опоры на индивидуальные особенности и способности студента
- принципы профилактического эффекта

Методы, применяемые в процессе обучения

1. Комфортное начало и окончание урока, что обеспечивает положительный эмоциональный настрой студентов. Этот метод помогает освоить способы самооздоровления. Создается обстановка успеха, демократичности, доброжелательности, способствует снятию напряжения на разных этапах занятия.

- «Смехотерапия» - остроумное, забавное из студенческих ответов.
- Антитоксическая сыворотка может вызвать аллергическую реакцию т.к. в ней много куриных белков».
- «Улыбнись друг другу» - умение настроить себя на положительную волну. Улыбка- залог хорошего настроения. Каждое доброе слово имеет в себе силу и положительную энергию, прежде всего тому, кто их сказал, а затем тому, кому они адресованы.

2. Учет индивидуальных способностей и особенностей студента.

На занятиях клинических и специальных дисциплин используются задания разного уровня и степени сложности, применяются разнообразные формы и методы контроля знаний, внедряются нетрадиционные интерактивные формы обучения: ролевые ситуационные игры, межбригадные олимпиады, ситуационные задачи, индивидуальная отработка практических манипуляций на фантомах и муляжах. Эти методы и формы позволяют учитывать индивидуальные способности студента к

обучению, умение выразить свои знания и применять их в различных профессиональных ситуациях.

3. Предупреждение профессиональных заражений.

Важнейшей задачей является создание на практических занятиях безопасных условий пребывания студентов в стационаре, так как на медицинский персонал влияет ряд неблагоприятных факторов внутрибольничной инфекции. Поэтому все студенты должны строго соблюдать профилактику инфекционной безопасности в ЛПУ и иметь индивидуальные средства защиты при выполнении этапов сестринского процесса.

Опасность профессионального заражения медработников может возникнуть в случаях:

- укола иглой или травмы другим острым инструментом;
- попадание биологических жидкостей на слизистые оболочки глаз, носа и рта и поврежденную кожу;

4. Проведение валеологических пауз – направленных на поддержание у студента уровня работоспособности и повышения стрессоустойчивости. Проводятся в течение 3-5 минут между этапами занятия.

- Тренинг для глаз - способствует расслаблению мышц глазного яблока, улучшает концентрацию внимания и укрепляет зрение.
- Упражнение «Горизонтальная восьмерка» - вытянуть перед собой правую руку на уровне глаз, указательным пальцем нарисовать в воздухе восьмерку как можно больших размеров, следить глазами за кончиками пальцев.
- Физкультминутка
- Простейшие элементы физических упражнений улучшают настроение, нормализуют дыхание, работу сердца, усиливают кровообращение и способствуют профилактике нарушения осанки.
- Фитопause
- Чай из лекарственных растений способствует оздоровлению организма, восстанавливает и улучшает функции внутренних органов, укрепляет иммунную систему и используется для профилактики острых респираторных вирусных инфекций.
- Точечный самомассаж – специальных рефлексогенных зон на руках, голове, ушных раковинах способствует снятию эмоционального напряжения и поможет активизировать внутренние резервы организма.

5. Музыкальная релаксация

6. Личный пример педагога

Благодаря позитивному примеру педагога, студенты овладевают способами делового и личностного общения, сотрудничества, принятия иной точки зрения;

умением слышать и слушать, умением понять другого человека, что помогает развитию коммуникативных навыков, толерантности.

7. Воспитание духовно – нравственных ценностей

Духовно – нравственное воспитание подразумевает процесс содействия духовно – нравственному становлению через чувства, облик, поведение студента; формирует совесть, долг, веру, терпение, милосердие.

Данный опыт по реализации здоровьесберегающих технологий обучения поможет достигнуть таких параметров результативности, как:

- принятие студентами здорового образа жизни как основной необходимости;
- повышение качества обучения;
- создание сплоченности коллектива и развития коммуникативных навыков;
- личный рост студентов;
- снижение заболеваемости студентов;
- возрождение духовно – нравственных целей.

Использование здоровьесберегающих технологий позволяет студентам успешно овладеть необходимым объемом знаний и практических умений, выработать у себя личностные и профессиональные компетенции, направленные на повышение конкурентоспособного специалиста.

Радуга из одного цвета – нет радуги.
Только поддерживая друг друга,
Приемы дадут радужный эффект»,
А технология – свой результат.

Список литературы:

1. Ахутина Т.В.; Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход//Школа здоровья. 2000 год
2. Смирнов Н.К.; Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя школы. – М.:АРКТИ, 2003
3. Журнал СПО №9 2015 год

Репертуар гитариста как средство воспитания толерантности детей

*Зайцева Ксения Леонидовна, преподаватель гитары
МБУДО «Детская музыкальная школа №26 имени В.М. Гизатуллиной»
Вахитовский район, г. Казань*

Как известно, наша республика Татарстан богата разнообразием различных народов: на ее территории проживают русские, татары, мари, чуваша, мордва и т.д.

Каждый этнос обладает уникальными особенностями, характерными только для него, и имеет право свободно самовыражаться. И, несмотря на различие и вариантность, вот уже на протяжении многих столетий все народности уживаются мирно, благотворно влияя на культуру друг друга. Этому способствует, конечно же, и федеральный закон «Об образовании», направленный на сохранение своеобразия культуры народов, населяющих регионы России. Применительно к Татарстану особенно актуально использование всех возможных ресурсов в прививании детям еще со школьной скамьи толерантности, патриотизма, терпимости, уважения к различным этническим группам. Несомненным помощником в достижении вышеизложенных качеств является музыкальное образование. Различные жанровые, стилистические направления, коими богата музыка, способны знакомить ребенка с разнообразием национального репертуара каждого народа.

В нашем случае хотелось бы рассмотреть воздействие на отношение учащегося к языку и культуре республики, в которой мы проживаем, произведений композиторов Татарстана. Стоит отметить, что, к сожалению, национальный репертуар в силу ряда причин (более позднее обучение профессиональному композиторскому мастерству, исполнительству местного населения) недостаточно развит. В наше же время, на волне внедрения специализированных программ, направленных на подъем патриотизма у граждан страны, наблюдается расширение репертуара национального характера. Так появились сборник обработок татарских песен для домры Розы Халитовой, сборник «Композиторы Татарстана - детям» Л.Н. Потаповой, сочинения Р.В. Ильясова для домры «Аниса», «Баламишкин», «Пьесы композиторов Татарии для скрипки и фортепиано» сост. Ш.Х.Монасыпов и т. д. Однако нужно сказать, что разнообразие репертуара для гитариста очень узок. Стоит отметить некую досадную незаинтересованность остальных композиторов прекрасным самодостаточным инструментом гитара. Скорее всего, это обусловлено постепенным подъемом исполнительского уровня лишь с недавних времен. Хотелось обратить внимание и заинтересовать современных композиторов в написании новых сочинений, что, несомненно, сыграет важнейшую роль не только в становлении профессионального исполнителя - гитариста, но и в воспитании гражданина с широкими толерантными взглядами на сосуществование различных культур.

В связи с выше изложенным, хотелось бы сказать об огромной положительной роли в выходе в свет сборника татарских пьес Виталия Вакифовича Харисова «Двадцать татарских народных песен». В этом сборнике представлены обработки татарских народных песен, выстроенных по принципу от простого к сложному. Каждое произведение подобрано со вкусом. В каждом сочинении композитор, профессиональный исполнитель и высококвалифицированный педагог, ставит перед учащимся и педагогом определенные художественные и технические задачи. Нужно

отметить, что любое из сочинений может стать прекрасной составляющей программы как конкурсной, концертной, так и для ознакомления.

Спортивные секции – неотъемлемая часть здоровьесберегающих технологий в техникуме

Захаров Александр Владимирович, преподаватель

ГБПОУ Республики Марий Эл «Марийский радиомеханический техникум»

Йошкар-Ола, Республика Марий Эл

Центральным звеном своей внутренней и внешней политики техникум определяет развитие спортивного направления, формирование и развитие физкультурных традиций, участие в соревнованиях, турнирах, приобщение к массовому спорту студентов, преподавателей, ветеранов. Считается, что именно физическая культура и спорт способны победить невежество, сформировать здоровое, сильное поколение.

Здоровье народа среди основных жизненных приоритетов – одна из наименее защищенных сторон жизни россиян. Особое беспокойство вызывает состояние здоровья детей. 60% учащихся страдают хроническими простудными заболеваниями, более 20 % – заболеваниями сердечнососудистой системы, почти столько же страдают миопией, около 30 % – нарушениями обмена веществ (преимущественно ожирением), 60% имеют деформации опорно-двигательного аппарата.

Не секрет, что в настоящее время в учебных заведениях возрастает распространенность табакокурения, наркомании, алкоголизации обучаемых. Снижается физическая подготовленность детей. Значительная часть студентов техникума не способна выполнить минимальные нормативы по физической подготовленности. Все большее число юношей – выпускников средних учебных заведений непригодны к службе в Вооруженных силах.

Статистикой доказано, что люди спортивного склада, тренирующиеся или регулярно занимающиеся физической культурой, обращаются за медицинской помощью или консультативным лечением в среднем в 4 раза реже и болеют в 2 раза реже, чем люди, спонтанно (по настроению) занимающиеся, и в 3 раза реже, чем не занимающиеся ею вовсе на протяжении всей активной жизни.

В нашем техникуме ведут работы такие спортивные секции по видам спорта, как лыжные гонки, баскетбол, полиатлон (зимнее троеборье), футбол, легкая атлетика. Количество занимающихся студентов в спортивных секциях – 193 человека.

Уже не первое десятилетие в нашем техникуме работает секция легкой

атлетики. Основная задача, которая решается в таких спортивных секциях – это привлечение ребят к здоровому образу жизни через профессиональные занятия бегом.

Наиболее яркие достижения команды техникума по легкой атлетике:

- неоднократный победитель Чемпионата Республики Марий Эл и первенства УСПО РМЭ по легкоатлетическому кроссу;
- за последние годы подготовлены победители и призеры республиканских соревнований, открытых чемпионатов Чувашии;
- до настоящего времени рекорд РМЭ в прыжках в высоту остается за студентом МРМТ Ершовым С. (205см!);
- неоднократный победитель легкоатлетической эстафеты, посвященной Дню Радио.

С 1995 года сборная команда МРМТ по лыжным гонкам, под чутким руководством Заслуженного тренера РМЭ по лыжным гонкам Рыбакова Евгения Григорьевича, является бессменным победителем Чемпионата Республики Марий Эл по лыжным гонкам среди коллективов и спортклубов республики. В 2016 году наша команда стала 22-х кратным чемпионом Республики Марий Эл. Традиционной для нашей команды является победа в Спартакиаде среди ССУЗов Республики Марий Эл. Из выступления на Всероссийской арене можно выделить первое место сборной команды по лыжным гонкам на Всероссийской зимней Спартакиаде среди ССУЗов России и второе место среди учебных заведений России (г. Пермь, 2002 год)

С 2004 г. в нашем техникуме работает секция по полиатлону (зимнее троеборье), тренер Захаров Александр Владимирович. Основная задача, которая решается в этой спортивной секции - это популяризация здорового образа жизни среди молодежи, повышение ее физической подготовленности, проведение военно-патриотического воспитания будущих воинов и подготовка их к службе в армии.

Зимний полиатлон является физкультурно-спортивным комплексным многоборьем, способствующим разностороннему физическому развитию человека через занятия видами физических упражнений, входящих в полиатлон. Все три дисциплины – лыжные гонки, силовая гимнастика (подтягивание у юношей, отжимание у девушек) и стрельба – имеют годичный цикл спортивной тренировки. При этом каждая из них развивается по-своему и требует собственного подхода и комплекса средств для развития в нужном направлении.

Анализ результатов наблюдения позволяет установить, что занятия студентами зимним полиатлоном значительно повышают их успеваемость и смягчают или понижают действие напряжения адаптации (физиологическое приспособление строения и функций организма, изменений его органов и клеток в

соответствии с условиями окружающей среды).

Наиболее высокими достижениями сборной команды техникума по политлону являются победы студентов в российских и республиканских соревнованиях. В Чемпионате России среди ВУЗов и ССУЗов по полиатлону команда МРМТ стала принимать участие с 2007 года (2007 год – г. Ижевск - 3 место; 2009 год – г. Ковров - 1 место; 2011 год – г. Череповец - 1 место; 2012 год – г. Сасово - 1 место; 2013 год – г. Сасово - 2 место; 2014 год – г. Ухта - 1 место; 2015 год – г. Калуга - 1 место; 2016 год – г. Сасово - 1 место). Участие во Всероссийских соревнованиях среди ССУЗов ассоциации «АСТИК» по зимнему полиатлону и лыжным гонкам на кубок имени А.Г. Зайцева (2006г. – г. Дмитров - I место; 2008г. – г. Набережные-Челны - I место; 2010г. – г. Тверь - I место; 2016г. – г. Чебоксары- I место). За годы работы подготовлено 8 мастеров спорта по полиатлону и 15 кандидатов в мастера спорта.

Сборная команда техникума по футболу, тренер Афонин Александр Дмитриевич – заслуженный тренер Республики Марий Эл, являются неоднократными победителями республиканских и городских соревнований. Александр Дмитриевич работал с профессиональными командами такими как «Рубин» г. Казань, «Луч» г. Владивосток, «Лада» г. Тольятти. Работая так же, как и с профессиональными футболистами, Александр Дмитриевич использует все свои знания, умения, навыки и опыт в работе со студентами.

В техникуме большое внимание уделяется ветеранскому спорту. Свидетельством того, является Межрегиональный турнир по волейболу среди ветеранов памяти директора МРМТ И.М. Кузнецова, который проводится с 1991 года. Турнир, который приобрел статус межрегионального, безусловно, является одной из важнейших спортивных традиций, как нашего учебного заведения, так и всей Республики Марий Эл. Он отражает не только спортивные достижения, но и исторические культурные политические моменты в жизни региона, в жизни всей страны за более 26-летний период. Он соединил века, соединил поколения, соединил сердца и души человеческие. Сохранение памяти о личностях, внесших значительный вклад в развитие учебного заведения, физической культуры и спорта, играет важную роль в гражданском, патриотическом воспитании нашего студента.

В 2006, 2010, 2013 году коллектив физической культуры техникума является победителем в номинации «За лучшую организацию спортивно-массовой работы среди КФК РМЭ» учрежденную Министерством спорта РМЭ

Основная задача работы спортивных секций – изменение взглядов на спортивную деятельность как на одностороннюю деятельность, направленную лишь на развитие физической (телесной) составляющей, не беря во внимание психически (духовный) аспект активности человека, что противоречит идее индивидуального подхода к развитию и воспитанию студентов.

Присущие нашему времени социально-экономические и научно-технические

процессы привели к тому, что спорт в глазах человечества предстает чрезвычайно важным и глобальным явлением. Он представляет собой некий полигон, где исследуется сам человек и его физические и духовные возможности. Спорт становится одним из важнейших средств образования, воспитания и социализации личности.

ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ СЕМЬИ И ДЕТСКОГО САДА В ФОРМИРОВАНИИ У ДЕТЕЙ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ

Захарова Наталия Николаевна, инструктор по физической культуре

МБДОУ «Детский сад № 87 «Кече»

Йошкар-Ола, Республика Марий Эл

Задача охраны и укрепления физического и психического здоровья детей стоит на первом месте среди задач Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 года № 1155 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»).

Решение этой задачи невозможно без обеспечения тесного сотрудничества дошкольного учреждения с родителями воспитанников. Большинство современных родителей, к сожалению, не всегда являются для ребёнка положительным примером в ведении здорового образа жизни. Многие из них злоупотребляют алкоголем и курением, предпочитают многочасовые просмотры телепередач и видеофильмов активному отдыху, пренебрегают физическими упражнениями и закаливанием. Между тем, задача родителей состоит в том, чтобы заложить фундамент физической культуры и личности ребёнка, когда у него только начинают формироваться основы здорового образа жизни. Можно тысячу раз повторять ребёнку, что по утрам нужно чистить зубы, но если этого не делают родители – вряд ли ребёнок начнёт чистить зубы сам. Поэтому одна из важнейших задач педагога – «обеспечить психолого-педагогическую поддержку семьи и повышение компетентности родителей в вопросах развития и укрепления здоровья детей. Оказание помощи родителям в развитии индивидуальных особенностей детей, необходимой коррекции нарушений их развития» (ФГОС ДО).

Для эффективного достижения цели по формированию основ здорового образа жизни у детей коллектив детского сада №87 г. Йошкар-Олы «Кече» разработал проект «Здоровая семья – здоровые дети» на период 2014-2015 года. Именно в семье, при поддержке дошкольной образовательной организации ребёнку должны помочь понять ценность здоровья, побудить малыша самостоятельно и активно формировать, сохранять и приумножать своё здоровье.

Был разработан план реализации проекта, предусматривающий проведение

разнообразных мероприятий, направленных на поддержание интереса у взрослых и детей к ценностям здорового образа жизни. О наиболее удачных и интересных мероприятиях хочется рассказать в этой статье.

В октябре 2014 года было проведено родительское собрание в младшей группе. Проведению собрания предшествовало анкетирование родителей с целью выяснения, какое внимание уделяется родителями приобщению детей к здоровому образу жизни в семье.

Анализ анкетирования выявил слабые стороны в организации двигательного режима дошкольников. В результате анкетирования выяснилось, что многие дети гуляют только в детском саду, потому что занятые родители не могут позволить себе поиграть с ребёнком на улице лишней час. Общение с родителями, особенно с отцами, происходит, в основном, только по дороге в детский сад или в магазин. Большинство детей на вопрос, что делает дома папа – отвечают «играет в компьютер» и «лежит на диване».

Некоторые родители стараются развивать умственные способности своего ребёнка, не считая важным физическое развитие. В итоге вроде бы умный ребёнок, который в младшем возрасте опережал сверстников, знал буквы и цифры, в средней – старшей группе начинает подолгу болеть, отставать от сверстников, в том числе и в интеллектуальном развитии.

К мероприятию была оформлена фотовыставка. Педагоги группы представили фото воспитанников, которые отражали проведение режимных моментов в детском саду. Родители разместили фотографии проведения семейного досуга: совместные прогулки, игры на свежем воздухе, походы в лес, на речку.

На родительское собрание был приглашен учитель-логопед, который рассказал об особенностях речи детей младшего дошкольного возраста. Демонстрация упражнений для формирования правильного звукопроизношения у детей вызвала особый интерес родителей.

Инструктор по физкультуре объяснила родителям, как важно маленькому ребёнку много двигаться, т.к. двигательная активность напрямую связана с развитием мозга. Привела примеры, как можно обучать ребёнка, не заставляя его долго сидеть за столом, в какие игры можно играть с детьми на улице.

Дети прочитали стихи о здоровом питании. Во второй части дети вместе с родителями играли в весёлые подвижные игры. А в заключение – мамы поделились принесенными угощениями, приготовленными из фруктов и овощей.

Необычно был проведён День матери, отмечаемый в последнее воскресенье ноября. Мы решили отойти от традиционного концерта и провели праздник в форме спортивного состязания. Участвовали дети и родители старших групп. Соревнования проводились в паре – родитель-ребёнок. Праздник получился эмоционально насыщенным, доставившим неподдельную радость всем участникам.

В январе очень яркими получились Зимние Олимпийские игры. Открытие малой олимпиады проводилось в музыкальном зале детского сада и напоминало открытие Зимней Олимпиады – 2014. Традиционными танцами были представлены все пять континентов: Африка, Европа, Азия, Америка, Австралия, поднят флаг Олимпиады, зажжён символический огонь Олимпиады. Сами Малые олимпийские соревнования проводились на спортивной площадке детского сада и выявили победителей в лыжных гонках, в санном спорте, в ловкости ведения шайбы клюшкой. Такая подача материала вызвала неподдельный интерес детей старшего дошкольного возраста и к истории олимпийского движения и, самое главное, к зимним видам спорта. Участие родителей с Малой зимней олимпиаде убедило их в пользе активных ежедневных зимних прогулок.

Абсолютно все мероприятия, проведённые в рамках реализации проекта «Здоровая семья – здоровые дети» вызывали интерес со стороны родителей. Анкетирование родителей, проведённое на конечном этапе реализации проекта, позволило сделать вывод, что родители стали более ответственно подходить к сохранению и укреплению здоровья детей, к воспитанию у них потребности в здоровом образе жизни. Больше времени стало отводиться на совместные прогулки, посещение спортивных сооружений города. Многие дети стали активно посещать спортивные секции, участвовать в спортивных мероприятиях.

Таким образом, только при тесном сотрудничестве, во взаимодействии с семьёй можно рассчитывать на то, что у воспитанников нашего детского сада сложатся правильные представления о здоровом образе жизни, будет сформирована потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Литература:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. ФГОС ДО (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. N 1155)
3. Александрова Е.Ю. «Оздоровительная работа в ДОУ». Волгоград: Учитель, 2007.
4. Волошина Л.Н. «Воспитание двигательной культуры дошкольников». М.: АРКТИ, 2005.
5. Луконина Н.Н. «Физкультурные праздники в детском саду». М.: Айрис-пресс, 2006.
6. Маханева М.Д. «Воспитание здорового ребёнка». Пособие для практических работников детских дошкольных учреждений. М.: АРКТИ, 1999.

ПРОБЛЕМА ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОВ К ЗДОРОВЬЮ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ ВУЗА

Зими́на Ирина Сергеевна, ст. преподаватель

Мухина Светлана Асановна, к.б.н., доцент

Полозова Ольга Вениаминовна, к.б.н., доцент

Гаврилова Мария Николаевна, к.б.н., доцент

ФГБОУ ВПО «Марийский государственный университет»

Йошкар-Ола, Республика Марий Эл

Важнейшей проблемой современности является формирование ценностного отношения к здоровью человека. Здесь особое место занимает система образования, на которую возлагается значительная часть усилий общества по подготовке молодежи к взрослой жизни и, в конечном итоге, созданию условий для постепенного физического, нравственного и культурного оздоровления общества. В настоящее время в педагогической практике наметилась тенденция к переходу от массового унифицированного образования к образованию, ориентированному на личностные особенности и способности каждого индивида, а также на уровень его здоровья. Очередной этап реформирования системы образования выделяет «человекоберегающую» функцию образования. Образовательный процесс в высшей школе предполагает не только обучение и воспитание, но и оздоровление студента. Именно здоровье будет в значительной степени определять состояние населения России в XXI веке.

Здоровье людей определяется многими факторами: наследственностью, качеством жизни, состоянием окружающей среды, социума, качеством медицинского обслуживания и др. Тем не менее, и сегодня актуально мнение академика Н.М. Амосова о том, что неправильное поведение людей является более частой причиной их болезней, чем внешние воздействия. Отношение к здоровью обусловлено объективными обстоятельствами, в том числе воспитанием и обучением, включающее в себя и самооценку человеком своего физического и психического состояния, которое является своего рода индикатором и регулятором его поведения. Так, анализ показателей состояния здоровья населения Республики Марий Эл показал, что из многообразных факторов риска на здоровье населения в городах республики, в основном, влияют образ жизни и среда обитания. В сельских районах добавляется фактор уровня развития и доступности медицинской помощи[2].

Здоровье – это естественная, абсолютная и непреходящая жизненная ценность, занимающая верхнюю ступень на иерархической лестнице ценностей. Социологические исследования показывают, что у социальных групп, живущих в сходных социокультурных условиях, формируются иерархически упорядоченные структуры ценностных ориентаций, которые имеют типичный для данной группы

характер[1]. Познавая сформированность ценностных ориентаций учащейся молодежи в области здоровьесбережения, возможно представить общую направленность ее интересов и устремлений, иерархию индивидуальных предпочтений и образцов, целевую и мотивационную программы, уровень притязаний и предпочтений, меру готовности к сохранению и укреплению собственного здоровья. Поведенческий компонент внутренней картины здоровья представляет собой совокупность усилий, стремлений, конкретных действий человека, обусловленных его системой верований, направленных на достижение субъективно значимых целей в отношении здоровья.

Отношение человека к своему здоровью отражает опыт индивида и оказывает существенное влияние на его поведение, что отражается в ценности не только здоровья, но и здорового образа жизни. Для человека важнейшим показателем его жизнеспособности является фактор сознания и целеполагания, а также ценностных ориентаций, наиболее значимой и независимой единицы в структуре личности, которая в значительной степени определяет поведение, выбор стиля жизни и социальную активность человека.

Ценностно-ориентационная деятельность студентов должна включать следующие компоненты: когнитивный (формирование научных знаний о человеке, средствах и методах укрепления здоровья, развитие рефлексивных способностей – самоанализа, самопознания, самооценки); ценностно-мотивационный, включающий эмоциональную составляющую (оказание помощи в выборе личностно-значимой системы ценностей и идеалов, формирование личностных мотивов физкультурно-оздоровительной деятельности); деятельностно-практический (развитие способностей, освоение умений и навыков, позволяющих самостоятельно заботиться о сохранении и укреплении, как своего здоровья, так и здоровья других людей, умения планировать свою деятельность); диагностический (диагностика уровней физической и функциональной подготовленности, оздоровительных умений и навыков, уровня и характера отношения к здоровью).

Исходя из вышесказанного, целью настоящего исследования явилось изучение структуры ориентации студентов на здоровый образ жизни.

Организация исследования: научно-исследовательская работа проводилась на базе Марийского государственного университета. В педагогическом эксперименте приняли участие 203 студента младших (1–2 курсы) и старших (4–5 курсы) курсов в возрасте от 17 до 22 лет, из них 176 девушек (87%) и 27 юношей (13%). Была использована «Тест-анкета для изучения ориентации учащихся на здоровый образ жизни». Вопросы анкеты включали открытые задания, оценочные (от 10 до 1 балла) и закрытые тесты. Методами исследования явились: изучение и анализ психолого-педагогической литературы; педагогический эксперимент, анкетирование, качественный и количественный анализ полученных данных, метод математической

обработки данных.

Анализ полученных результатов показал, что наивысший уровень ориентации на здоровый образ жизни характерен только для одного студента среди 1–2 курсов. Высокий уровень определен у 13,7 % студентов младших курсов и 6,6 % студентов старших курсов. Большинство студентов в обеих группах находятся на уровне выше среднего по ориентации личности на здоровый образ жизни (более 34%). Низкий и очень низкий уровни не выявлены. Полученные результаты дают возможность предположить, что в современной системе образования существует разрыв между гуманистической концепцией и реальной практикой, не существует последовательной и непрерывной системы обучения здоровью. Информация о здоровье отрывочна, случайна, не носит системного характера и противоречива.

Полученные данные свидетельствуют о преобладании у студентов средних результатов ориентации на здоровый образ жизни. Кроме того, среди 1 и 2 курсов отмечены более высокие уровневые показатели (наивысший уровень ориентации личности на здоровый образ жизни), и, наоборот, у старших курсов встречаются более низкие показатели. Аналогичные результаты были получены нами ранее[3].

Показателем, на который чаще всего обращают внимание в обществе при оценке уровня ориентации личности на здоровый образ жизни, является наличие или отсутствие вредных привычек. Поэтому в нашем исследовании отдельно были рассмотрены вопросы, связанные с данной проблемой. Так, отвечая на вопрос «Курите ли Вы?», отрицательный ответ дали 83% опрошенных среди младших курсов и 84% – среди старших курсов, ответ «редко» дали 16% студентов среди младших курсов и 7% – среди старшекурсников, ответили положительно – 1% и 9% соответственно. При ответе на вопрос «Употребляете ли Вы алкогольные напитки?» отрицательно ответили 57% респондентов среди 1–2 курсов и 42% – среди 4–5 курсов, ответ «редко» использовали 37% – среди младших курсов и 54% – среди старших курсов, положительный ответ дали 6% среди 1–2 курсов и 4% среди 4–5 курсов. Особый интерес представил анализ ответов на вопрос «Пробовали ли Вы наркотики?». Пробовали однажды – 20% среди студентов 1–2 курсов и 3% – среди старших курсов. Исходя из анализа полученных результатов, студенты старших курсов имеют меньшую склонность к вредным привычкам.

Определение понятия «здоровье» является фундаментальной проблемой современной медико-биологической науки. Данное понятие имеет несколько аспектов, обусловлено многими факторами и требует для своего решения комплексного подхода. Здоровый образ жизни – это индивидуальная система поведения и привычек каждого отдельного человека, обеспечивающая ему необходимый уровень жизнедеятельности и здоровое долголетие. В основе здорового образа жизни лежат как биологические, так и социальные принципы.

В ходе анкетирования было установлено, что правильно дают определение

понятия «здоровье» 31% студентов старших курсов и 13% студентов первых двух курсов. Остальные студенты дают приблизительное определение (более 42%) или неправильно понимают смысл данного понятия (44% – младшие курсы и 27% – старшие). Понятие «здоровый образ жизни» правильно определяют 24% студентов 4–5 курсов и 10% – 1–2 курсов; не имеют четкого понятия – 19% и 40% соответственно.

Среди факторов, способствующих укреплению здоровья, большинство называют 5–6 факторов. Нельзя не отметить, что 5% респондентов среди 1–2 курсов и 2% – среди старших курсов не смогли назвать либо категорично опровергли наличие факторов, негативно влияющих на здоровье.

Анализ ранжирования по десятибалльной шкале наиболее ценного и значимого в жизни показал, что студенты, как младших, так и старших курсов на первые три места определяют здоровье, любовь, понимание в семье. А на старших курсах в пятерку лидеров вошел еще и материальный достаток.

Студентам было предложено оценить уровень своего здоровья. Было выявлено, что 49% среди младших курсов отмечают наличие травм за последние 2–3 года, 51% – часто болеют острыми респираторными заболеваниями. При этом 69% респондентов данной группы отрицают факт заболевания какими-либо инфекциями. И только 29% считают, что у них имеются хронические заболевания. Все это может указывать на недостаточную осведомленность студентов в области основ медицинских знаний и здорового образа жизни. Среди старших курсов более 55% студентов указывают, что часто болеют острыми респираторными заболеваниями. Однако большинство из них отрицают наличие травм, инфекционных и хронических заболеваний. Это можно объяснить: 1) физиологическими особенностями организма (работа всех систем на оптимальном уровне в соответствии с данным возрастным этапом); 2) адаптацией к обучению, что снижает возможность влияния различных стрессоров на студентов, в отличие от первых курсов, когда студенты находятся на так называемом этапе «вработывания» в процесс обучения в новых для себя условиях; 3) более высоким уровнем когнитивного компонента в области основ медицинских знаний и ЗОЖ к концу обучения.

В целом, в системе ценностей место здоровья определяется в тройке наиболее значимых, но понятие здорового образа жизни правильно определяют лишь 23% студентов 4–5 курсов и 13% – 1–2 курсов. Наблюдается положительная динамика в ориентации личности на здоровый образ жизни к старшим курсам. Полученные данные отражают недостаточную сформированность всех компонентов ценностно-ориентационной деятельности студентов как когнитивной составляющей (низкий уровень усвоения студентами понятия о своем здоровье, недостаточное понимание сути вопроса и полнота ответа), так и деятельностно-практической. Полученные

результаты соответствуют мнению, что в современной системе образования существует разрыв между гуманистической концепцией и реальной практикой, не существует последовательной и непрерывной системы обучения, направленной на здоровье. С одной стороны, люди хотят быть здоровыми и мало что для этого делают, с другой, имеют представление о здоровом образе жизни и ничего не делают для улучшения здоровья. Наше исследование подтверждает положение Е.А.Рахимовой о том, что отношение к здоровью как социальной ценности и здоровый образ жизни являются важными компонентами общей и профессиональной культуры будущих специалистов, отсутствие которых опасно для физического, интеллектуального и нравственного потенциала молодежи. Только здоровый учитель может формировать здоровое поколение учеников. Эти задачи могут быть достигнуты с помощью разумного сочетания психолого-педагогического и медико-биологического подходов, создания здоровьесберегающей среды. Здоровьесберегающие педагогические технологии еще не имеют широкой практики в организации педагогического процесса. На кафедре медико-биологических дисциплин и безопасности жизнедеятельности МарГУ имеется опыт использования современных педагогических технологий формирования понятий о здоровье и здоровом образе жизни. Включение в целостную систему здоровьесбережения, развитие умений и навыков ведения здорового образа жизни осуществляется путем проведения олимпиад, конференций, проектной деятельности, организации практик, проведения тренингов и семинаров с целью сохранения личностного здоровья. Для формирования здоровьесберегающей среды используются технологии оздоровления и преодоления негативных последствий стрессовых, экстремальных и кризисных ситуаций; оказывается помощь студентам в процессе адаптации к условиям обучения в вузе; пропагандируется здоровый образ жизни; активизируется спортивно-массовая деятельность студентов.

Список литературы:

1. Alsan M., Bloom D.E., Canning D. The effect of population health on foreign direct investment // Cambridge: national bureau of economic research – NBER, 2004. – 25 p. 388, с. 138338
2. Государственный доклад «О состоянии санитарно-эпидемиологического благополучия населения Республики Марий Эл в 2013 году», 2014.–204с.
3. Мухина С.А. Диагностика ориентации студентов на здоровый образ жизни // Педагогическая диагностика в системе совершенствования учебно-воспитательной работы в высшей и средней школе. Сб. научно-методических статей. Чебоксары, 2010.- С.125–127

КОНКУРС ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МАСТЕРСТВА КАК СРЕДСТВО ЛИЧНОСТНО-ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО САМООПРЕДЕЛЕНИЯ БУДУЩИХ МЕДИЦИНСКИХ ЛАБОРАТОРНЫХ ТЕХНИКОВ

Зотикова Ф.С., заведующая отделением

ГБПОУ РМЭ «Йошкар-Олинский медицинский колледж»

Йошкар-Ола, Республика Марий Эл

Развитие и образование ни одному человеку не могут быть даны или сообщены. Всякий, кто желает к ним приобщиться, должен достигнуть этого собственной деятельностью, собственными силами, собственным напряжением... Поэтому самодеятельность – средство и одновременно результат образования.

А. Дистервег

В основе профессионально-личностного развития любого специалиста лежит принцип саморазвития. Данный принцип обеспечивается сильной мотивацией, увлеченностью, целеустремленностью, протекает как регулируемый процесс. Педагогический смысл этого процесса заключается в создании специальных педагогических условий.

Конкурс профессионального мастерства можно рассматривать,

- во-первых, как один из этапов развития профессионализма будущих медицинских лабораторных техников, так как конкурс выявляет индивидуальные профессиональные способности, творческие возможности, стимулирует мотивацию достижения;
- во-вторых, как общественно значимую форму развития публичного выступления;
- в-третьих, как метод активного обучения и воспитания, а также самообразования студентов;
- в-четвертых, как школу повышения квалификации преподавателей, своеобразный смотр подходов к обучению и воспитанию студентов разных специальностей колледжа, способ стимулирования педагогического творчества;
- в-пятых, как мощное средство мотивации для саморазвития всех действующих лиц конкурса – участников, членов жюри, организаторов, ведущих, зрителей – студентов и преподавателей.

Программа профессионального конкурса включала в себя задания:

- «Я-специалист»,
- оценку уровня теоретических знаний, задания по ПМ.02 «Проведение лабораторных гематологических исследований»- «Думаем! Рассуждаем! Действуем!» - игра под микроскопом.
- «К вершинам профессионального мастерства» - оценку уровня практических умений на базе лаборатории ГБУ РМЭ «Республиканская клиническая больница», на базе симуляционного центра колледжа – оказание первой помощи по

ситуационной задаче,

- Блиц - турнир - по профессиональным модулям по специальности «Лабораторная диагностика»
- «В моей лаборатории все становится явным» - домашнее задание, индивидуальная презентация каждого участника в виде фильма на экране.

В заданиях студентам предусмотрена интеграция дисциплин, использование технических средств обучения: мультимедийной установки, атласов, таблиц и справочников по дисциплинам. Выполняя задания по этапам, студенты должны были показать свои знания по специальным дисциплинам, уметь проводить методики определения тех или иных лабораторных показателей, сравнивать полученные результаты с нормативами, интерпретировать их с данными клинической патологии. При этом конкурсанты должны знать и применять алгоритм выполнения работы, показать навыки работы с лабораторной посудой, реактивами, приборами, в ответах на задания представить знания авторов методик исследования, названия нормативных документов. На этапе блиц-опроса участники конкурса использовали знание специальной терминологии. Все этапы конкурса развивают логическое, клиническое мышление, показывают уровень усвоенных знаний, приобретенных умений и навыков, развитие общих и профессиональных компетенций у выпускников.

По итогам проведения конкурса можно выделить следующие педагогические условия, необходимые для эффективного личностно-профессионального самоопределения студентов:

- условия индивидуализации (создание ситуаций успеха, личностная значимость);
- коммуникативные условия (организация взаимодействия, при котором возникает сотрудничество и сотворчество преподавателей и студентов);
- дидактические условия (оптимизация форм и методов обучения студентов);
- креативные условия (обеспечение ситуаций творчества).

В коммуникативных условиях можно выделить обмен знаниями личным опытом в общении с преподавателем - ведущим конкурса, который не должен навязывать собственную позицию студентам.

В креативных условиях можно выделить побуждение к самостоятельному выбору, создание ситуации активизации творческой инициативы, самостоятельности и общения. В дидактических условиях можно отметить ситуацию ответственного решения, которая предполагает внутреннюю ответственность студента за результаты конкурсного выступления, накопление опыта собственной личностной профессиональной деятельности. Таким образом, при подготовке и проведении конкурса профессионального мастерства студентов достигается положительная динамика личностно-профессионального

самоопределения, направленность и готовность к самостоятельной профессиональной деятельности по специальности «Лабораторная диагностика».

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА УМСТВЕННОЕ РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ

Карлина Галина Петровна, воспитатель

МБДОУ «Детский сад №33 «Колосок»

Йошкар-Ола, Республика Марий Эл

Дошкольное детство охватывает период жизни от рождения до 7 лет. Этот возраст является наиболее благоприятным периодом для всестороннего развития ребенка. В это время дети познают окружающий мир, происходит формирование личности, а также физических, умственных нравственных и др. качеств. Возможности умственного развития детей дошкольного возраста значительно выше, именно поэтому в этом возрасте стоит уделять большое значение умственному воспитанию. Физическое воспитание в этом возрасте также играет чрезвычайно важную роль, так как воздействует не только на развитие физических качеств и положительно влияет на здоровье, но и является универсальным и оказывает влияние на другие виды воспитания.

По определению Медведева С.Б умственное воспитание - это процесс, направленный на развитие интеллектуальной культуры личности, познавательных мотивов, умственных сил, мышления, мировоззрения и интеллектуальной свободы.

Физическая культура и спорт дают широкие возможности для умственного развития. Занятия физической культурой обеспечивают гармоничное и всестороннее развитие личности, в том числе оказывают влияние и на умственное развитие.

Авторы Бойко В. В. и Кириллова А. В. указывают, что основным средством физического воспитания является двигательная активность на занятиях физической культурой, именно через нее ребенок познает окружающий мир, вследствие чего, развиваются его психические процессы: мышление, внимание, воля, самостоятельность и др. Чем большим количеством разнообразных движений овладеет ребенок, тем шире возможности для формирования познавательных процессов, тем полноценней осуществляется его развитие. Физические упражнения оказывают прямое и опосредованное влияние на умственное развитие детей в процессе физкультурных занятий.

Умственное развитие определяется интеллектом, интеллектуальными способностями. Одним из факторов интеллектуального развития является двигательная активность, в результате которой улучшается мозговое кровообращение, активизируются психические процессы, улучшается

Функциональное состояние центральной нервной системы, повышается

умственная работоспособность человека. Достижения в сфере интеллекта и креативности в значительной мере связаны с уровнем развития психомоторной сферы ребенка. В специальных исследованиях зафиксированы факты, свидетельствующие о том, что дети, более развитые в физическом отношении, получают более высокие оценки в учебе. Дети, занимающиеся в спортивных секциях, имеют лучшие показатели умственной работоспособности. Физические упражнения создают возможности для успешного протекания всех психических процессов, т.е. требуют внимания, наблюдательности, сообразительности. Разнообразие движений, богатство координации повышают пластичность нервной системы. Ребенок растет и развивается. Огромную роль в этом играет физическая активность. Поэтому нельзя ребенка постоянно заставлять сидеть без движений. Состояние должно постоянно меняться, т.е. физическая активность должна сменяться спокойствием и наоборот. Главное - не переусердствовать! Положительное действие на умственное развитие ребенка оказывают различные подвижные игры, физкультминутки, динамические паузы, пальчиковая гимнастика, виды спорта: плавание, футбол и прочие. По возможности можно записать ребенка в спортивную секцию, где квалифицированные специалисты могут подобрать для ребенка индивидуальные упражнения и график занятий. Например, если ребенку требуется что-нибудь выучить стихотворение или запомнить рассказ, лучше это сделать после легкой физической разминки. Существует огромное множество факторов, оказывающих влияние физических упражнений на умственное развитие ребенка. Основная задача родителей - следить за этим процессом. Ребёнок должен иметь свой определённый график режима занятий. Он должен состоять из зарядки по утрам, увлекательных и подвижных игр, в лёгкой физической нагрузке перед сном. Остановить его тогда когда это необходимо. Тогда ваш ребенок будет и умным, и здоровым, и физически развитым! Влияние физкультуры на развитие ума ребёнка колоссально. Без него развитие ребёнка не является гармоничным. Попытка использовать определённое упражнение, которое стимулирует деятельность одного мозга, не увенчается успехом. Этому есть достаточно известные объяснения и исторические подтверждения. Только при регулярной и систематической физической нагрузке детский организм развивается и растёт

Под воздействием физических упражнений у детей дошкольного возраста эффективней происходит формирование различных видов мышления.

Дети, имеющие большой объём двигательной активности в режиме дня характеризуются средним и высоким уровнем физического развития, адекватными показателями состояния центральной нервной системы, вследствие чего, у ребенка улучшается память, и все мыслительные процессы которые определяют интеллект. Таким образом, можно сделать вывод, что средствами умственного развития в процессе физического воспитания, прежде всего, являются физкультурные занятия,

на которых с детьми дошкольного возраста применяют упражнения, сочетающие два компонента: двигательное действия и упражнение, направленное на развитие умственной сферы ребёнка, реализуемое в форме дидактической игры. Также применяются игровые образы, использование предметов, творческие задания, создания поисковых ситуаций. Упражнениям такого характера активизирует и умственную, и двигательную деятельность детей. На занятиях физической культурой дети занимаются двигательной активностью, в результате чего, активизируются психические процессы, улучшается функциональное состояние центральной нервной системы, повышается умственная работоспособность. Физические упражнения требуют внимания, наблюдательности, сообразительности, в результате этого повышают пластичность нервной системы, благодаря чему увеличивается объем памяти, повышается устойчивость внимания, ускоряется решение элементарных интеллектуальных задач, убыстряются зрительно-двигательные реакции. Также под воздействием физических упражнений у детей дошкольного возраста эффективней происходит формирование различных видов мышления: 1) наглядно-действенное; 2) наглядно-образное; 3) словесно-логическое. Физические игры и нагрузки способствуют развитию здорового организма, повышает успеваемость в школе. Это происходит потому, что физическая нагрузка увеличивает капиллярное кровообращение, которое увеличивает приток питательных элементов ко всем системам и органам человека. И естественно, кровообращение усиливает деятельность мозга. Оказывается, в мозг ребёнка направляются нервные импульсы от рецепторов, которые расположены по всему организму. Так как физические нагрузки увеличивают уровень потока нервных импульсов в разные отделы мозга, то это даёт мозгу гармонично развиваться. Также после физической нагрузке легче усваиваются питательные вещества, что в свою очередь даёт головному мозгу необходимые элементы. Естественно, улучшается работа печени и почек, улучшается аппетит. Существует масса примеров благотворного влияния физических упражнений на детский организм, но важно помнить, что главной задачей воспитателей и родителей является – контроль процесса. Необходимо руководствоваться принципом «золотой середины» для каждого отдельного ребёнка. Таким образом, можно сделать вывод, что умственное развитие дошкольников зависит от физического воспитания.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ:

1. Бойко В. В., Кириллова А. В. Влияние занятий физической культурой на развитие словесно-логического мышления у детей старшего дошкольного возраста //Успехи современного естествознания. – 2013. – №. 10.
2. Киселева Э. Р. Интеллектуальное развитие детей дошкольного возраста //Проблемы педагогики. – 2014. – №. 1.

3. Печора К., Пантюхина Г., Голубева Л. Дети раннего возраста в дошкольных учреждениях. – Litres, 2013.
4. Федоровская О. М., Бабенкова Е. А. Здоровьесберегающие аспекты использования образовательных технологий в системе физического воспитания дошкольников //UDK 377. – 2014. – С. 162.

Использование здоровьесберегающих технологий на практических занятиях по основам реаниматологии в Пермском базовом медицинском колледже

*Коблова Мария Вадимовна, преподаватель
КГАПОУ «Пермский базовый медицинский колледж»*

Современное практическое занятие требует от преподавателей использовать все возможности для развития личности студента, активного роста, осмысленного усвоения знаний, для формирования его нравственных основ.

Современным обществом востребовано не только повышение качества образования и совершенствование его структуры, но и укрепление здоровья студента, обеспечение психологического комфорта участникам педагогического процесса. Одним из способов решения проблемы улучшения состояния здоровья населения, является реализация здоровьесберегающих технологий в процессе обучения, что достигается адекватной организацией учебной деятельности.

Преподаватель с первых минут занятия, с приветствия, создаёт обстановку доброжелательности, положительного эмоционального настроя, т.к. у обучающихся хорошо развита интуитивная способность улавливать эмоциональный настрой преподавателя. Преподаватель строго следит за соблюдением у студентов правильной осанки, позы, за ее соответствием проводятся работы с чередованием в течение занятия.

Ещё один организационный момент начала занятия связан с проверкой состояния кабинета, рабочих мест и проверкой отсутствующих. Преподаватель и студенты стараются на перемене проверить подготовку кабинета к работе: состояние парт, доски, учебных тренажёров, освещённость, а также при необходимости - проветрить помещение.

Огромное значение в предупреждении утомления имеет четкая организация учебного труда. Структурными элементами учебных занятий по реаниматологии выступают:

- приветствие;
- опрос самочувствия;
- оздоровительные упражнения;
- рефлексия;

- прощание.

В конце учебного занятия обсуждается не только то, что усвоено нового, но и выясняется, что понравилось на занятии, какие вопросы хотелось бы повторить, задания какого типа выполнить.

Не нужно забывать и о том, что отдых - это смена видов деятельности. Поэтому на учебных занятиях нет однообразия работы.

На занятиях развивается зрительная память, используются различные формы выделения наиболее важного материала. Для этого используется на различных этапах занятия мультимедийный проектор. Известно, что просидеть на занятии 45 минут достаточно сложно. Потраченное время на физкультминутки окупается усилением работоспособности, а главное, укреплением здоровья студентов. Обязательное условие эффективного проведения физкультминуток – положительный эмоциональный фон. Выполнение упражнений со скучающим видом, нехотя, желаемого результата не даст, скорее, наоборот. Например:

1. Простейшие упражнения для глаз: они не только служат профилактикой нарушения зрения, но и благоприятны при неврозах, гипертонии, повышенном внутричерепном давлении. Это следующие упражнения:

- Вертикальные движения глаз вверх – вниз;
- Горизонтальное движение вправо – влево;
- Вращение глазами по часовой стрелке и против;
- Закрывать глаза и представить по очереди цвета радуги как можно отчетливее;

2. Упражнения для кистей рук: они помогают расслабиться и отдохнуть.

Здоровьесберегающее обучение направлено на обеспечение психического здоровья студента. Для наилучшего освоения практических навыков, часть занятий проводятся в специальном, оснащённом современным симулирующим оборудованием кабинете. Используется многоступенчатый метод обучения на тренажерах:

- 1 степень – преподаватель для всех студентов подгруппы в режиме реального времени показывает на тренажере, как правильно выполняется манипуляция.
- 2 степень – преподаватель показывает и объясняет все элементы манипуляции и отвечает на вопросы.
- 3 степень – студент проговаривает алгоритм манипуляции преподавателю, а тот исполняет на тренажере его инструкции, даже если обучающийся дает неверные указания. На этой ступени мы можем увидеть возможные ошибки и сами исправить их.
- 4 степень – студент самостоятельно выполняет манипуляции и комментирует выполнение. Это позволяет лучше запомнить совокупность составляющих элементов практической манипуляции.

Заключительным этапом является выполнение студентами манипуляций без

речевого сопровождения в режиме реального времени. Остальные студенты обсуждают правильность выполнения действий, вносят корректировки и дают оценку работе коллеги в целом.

Одновременно группой отбатывается четыре различных навыка: базовая сердечно-легочная реанимация, освобождение и поддержание проходимости дыхательных путей, проведение дефибрилляции сердца, оказание экстренной помощи пациенту с угрожающими нарушениями ритма сердца.

В конце курса проводится обучение конкретным действиям в обстановке максимально приближенной к жизни. Это, так называемые, «клинические сценарии». Каждый студент проходит несколько таких сценариев и выступает в разных ролях. Он может отвечать за освобождение дыхательных путей, проводить наружный массаж сердца, искусственную вентиляцию лёгких, сердечно-лёгочную реанимацию, проводить дефибрилляцию, вводить лекарственные препараты или осуществлять общее руководство, т.е. быть лидером команды. Вся аппаратура, применяемая во время этих ролевых игр та же, что применяется в повседневной работе и проходят эти игры в режиме реального времени. На этом работы формируются заданные свойства специалиста, студент приобретает свой собственный опыт взаимодействия с пациентом, находящимся в критическом состоянии и обучается быстро и адекватно корректировать свои действия в случае необходимости. Благодаря сменам деятельности студенты не устают на протяжении всего учебного занятия.

В заключение следует отметить, что современные здоровьесберегающие технологии многочисленны и разнообразны, преподаватель ориентируется на индивидуальные особенности как группы в целом, так и каждого студента в отдельности. Забота о сохранении подрастающего поколения должна быть и является приоритетной.

Список использованной литературы:

1. Здоровьесберегающие образовательные технологии. Новые стандарты: — Санкт-Петербург, Перспектива, 2013 г.- 268 с.
2. Здоровьесберегающие педагогические технологии: А. М. Митяева — Москва, Академия, 2012 г.- 208
3. Здоровьесберегающие технологии в школе: Л. А. Харитонова — Санкт-Петербург, Феникс, 2011 г.- 192 с.
4. Наше здоровье в наших руках: Н. А. Ачкасова, И. С. Сорокина, О. С. Сорокина — Санкт-Петербург, Антология, 2012 г.- 128 с.
5. Абаскалова, Н. П. Теория и практика формирования ЗОЖ учащихся и студентов в системе «Школа-ВУЗ»: автореф. дис. доктора пед. наук / Н. П. Абаскалова. — Барнаул, 2011.— 48 с.

Взаимодействие семьи и школы по формированию здорового образа жизни обучающихся с девиациями в поведении. Гиперактивный ребенок

*Коваль Ольга Петровна, социальный педагог
МОУ «Помарская средняя общеобразовательная школа»
с. Помары, Волжский район, Республика Марий Эл*

«Семья и школа – это берег и море. На берегу, ребенок делает свои первые шаги, получает первые уроки жизни, а потом перед ним открывается необозримое море знаний, и курс в этом море прокладывает школа. Это не значит, что он должен совсем оторваться от берега...»

Л. А. Кассиль.

Цель: координация процесса создания педагогически целесообразной среды.

Задачи:

- 1) жизнеобеспечение ребёнка;
- 2) изучение и корректировка межличностных отношений;
- 3) изучение состояния и корректировка психического развития ребёнка.

Школьный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ребёнок 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, формируются характер, отношение к себе и окружающим. Очевидна значимость формирования у детей определенной базы знаний и практических навыков здорового образа жизни, потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Использование новых технологий позволяет сформировать основы здорового образа жизни. Одновременно с использованием инновационных технологий важнейшим фактором воздействия на личность ребенка является атмосфера родственных эмоциональных связей. Родительская любовь обеспечивает детям эмоциональную защиту и психологический комфорт, дает жизненную опору, а любовь и беспредельное доверие ребенка к родителям делают его особо восприимчивым к их воздействию. Очевидно, что семья и школа, имея свои особые функции, не могут заменить друг друга и должны взаимодействовать во имя полноценного развития ребенка. Задача учителя – совместными с родителями усилиями сформировать здоровую, гармоничную личность ребенка, способную в будущем стать успешным человеком.

Психологи и педагоги установили, что самым благоприятным возрастом для формирования полезных привычек является дошкольный и средний школьный. В этот период ребёнок значительную часть времени проводит в семье, среди своих родных, чей образ жизни, стереотипы поведения становятся сильнейшими факторами формирования их представлений о жизни. Вот почему именно в семье закладываются основы многообразных отношений к себе и своему здоровью,

к здоровью близких, к людям. Но семьи бывают разными и проблемы с воспитанием детей в каждой семье свои.

Здоровый образ жизни — это радость для больших и маленьких в доме, но для его создания необходимо соблюдение некоторых условий. Общеизвестно, что большинство родителей являются педагогически несостоятельными (издержки выбора профессии). В связи с этим считаю, что педагог должен обучать не только детей, но и их родителей, помогать им бесконфликтно взаимодействовать, принимая во внимание особенности развития личности ребенка.

Особое внимание обратим на девиации в поведении детей. Как управлять поведением ребенка с такими индивидуальными особенностями? Как правило, не только дома, но и в школе нет необходимого грамотного подхода к благоприятному развитию личности детей с девиантным поведением. А ведь такое поведение ребенка не является его прихотью. Как правило, причинами девиаций в поведении детей являются отклонения на психическом, физическом или других уровнях. Одной из самых «популярных» девиаций является гиперактивность.

Гиперактивность сопровождается совокупностью симптомов, связанных с чрезмерной психической и моторной активностью. Весь комплекс этих симптомов называют синдромом дефицита внимания с гиперактивностью (СДВГ).

Основные признаки синдрома – это невнимательность, гиперактивность и импульсивность. Ребенок испытывает дефицит активного внимания. Он непослушавелен, ему трудно долго удерживать внимание, не слушает, когда к нему обращаются, берется за задания, но не доводит начатое до конца, часто теряет вещи, забывчив.

Двигательная сфера ребенка: постоянно ерзает, неосознанно проявляет признаки беспокойства (барабанит пальцами, двигается в кресле, забирается куда-либо), очень говорлив, спит намного меньше, чем другие дети.

Импульсивность: начинает отвечать, не дослушав вопрос, не способен дождаться своей очереди, часто вмешивается, плохо сосредотачивает внимание, не может дождаться вознаграждения, не может контролировать и регулировать свои действия, поведение слабоуправляемо правилами, при выполнении заданий ведет себя по-разному и показывает очень разные результаты.

Причинами гиперактивности ребенка являются: наследственная предрасположенность, патологические отклонения в течение беременности и родов, психологические травмы в результате неправильного воспитания и нездоровой обстановки в семье.

Условия, необходимые для формирования здоровой психики и адекватного поведения ребёнка: Спокойная психологическая обстановка в семье, четкий распорядок дня с обязательными прогулками на свежем воздухе. Недостаток

физической активности может стать причиной повышенной возбудимости. Систематические занятия гимнастикой. Обучение ребенка к спокойным занятиям и играм, всяческое поощрение тех видов деятельности, которые предполагают концентрацию внимания. Необходимо как можно чаще говорить ребенку о его значимости, поощрять его.

Таким образом, помогая родителям изучить особенности и причины девиаций в поведении детей и соблюдая определенные условия для формирования здоровой психики ребенка, можно устранить те или иные отклонения и помочь ребенку корректировать свое поведение, управлять им.

Так, хорошо налаженное и организованное взаимодействие семьи и школы даёт возможность осознать родителям необходимость приобретения новых знаний для формирования и развития здоровой и полноценной личности, а также формирует потребность у семьи в непосредственном общении с педагогами и иными специалистами школы, которые помогают вырастить физически и социально здорового школьника.

Педагогический потенциал национальной музыкальной культуры в формировании патриотизма у учащихся детской музыкальной школы

Козлова Е.А., Голубева Г.А., Гизатуллина К.Л., Валиева Р.Р.

МБУДО «Детская музыкальная школа №26 им.В.М.Гизатуллиной»

Вахитовский район, г. Казань

Более десяти лет в нашей стране идут процессы обновления, модернизации образовательной системы. Имеющиеся материалы теоретических исследований, обобщения опыта показывают, что в сфере воспитывающего обучения представлены разные виды и типы инноваций, которые отражают потребности практики и строятся с учётом особенностей формирования личности ребёнка средствами учебного процесса.

Предметы художественно-эстетического цикла всегда занимали и занимают особое место в воспитании детей. Искусство - важнейшее средство приобщения учащегося к общечеловеческим духовным ценностям через собственный внутренний опыт через личное эмоциональное переживание.

Оно выражает и формирует отношение человека ко всем явлениям бытия и самому себе, ненавязчиво вводит ребёнка в контекст культуры человеческих отношений, стимулирует развитие творческого начала в самом широком смысле.

Одной из важнейших и сложных задач современного музыкального воспитания в школе является формирование глубокого и устойчивого интереса школьников к высокохудожественному музыкальному искусству. С первого класса музыкальная школа развивает и направляет интерес ребят к национальной культуре,

помогает им понять осмысливать такие понятия как Родина, подвиг, патриот.

Народное музыкальное творчество Н.В. Гоголь образно назвал «звучащей историей», «звонкими живыми летописями». Музыкальные произведения отражают страницы истории. Учащиеся не без волнения воспринимают их. В этом состоит особенность музыки - объединить людей в едином переживании, стать средством общения между ними. Воспринимается как чудо, что музыкальное произведение, созданное одним человеком, вызывает определенный отклик в душе другого. Великий русский композитор П.И. Чайковский говорил: «Я желал бы всеми силами души, чтобы музыка моя распространялась, чтобы увеличивалось число людей, любящих ее, находящих в ней утешение и подпору».

Следующая особенность музыки, по выражению Д.Д. Шостаковича, «прекрасный своеобразный язык». Сочетая выразительную, яркую мелодию, гармонию, своеобразный ритм, композитор выражает свое мироощущение, свое отношение к окружающему. Такими произведениями и обогащаются все те, кто воспринимает ее. Как учатся читать, писать, считать, рисовать, так и учатся учащиеся узнавать, оценивать музыку, внимательно слушать, отмечая динамическое развитие образов, столкновение и борьбу контрастных тем, и их завершение. Постепенно у них вырабатывается музыкальный вкус, возникает потребность постоянного общения с музыкой, художественные переживания становятся более тонкими и разнообразными.

Важнейшим принципом структурирования музыкального образования должно стать единство двух начал:

- познание природы музыки через импровизационный личный опыт;
- активное восприятие музыки через разнообразные формы лучших образцов музыкального искусства.

Музыка ни в коем случае не должна отрываться от жизни учащегося, личного опыта, окружающей его действительности. Процесс музыкального образования нельзя рассматривать как простое суммирование процессов обучения и воспитания. Воспитание должно стать процессом, направленным на работу с образом будущего.

На уроках, наряду с игрой на музыкальных инструментах, вокалом, используются принципы импровизации. Родители зачастую не могут позволить себе часто посещать театры, выставки. Это связано не только с материальным положением, но и со временем, отведенным на воспитание ребенка. Многие в силу тех или иных причин уделяют своим детям мало внимания, а ведь порой именно родительская забота влияет на успехи и развитие таланта у ребёнка. В таких семьях центром воспитания часто служит музыкальная школа. Поэтому встречи с музыкальным инструментом, успех от вокальной импровизации рождает в ребятах радостные эмоции, желание показать себя. Ученики гордятся тем, что у них получилось сыграть мелодию. Уроки способны воспитать не только нравственность,

но и трудолюбие, целеустремлённость. Сколько усилий нужно приложить, чтобы получилось что-то оригинальное, интересное.

Время предъявляет новые требования к образовательному процессу в музыкальной школе: важнейшая роль отводится чувствам и эмоциям; комплексному воздействию на обучающихся (на их психику, моторику, физиологию); единству эмоционального, художественного и сознательного отношения к музыке. Эффективность уроков зависит не столько от программы и методик, сколько от особенностей личности педагога, его профессиональных знаний и педагогического мастерства.

Воспитательный потенциал современных уроков в музыкальной школе должен заменить такие понятия как «усвоить», «повторить», «закрепить» на «пережить», «оценить», «создать». На современном уроке в системе «учитель-ученик» должны возникнуть: сотрудничество, соучастие, сотворчество, а так же необходимость самостоятельного изучения материала обучающимися, чему должен способствовать педагог.

Урок обладает возможностями влиять на становление очень многих качеств личности обучающихся. Воспитывающий аспект должен предусматривать использование содержания учебного материала, методов обучения, форм организации познавательной деятельности в их взаимодействии для осуществления формирования и развития нравственных, трудовых, эстетических, патриотических экологических и других качеств личности обучающихся. Он должен быть направлен на воспитание правильного отношения к общечеловеческим ценностям, высокого чувства гражданского долга.

Гармоничное сочетание умственного и физического развития, нравственности, патриотических чувств и эстетического отношения к жизни и искусству - необходимые условия формирования целостной личности. Достижению этой цели во многом способствует и правильная организация музыкального воспитания учащихся. Музыка, непосредственно воздействуя на чувства ребенка, формирует его моральный облик. Воздействие музыки бывает подчас более сильным, чем уговоры. Знакомя учащихся с произведениями различного эмоционально-образного содержания, мы побуждаем их к сопереживанию.

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

Социализация учащегося невозможна без воспитания любви к своему

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

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

Русская и татарская народная музыка, обеспечивают огромные возможности для воспитания чувств патриотизма, гражданственности и коллективизма. Опыт, накопленный веками народом учат, наставляют, приобщают к сокровищам народной мудрости, к правилам и моральным нормам «неписанных» законов народной жизни. Школой патриотического воспитания веками был эпос. Воспитание веры в победу, в непобедимость богатырей, гордость за свое прошлое – характерны для этого жанра.

Музыкальный репертуар, используемый в музыкальных школах, определяет формирование чувства патриотизма через изучение музыкального фольклора, произведений крупной музыкальной формы. Русские и татарские композиторы, и поэты, преданные Родине и беззаветно влюбленные в нее, опираясь на традиции народного творчества, создавали произведения, которые играют огромную роль в формировании патриотических взглядов, в воспитании чувства национальной гордости.

Особое внимание в настоящее время Детская музыкальная школа №26 Вахитовского района г. Казани уделяет коллективным видам творчества, таким как хоровое пение, вокальный ансамбль, ансамбль кураистов. В репертуаре школьных коллективов важное место занимают произведения классиков татарской музыки: И.Шамсутдинов «Романс»; Р.Мухитдинова «Болгар-бияр тажы», «Болгар жиле», «Иске ой», «Атлар»; С.Садыкова «Энкей», «Иртэнге нур», «Жидегэн чишмэ», «Сусау»; А.Монасыпов «Уйлану», Р.Губайдуллин «Мэнгелек ут сойли», Ш.Шарифуллин «Яфрак», «Биергэ мине чакыр»; А.Ключарёв «Идел дулкыннары»; Р.Ахиярова «Моя Казань», «Гимн гармонии» и народные песни: татарские народные песни «Борлегэнем- бергенэм», «Озынла чыршы», башкирская народная песня «Шэл бэйледем» и другие. Осознание детьми того, что они участвуют в исполнении произведения и что песня, спетая хором, звучит выразительно и ярко, оказывает на юных певцов колоссальное воздействие. Выбор репертуара - ответственная задача

для педагога. Соединить воедино произведения великих авторов с тем, что нравится, что любят петь учащиеся является очень важным. Распространенной формой организации занятий в школе является концерт-беседа, где исполнителями и ведущими являются учащиеся. Теоретические знания, непосредственно связанные с исполнительской деятельностью, усваиваются эффективнее, расширяют кругозор, устанавливают интеграционные связи между предметами, изучаемыми в программе музыкальной школы.

Патриотическое воспитание идет на уроках и находит отражение во внеурочной, внеклассной деятельности. Традиционны в школе встречи с ветеранами Великой Отечественной войны. Когда ученики вместе поют фронтовые песни, общаются с живой легендой, это оставляет неповторимый след в душах и сердцах ребят.

Занятия музыкой способствуют общему развитию личности ребенка. Взаимосвязь между всеми сторонами воспитания складывается в процессе разнообразных видов и форм деятельности в музыкальной школе. Эмоциональная отзывчивость и развитый музыкальный слух позволяют детям откликнуться на добрые дела и поступки.

Таким образом, в данном параграфе раскрыт и обоснован педагогический потенциал национальной музыкальной культуры в формировании патриотизма у учащихся детской музыкальной школы, который заключается в следующем:

- воспитание патриота – это воспитание такого гражданина общества, который любит Родину, уважает государство и его законы, толерантно относится к народам, населяющим Россию, стремится работать на ее благо, для процветания Отчизны, гордится достижениями страны и своего региона;
- гармоничное сочетание национальной, отечественной и мировой музыкальной культуры в процессе воспитания патриотизма у учащихся детских музыкальных школ;
- интеграция патриотического воспитания с другими направлениями воспитательной работы – духовным, нравственным, эстетическим, социокультурным и др.;
- патриотизм как нравственное чувство и совокупность социально-политических отношений является мощным стимулом достижения успеха в международной конкуренции, сохранения и укрепления российской цивилизации.

Важность патриотического воспитания в музыкальных школах заключается в том, что нравственные постулаты здесь закрепляются путем глубокого и яркого эмоционального воздействия на учащихся. Воспитание патриотизма на уроках музыки имеет огромное значение, так как речь идет о судьбе настоящего и будущих поколений, наши молодые современники должны не только обладать должным

объемом знаний, но они должны стать зрелыми духовно и интеллектуально.

Система образования в России не должна быть основана на очередных планетарных утопиях и пренебрежении к религиозно-этической основе культуры, следовательно, наша цель - создание системы образования, основанной на глубоком освоении духовного наследия России. 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, быть чутким к трагедиям отечества и народа.

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Вырщиков, А.Н. Концептуальные основы патриотически-ориентированного образования [Текст]: монография / А. Н. Вырщиков. – Волгоград: Авторское перо, 2013. – 160 с.
2. Караковский, В.А. Стать человеком: общечеловеческие ценности – основа целостного учебно-воспитательного процесса [Текст]: науч.-метод. пособие «творческая педагогика» / В. А. Караковский. – М.: Новая школа, 2011. – 80 с.
3. Лесняк, В.И. Патриотическое воспитание: проблемы и пути их решения [Текст] / В.И. Лесняк // Педагогика. - 2010. - № 5. - С. 110-114.
4. Марьенко, И.С. Основы процесса нравственного воспитания школьников [Текст]: монография / И.С. Марьенко.-М.: Наука, 2010.- 183 с.
5. Патриотически-ориентированное образование: методология, теория, практика [Текст]: сборник статей / под общ. ред А.К. Быкова, А.Н. Вырщикова / М.: Роспатриотцентр, 2013. – 400 с.

Роль подвижных игр в развитии физических качеств

Колесников Николай Михайлович, учитель физической культуры

МБОУ «Оршанская средняя общеобразовательная школа»

п. Оршанка, Республика Марий Эл

Успешное выполнение учебной программы по физическому воспитанию сегодня немислимо без разнообразного и всестороннего применения современных средств и методов, в том числе и игрового.

Гибкий, вариативный характер игрового метода позволяет рационально использовать различные средства в физическом воспитании. Появляется возможность значительно повысить заинтересованность учащихся, увеличить

моторную плотность урока, его эффективность. Эмоциональный характер воздействия подвижных игр позволяет комплексно воспитывать широкий диапазон физических качеств: динамическую силу, прыжковую выносливость. Наряду со способностью заинтересовать учащихся в выполнении трудных, а порой и монотонных физических упражнений игровой метод оказывает существенное влияние на психологическую подготовку. Личные интересы в играх подчиняются коллективным целям: вырабатывается уважение к товарищам по команде, сопернику.

Подвижные игры могут занимать достаточно большое место во всем учебном процессе по физвоспитанию. Особенно их роль возрастает тогда, когда они тесным образом связаны с учебным материалом урока, позволяя быстро усвоить материал доступными средствами.

Так, например, при одновременном изучении легкоатлетического и игрового материала на уроке при помощи игровых заданий можно совершенствовать как бег, прыжки, метание, так и элементы спортивных игр. Использование игровых заданий развивает ловкость, силу, гибкость, выносливость, воспитывают смелость и настойчивость в достижении цели. Применять такие задания можно на всех этапах урока, особенно если необходимо внести новизну эмоционального восприятия упражнений.

Применяя подвижные игры на своих уроках, я достигаю нескольких целей. Так, игра «Воробьи и вороны», проведенная в 5-б классах, позволяет повысить эмоциональный настрой ученика, где он бежит не по принуждению учителя, а по своему желанию, по желанию догнать соперника и принести очко своей команде. При беге организм ребенка разогревается, активизируются все мышцы организма, и после игры ребенок готов к выполнению более сложных упражнений.

В 5-6- классах в основной части урока я стараюсь подбирать игры для закрепления или совершенствования пройденного материала. Если легкая атлетика, то это игры с элементами бега, прыжками, метанием мяча – «Волк во рву», «Охотники и утки». Если это гимнастика, то подходят игры более спокойного характера с элементами лазания, ползания – «Чай-чай, выручай», «Совушка».

Наряду с этим стоит отметить, что игры на уроках я применяю не только для совершенствования или закрепления пройденного материала, но и для обучения новым упражнениям. Например, во втором классе для детей игра «Заяц, сторож и тучка» помогает преодолевать страх и естественным путем начать прыгать в высоту с прямого разбега.

На среднем этапе обучения (7-9 классы), чтобы преодолеть нежелание подростков бегать и выполнять трудные монотонные упражнения, я включаю эстафеты, игры спортивного характера («Мини-футбол», «Регби»), где ученик бежит и играет, исходя из желания поиграть, побегать.

Все хорошее – это хорошо забытое старое, поэтому народные игры, дворовые игры, в которые играли наши бабушки и дедушки, родители, занимают не последнее место на моих уроках. Это «Чит и палка», «12 палочек», «Агытан кучедылмаш», «Вараш ден комбиге-влак». Для лучшего самопознания в области народных игр проводим конкурсы рисунков с играми. Также была введена карточная система проведения игр: ученикам дается задание расспросить своих родителей об игре, записать ее на карточку, во время урока провести ее с учениками своего класса или на спортивном празднике.

В 2014 году среди 8-ых классов проводился опрос на предмет заинтересованности в уроках физкультуры в МБОУ «Оршанская СОШ». Участвовало 98 обучающихся. По результатам опроса выяснилось, что 79 % учащихся считают, что уроки физкультуры способствуют укреплению здоровья, 54 % респондентов хотели бы заниматься физкультурой более трех раз в неделю. 76% опрошенных ребят посещают уроки физкультуры с желанием. У 57% учащихся после занятий физкультурой улучшается настроение.

Кроме того, по результатам исследования 2011-2014 г.г. по профилактике простудных заболеваний посредством включения подвижных игр на уроках физкультуры выяснилось, что систематическое их использование, особенно на свежем воздухе способствует снижению заболеваемости.

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

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНТЕРАКТИВНЫХ СРЕДСТВ ОБУЧЕНИЯ В ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЯХ

Коростелева Надежда Ивановна, преподаватель химии

БПОУ УР «Ижевский медицинский колледж имени Героя Советского Союза Ф.А. Пушкиной

Министерства здравоохранения Удмуртской Республики»

Ижевск, Удмуртская Республика

В условиях увеличения объема информации и компьютеризации приоритетное значение приобретает применение в учебном процессе интерактивных средств обучения: интерактивных досок, систем мультимедиа, систем интерактивного опроса и голосования.

Интерактивная доска (ИД) — техническое средство обучения, которое объединяет в себе все преимущества современных компьютерных технологий.

Использование интерактивных средств обучения без системной организации учебного процесса дает лишь временный эффект.

В настоящее время для повышения качества образования применяют технологии, способствующие самоорганизации и саморазвитию обучающихся. Технологии, которые позволяют индивидуализировать процесс обучения, создать условия для творческого развития личности. Реализуясь как личность на каждом этапе обучения, обучающийся чувствует себя психологически и эмоционально здоровым.

Здоровьесберегающие образовательные технологии - совокупность всех используемых в образовательном процессе приемов, технологий, не только оберегающих здоровье обучающихся и педагогов от неблагоприятных факторов образовательной сферы, но и способствующих воспитанию у обучающихся культуры здоровья[1].

Цель здоровьесберегающих образовательных технологий - обеспечить обучающимся возможность сохранения здоровья за период обучения в учебном заведении, сформировать необходимые знания по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Основными компонентами здоровьесберегающих технологий являются: рациональная плотность занятия, разнообразие видов учебной деятельности, индивидуальный подход в обучении, различные стили обучения, благоприятный психологический климат, воспитание культуры здоровья. Применение в образовательном процессе ИД дает возможность реализовывать основные компоненты здоровьесберегающих технологий.

Использование на занятиях ИД усиливает наглядность и информативность подачи материала. Интерактивная доска помогает обучающимся преодолеть страх и стеснение у доски, легко вовлекает их в учебный процесс, повышает мотивацию и увеличивает темп занятия. 90% обучающихся отметили, что не испытывают дискомфорта при работе на ИД, с удовольствием выполняют различные виды заданий на доске.

По данным исследований психологов люди запоминают 20% того, что видят, 30% того, что слышат, 50% того, что видят и слышат и 80% того что они видят, слышат и делают одновременно. Подача информации, при реализации здоровьесберегающих технологий, должна быть многоканальной, что реализуется при применении в учебном процессе ИД, которые используют различные стили обучения: визуальные, слуховые и кинестетические.

ИД позволяют демонстрировать химические опыты, которые опасны для здоровья обучающихся. Например, химические свойства и получение галогенов, химические свойства фенола и др.

С целью предупреждения утомления и поддержания интереса, обучающихся к изучаемому материалу, на занятиях с применением ИД хорошо реализуется принцип чередования различных видов деятельности: индивидуальная работа,

работа в малых группах, просмотр видеороликов, видеофильмов, решение кроссвордов, задач, генетических превращений, нахождение соответствий, определение «лишней картинки» и др.

Однако при работе с ИД необходимо соблюдать принцип разумного использования компьютера, поскольку нерациональное применение интерактивных средств обучения в ходе занятия может привести к обратным результатам – повышенному утомлению и психоэмоциональному напряжению. При подготовке и создании компьютерных презентаций необходимо не злоупотреблять анимацией объектов, подбирать нейтральный фон, избегать ярких или, наоборот бледных цветов и их сочетаний.

Длительность непрерывного применения ИД на занятиях определяется СанПин 2.4.2. 1178-02. Для обучающихся старших классов непрерывное использование ИД не должно превышать 25-30 мин. В течение недели количество уроков с применением ТСО не более 4-6 занятий [2].

При опросе обучающихся выяснилось, что у 8% респондентов при длительной работе на ИД устают глаза, а у 2% опрошенных начинаются головные боли. После занятий с применением ИД, обучающимся предлагается комплекс упражнений для глаз, предложенный в СанПин 2.4.2. 1178-02:

1. Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5. Повторить 4 - 5 раз.
2. Крепко зажмурить глаза (считать до 3), открыть их и посмотреть вдаль (считать до 5). Повторить 4 - 5 раз.
3. Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами, не поворачивая головы, за медленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево и вправо, вверх и вниз. Повторить 4 - 5 раз.
4. Посмотреть на указательный палец вытянутой руки, на счет 1 - 4, потом перенести взор вдаль на счет 1 - 6. Повторить 4 - 5 раз
5. В среднем темпе проделать 3 - 4 круговых движения глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1 - 6. Повторить 1 - 2 раза.

Перечисленные приемы работы с интерактивной доской составляют основу здоровьесберегающих технологий.

Литература:

1. [www. moluch.ru](http://www.moluch.ru)
2. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы. СанПин 2.4.2.1178-02 Гигиенические требования к условиям обучения в общеобразовательных учреждениях

Влияние здоровьесберегающих технологий на развитие математических способностей старших дошкольников, сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.

Кочакова Елена Петровна, воспитатель

МБДОУ «Детский сад № 34 «Улыбка»

Йошкар-Ола, Республика Марий Эл

Самый драгоценный дар, который человек получает от природы – здоровье. Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. До семи 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, формируются характер, отношение к себе и окружающим.

Здоровьесберегающая технология – это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития, формирование у него необходимых знаний, умений, навыков по здоровому образу жизни. Полноценное, всестороннее развитие и воспитание детей невозможно без правильно организованной и достаточной двигательной активности, которая оказывает огромное влияние на состояние здоровья и физическое развитие ребёнка. Поэтому необходимо уделять внимание её организации и разнообразию.

В группе создан физкультурный центр с разнообразными физкультурными пособиями, как для занятий, так и для самостоятельных игр детей: это флажки, ленточки, султанчики, мячи, кегли, скакалки, тоннели, кольцебросы, массажеры для стоп и спины. Помогают поддерживать интерес к двигательной активности и нетрадиционное оборудование: массажные дорожки для профилактики плоскостопия, мешочки для метания, круги для прыжков, «бильбоки». В свободное время идет закрепление математических понятий через физические упражнения, подвижные игры, игры-соревнования, через использование предметов определенных форм.

Всестороннему развитию личности ребёнка способствует и обогащённая познавательная среда по формированию элементарных математических представлений. В группе создан уголок «Занимательная математика», помещаются дидактические игры, направленные на освоение детьми основных приемов познания, развитие сенсорики, временных и пространственных представлений.

Дидактический материал в этом уголке, доступен для детей, он разнообразный и богатый по своему содержанию: это дидактические, развивающие, обучающие, логико-математические игры, демонстрационный и раздаточный материалы,

рабочие тетради и прописи, а также занимательный математический материал. Сменяемость предметно-развивающей среды обеспечивается за счет новых атрибутов, игр, игрушек, игрового оборудования в соответствии с новым содержанием игр.

В нашей игротке много интересных игр, привлекающих внимание детей своей занимательностью: палочки Х. Кюизенера, блоки Дьенеша, игры Никитина, игры В. Воскобовича, игры Михайловой, "Сложи узор", "Геометрическая мозаика", "Лего", пазловые мозаики, счетные палочки и др. Развивающие игры универсальны и подходят для детей разного возраста, так как они имеют различные степени сложности, поэтому не теряют актуальности для детей постарше.

Ведущей деятельностью у дошкольников является игровая деятельность. Поэтому занятия, по сути, являются системой игр, в процессе которых дети исследуют проблемные ситуации, выявляют существенные признаки и отношения, соревнуются, делают «открытия». В ходе этих игр и осуществляется личностно-ориентированное взаимодействие взрослого с ребенком и детей между собой, их общение в парах, в группах. Дети не замечают, что идет обучение – они перемещаются по группе, работают с игрушками, картинками, мячами, кубиками. Вся система организации занятий воспринимается ребенком как естественное продолжение его игровой деятельности.

Чтобы дети не уставали на занятиях, уходили с них бодрыми, веселыми создаем условия для здорового развития:

- соблюдение организационно-педагогических условий проведения занятия: плотность, чередование видов учебной деятельности (объяснение с вопросами, показ с играми, упражнениями, практическую деятельность);
- проведение разминок перед началом деятельности, упражнений для зрения, гимнастики мозга, точечного массажа, физкультминуток (причем тексты к рифмованным физкультминуткам, соответствующие теме занятия, они не только помогают ребятам отдохнуть, подвигаться, но и поддерживают интерес к теме занятия),
- обеспечение двигательной активности (по мере возможности провожу подвижные дидактические игры, например, «Найди пару», «Найди свой дом», «Построй фигуру» и т.д.);
- поза детей (постоянно слежу за осанкой детей, предлагаю им работать стоя, если им так удобно, и если это возможно);
- соблюдение психологического климата в группе (взаимоотношения на занятии: комфорт, сотрудничество, учет возрастных особенностей); наличие эмоциональных разрядок (улыбка, поучительная картинка, поговорка, афоризм, музыкальная минутка, стихотворное приветствие в начале занятия,

- подбадривающие слова и стихи в процессе выполнения задания);
- наличие мотивации деятельности детей на занятии (внешняя мотивация: оценка, похвала, поддержка, соревновательный момент; стимуляция внутренней мотивации: стремление больше узнать, радость от активности, интерес к изучаемому материалу);
 - соблюдение правил техники безопасности, которые направлены на предупреждение травматизма, и санитарно-гигиенических требований (слежу за чистотой, температурой и свежестью воздуха, освещением группы).

На занятиях по математике даются комбинированные упражнения, вовлекающие одновременно в работу крупные и мелкие мышцы, улучшающие кровообращение в организме и усиливающие работу дыхательной системы. Наибольшее эмоциональное воздействие на ребят оказывают физкультурные минутки, в которых движения сопровождаются стихотворным текстом, песней, музыкой. Содержание некоторых физкультурных минуток связано с формированием элементарных математических представлений: например, сделать столько и таких движений, сколько скажет воспитатель, подпрыгнуть на месте на один раз больше (меньше), чем кружков на карточке; поднять вверх правую руку, топнуть левой ногой три раза и т. д. Проговаривая слова потешек или прибауток, дети обязательно сочетают их с движениями, направленными на увеличение двигательной активности или с элементами самомассажа, дыхательных и пальчиковых упражнений, гимнастики для глаз, способствующими расслаблению мышц и снятию нервно-эмоционального напряжения.

На занятиях также проводятся пальчиковые упражнения, которые обладают большим воспитательным потенциалом, являясь великолепным универсальным дидактическим и развивающим материалом. Это увлекательное, веселое и полезное занятие. Известному педагогу В. Сухомлинскому принадлежит высказывание: «Ум ребенка находится на кончиках его пальцев».

Чтобы ребёнку легче было выучить стих или решить задачу, необходимо предварительно выполнить с ним комплекс упражнений или поиграть в подвижную игру, например, с мячом. Физическая нагрузка будет способствовать не только развитию здорового организма, но и повысит его любознательность и помогает ему гармонично развиваться.

Анализ работы над здоровьесберегающими технологиями и их влияние на развитие математических способностей старших дошкольников, а также над сохранением и укреплением физического и психического здоровья детей показал уровень снижения заболеваемости и повышении умственной активности.

ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ МУЗЫКИ В ФОРМИРОВАНИИ ЛИЧНОСТИ

Красничкина Ю.Н., Юсупова Е.В.

МБУДО «ДМШ №26 им. В.М. Гизатуллиной»

г. Казань

«Музыка – могучий источник мысли. Без музыкального воспитания невозможно полноценное умственное развитие ребенка»:- В.А. Сухомлинский.

Музыка всегда занимала особое место в ряду других искусств. Феномену ее уделялось большое внимание на протяжении практически всей истории человечества.

В древней Греции при воспитании «калокагатии» – гармонического единства в человеке благородства, духовного и физического совершенства, Красоты и Доброты – большую роль играла музыка. Платон считал, что музыкальный ритм и гармония особенно впитываются в душу и, глубоко трогая ее, делают благопристойной. Поэтому человек, надлежащим образом воспитанный ею, воспринимает прекрасное в душу и, питаясь им, становится добрее, чище, честнее. Аристотель также считал, что музыка оказывает воздействие на этическую сторону души, поскольку ритм и мелодия, близкие к реальной действительности, способны передать гнев, кротость, мужество и другие нравственные качества. Следовательно, воспитатель должен, учитывая эти возможности искусства, воздействовать на нравственность.

Особое внимание музыке и ее роли в духовно-нравственном воспитании было уделено в XX веке. Возможно, техническими предпосылками этого стала значительно большая легкость воспроизведения музыки по сравнению с XIX веком – веком литературы. Но главным, на мой взгляд, являлось ее особое свойство – возможность «воспитания души», «развитие общечеловеческих духовных качеств» (З. Кодай), «выражения средствами музыки того, что объединяет лучших людей разных стран и народов» (Карл Орф).

Именно в XX веке в различных странах сложились системы массового музыкально-эстетического воспитания. Назовем наиболее известные из них:

- система музыкально-ритмического воспитания и воспитания эмоциональной отзывчивости (эвритмика) швейцарского педагога и композитора Э. Жак-Далькроза;
- система на основе певческо-хоровых традиций венгерского педагога и композитора З. Кодая;
- система синтетического подхода: единство слова – музыки – движения (музыкально – сценическая игра, театр) немецкого педагога и композитора К. Орфа;
- система на основе сенситивных периодов развития ребенка итальянского педагога, теоретика дошкольного воспитания М. Монтессори;

- система активного музыкально-эстетического воспитания в раннем возрасте с помощью триады взаимодействия «учитель – мать – ребенок» японского скрипача Ш. Судзуки.

Особенности музыкального искусства, его художественно - образная природа отвечает как нельзя лучше личностным потребностям ребёнка. Уроки музыки и внеклассные музыкальные мероприятия должны быть ориентированы не столько на сумму знаний, обучения основам музыкальной грамоты, сколько на приобщение, к музыкальной деятельности, оптимизацию эмоционально-ценностного потенциала, на становление личности ребёнка.

Музыкальное искусство в воспитании младшего школьника играет особую, ничем не заменимую роль, и эта особенность вытекает прежде всего из того обстоятельства, что любое произведение искусства в самом себе содержит нравственное начало. В музыке нравственное содержание – воспевание добра и осуждение зла – является смыслом его существования, основной силой его воздействия. Таким образом, можно утверждать, что музыка – один из доступных, интересных и важнейших видов деятельности детей, которое обладает огромным воспитательным и развивающим потенциалом и способствует развитию их творческих способностей, формированию кругозора, воспитанию эстетических интересов, вкусов, потребностей и, в целом, развитию личности. Влияние музыки непосредственно воздействует на чувство ребенка, формирует его моральный облик. Воздействие музыки бывает подчас более сильным, чем уговоры или указания. Знакомя детей с произведениями различного эмоционального образовательного содержания, мы побуждаем их к сопереживанию:

- песня о родном крае побуждает чувство любви к Родине;
- хоромы, песни, танцы разных народов вызывают интерес к их обычаям, воспитывают интернациональные чувства;

Музыка, как и любое искусство, способно воздействовать на всестороннее развитие личности ребенка, побуждать к нравственно-эстетическим переживаниям, вести к преобразованию окружающего, к активному мышлению. Общее музыкальное воспитание должно отвечать основным требованиям:

- быть всеобщим, охватывающим всех детей
- быть всесторонним, гармонично развивающим все стороны формирования личности ребенка.

Так, в процессе формирования у учащихся умений и навыков различать эмоциональную выразительность музыкального произведения по тембру, регистру, динамике звучания инструментов, мимике и движениям исполнителя, происходит развитие их способности слушать и различать интонации, краски, характеры произведений, замечать настроение окружающих, их внутреннее состояние. У детей

пробуждается чувство сострадания, желание прийти на помощь, т.е. формируются основы ценностно-смысловой сферы личности. Высокохудожественные музыкальные произведения классической и современной академической музыки, фольклора, на которых базируются нравственные ценности общества, способны оказать благотворное влияние на развитие ценностно-смысловой сферы младших школьников. Поэтому одним из факторов освоения и разработки механизмов влияния музыкального воспитания на формирование ценностно-смысловой сферы является ориентирование младших школьников на истинные социокультурные ценности в инструментальной и вокальной музыке. Таким образом, ресурсы влияния музыкального воспитания, на развитие ценностно-смысловой сферы младших школьников поистине огромны, но в современном социокультурном мире используются не в полной мере. Воспитывая школьников, мы одновременно улучшаем и социокультурную среду общества.

На уроках музыки главное пробудить в детях интерес к народной, родной музыке, к музыкальным занятиям. Развить уже имеющийся у них жизненно-музыкальный опыт, увлечь, используя доступный материал, знакомясь с народными традициями, обычаями, праздниками, приобщить к ценностям народного творчества, так как в нём воплощение не просто прошлого культуры, но и нравственные свойства и способности человеческой души!

«Только музыка имеет силу формировать характер... При помощи музыки можно научить себя развивать правильные чувства». Аристотель.

МЕДИКО-СОЦИАЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ АЛКОГОЛИЗМА

Кудаярова Рушания Равильевна, к.х.н., преподаватель

ГАПОУ РБ «Уфимский медицинский колледж»

Уфа, Республика Башкортостан

Все стали бы мудрей вдвойне,

Будь капля мудрости в вине.

С. Брандт

Значительное влияние на здоровье современной молодежи оказывают личностные, поведенческие факторы риска. Среди которых можно выделить употребление алкоголя, влекущего за собой опасные заболевания и социальное неблагополучие, и как следствие, оказывающее негативное влияние на жизнь общества в целом.

Не надо обладать особенным воображением, чтобы представить себе те последствия, которые могут вызвать у молодежи употребление спиртных напитков, в том числе и однократное. Современные исследования позволяют обоснованно утверждать, что в теле человека нет таких органов и тканей, которые не поражались

бы алкоголем.

Поступив в организм, алкоголь расстраивает работу тканей и органов: быстро сгорая, он отнимает у них кислород и воду. Обезвоженные клетки сморщиваются, деятельность их нарушается, и они могут погибнуть. Наркотическое действие алкоголя – в удушении клеток, в результате нарушения ферментативных и окислительных процессов. Организм избавляется от алкоголя путем выделения его с мочой, потом, выдыхаемым воздухом, но большая часть окисляется, причем на человека вредно влияет не только этот алкоголь, но и тот, который задерживается в организме до двух недель в почках, легких, мозге, сердце, печени (Петрова Р.И. и др.).

Именно в печени под действием ферментов происходит расщепление алкоголя, который нарушает структуру клеток печени, приводя к перерождению ее тканей. Действие алкоголя на печень молодого человека еще более разрушительно, так как этот орган находится в стадии структурного и функционального формирования. Спиртные напитки «разъедают» слизистую оболочку пищевода, желудка, нарушают секрецию и состав желудочного сока, что затрудняет процесс пищеварения и, в конечном счете, неблагоприятно сказывается на росте и развитии молодого человека.

Токсическое воздействие алкоголя также сказывается на деятельности нервной системы. Небольшие дозы алкоголя влияют на обмен в нервной ткани, передачу нервных импульсов, а эпизодическое и тем более систематическое употребление спиртных напитков нарушает работу нервной системы. Одновременно нарушается работа сосудов головного мозга: происходит их расширение, увеличение проницаемости. В молодом возрасте мозговая ткань беднее фосфором, богаче водой, поэтому алкоголь особенно опасен для нее. Частое употребление спиртных напитков вызывает появление болезни – алкоголизма, тяжелого и мучительного состояния непрекращающегося опьянения. Чем раньше человек начинает «привыкать» к алкоголю, тем быстрее у него развивается алкоголизм. Алкоголизм приводит постепенно к поражению сердца, печени, пищевода и желудка, к белой горячке, имеющей большую вероятность фатального исхода.

Алкоголь приводит к угнетению процессов торможения в коре больших полушарий головного мозга. Проникновение алкоголя в клетки лобной доли коры раскрепощает эмоции человека, появляются неоправданная радость, глупый смех, легкость в суждениях. Вслед за усиливающимся возбуждением в коре больших полушарий мозга возникает резкое ослабление процессов торможения. Кора перестает контролировать работу низших отделов головного мозга. Молодой человек утрачивает сдержанность, стыдливость, он говорит и делает то, чего никогда не сказал и не сделал бы, будучи трезвым.

Употребление алкоголя оказывает буквально опустошающее воздействие на

психику человека. Молодой человек, что называется, «тупеет» и интеллектуально, и эмоционально, и нравственно.

Отсутствие четких нравственных ориентиров привели к ситуации, когда молодежь оказалась предоставленной самой себе, без способности противостоять влиянию губительного для здоровья алкоголя. Причем приобретение алкоголя не является проблемой. Дело лишь за желанием и средствами.

Большое значение в пристрастии молодого человека к алкоголю имеют и такие факторы, как предоставление родителями безграничной свободы, отстранение от обязанностей и безоговорочное выполнение всех прихотей или, наоборот, слишком суровое отношение, нетерпимость родителей. При таком воспитании не вырабатывается стремления преодолевать трудности, формируется инертная, уступчивая психика.

В первом случае закрепляются и переносятся на молодой возраст сложившиеся в раннем детстве представления о собственном всемогуществе, что в столкновении с жизненными обстоятельствами приносит сплошные разочарования. Молодой человек порой старается убежать от трудностей в беспроблемный, как ему кажется, а вместе с тем и неизвестный мир алкогольного дурмана.

Во втором случае молодой человек жаждет родительской ласки, понимания, которых не получает от суровых, отталкивающих его родителей. Алкоголь же, искажая действительность, создает ему иллюзию любви.

Молодому человеку нужно внимание – постоянное, но незаметное для него, не назойливое. Поэтому родители должны знать методы воспитания, уметь установить такие отношения с детьми, которые предотвратили бы развитие у них агрессивности, отрицательных комплексов и поощряли бы самостоятельное мышление и самоконтролируемое поведение.

Благодатной почвой для приобщения к алкоголю является праздность и лень. Гонимый скукой молодой человек готов на любое безрассудство, лишь бы отличиться. И если в нем не воспитана потребность отличиться в спорте, в музыке, в математике, словом, если душа не одержима никакой светлой страстью, то пустоту может быстро заполнить нечто извращенное, уродливое (Ягодинский В.Н.).

Научить молодого человека переживать скуку не менее важно, чем организовать ему увлекательный досуг. Для этого надо чтобы жизнь его была наполнена внутренним содержанием, чтобы не было скучно с самим собой и впереди просматривалась жизненная цель, мечта.

Многие молодые люди принимают алкоголь с целью повысить свое настроение, ощутить состояние веселья, эйфории, желание хотя бы на короткий промежуток времени уйти от проблем повседневной жизни.

В основу воспитания с ранних лет должно быть положено специально разработанное обучение. Оно должно включить в себя, наряду с определенным

объемом знаний и умений, также морально-этические установки. С ранних лет ребенка следует учить делать выбор, самостоятельно мыслить, критически, но также и терпимо относиться к разнообразию мнений, быть способным к разумному компромиссу.

В настоящее время крайне важными представляются необходимость комплекса мер, направленных на предотвращение дальнейшей деградации молодого поколения, вовлечение в активные занятия физической культурой и спортом, а также разработка действенных мероприятий по раннему воспитанию и привитию навыков здорового образа жизни молодежи как будущему нашей страны.

Духовный компонент здоровья на уроках английского языка

Кунаковская Виктория Сергеевна, учитель английского языка

МОУ Гимназия им. Сергея Радонежского

Йошкар-Ола, Республика Марий Эл

Здоровье - это нормальное психосоматическое состояние человека, отражающее его полное физическое, психическое и социальное благополучие и обеспечивающее адекватную окружающим условиям регуляцию поведения и деятельности личности.

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ), предлагает нам следующее определение: здоровье - это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни или физических дефектов. То есть физическое здоровье, это всего лишь часть общего состояния здоровья человека, результат здоровья нравственного, духовного.

Основу нравственного компонента здоровья человека определяет система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в социальной среде. То есть духовное здоровье – это способность познавать окружающий мир и себя, анализировать происходящие события и явления, прогнозировать развитие ситуаций, оказывающих влияние на жизнь, формировать модель поведения, для решения задач, защиту интересов, жизни и здоровья в реальной окружающей среде.

Урок является духовным общением и обогащением каждого участника этого процесса, как детей, так и самого учителя. На уроке личностное "Я" учителя наиболее щедро раскрывается для "Я" другого, для ученика. И в этом духовном общении двух внутренних миров происходит подлинное познание Человека как такового. С этой точки зрения, урок - это целенаправленное, тщательно организованное учителем духовное общение целой группы личностей, содержанием которого является усвоение научных знаний и развитие интеллекта, а также личности, нравственных качеств каждого ребенка.

В связи с тем, что каждый педагог, прежде всего, ставит перед собой задачу –

воспитать личность, а основа личности это её духовная составляющая, то духовным содержанием должен быть наполнен каждый компонент урока.

На первый взгляд может показаться, что такой подход к организации урока можно реализовать только в рамках урока литературы, где теме развития личности уделяется основное внимание. Однако духовно обогатить можно любой урок.

Мне хочется рассказать о духовном компоненте здоровья, реализуемом на уроках английского языка.

Рассмотрим содержание урока в соответствии с требованиями ФГОС, а также пути реализации духовно нравственного компонента на уроках английского языка в гимназии им. Преп. Сергия Радонежского.

Компоненты современного урока:

- Организационный
- Целевой
- Мотивационный
- Коммуникативный
- Содержательный
- Технологический
- Контрольно-оценочный
- Аналитический.

Наш урок всегда начинается с молитвы «Царю Небесный», которую православные читают перед началом любого дела. Так ученики настраиваются на благое дело. Они просят Божьей помощи на это благое дело и относятся к уроку как к новой возможности сделать что-то хорошее. Позитивный, правильный рабочий настрой в начале урока чрезвычайно важен.

Практическая цель любого урока иностранного языка – формирование языковой компетенции учащихся во всех её составляющих (языковой, речевой, социокультурной). Воспитательная - воспитание личности учащегося на основе общечеловеческих ценностей, идейной убеждённости, формирование у школьников чувства гражданской ответственности и правового самосознания, инициативы, уважения к другим, толерантности к культурам, способность к успешной самореализации. Именно на уроках иностранного языка мы знакомим учащихся фразам вежливого, уважительного общения. Важно не просто знать грамматику, но и учитывать культурные традиции и устойчивые фразы. Общаясь в рамках англоязычной культуры, возможно развивать в учащихся уважение к другой культуре, её богатству. Знакомство с англоязычной культурой помогает ученикам увидеть мир с другой стороны, снова полюбить его

Знание иностранного языка – это почти неограниченные возможности познакомиться с новыми людьми, познать этот мир, приблизиться к самым

отдалённым его уголком. Каждая новая тема, новый лексический материал это шаг навстречу всему доселе неизведанному – вот сильнейший мотив, на который может опираться учитель иностранного языка. А познание мира обогащает и развивает духовный мир личности человека. На уроках английского дети узнают удивительные факты об англоязычных странах, и у них возникает желание узнать больше и о своей стране, поделиться этими знаниями с англоязычными друзьями. В своём классе мы читаем книги в оригинале, что позволяет узнать историю без адаптации из первых рук.

Умение общаться необходимо каждому. Развитие диалогической речи помогает учащимся стать ближе друг к другу, поддержать собеседника, проявить к нему интерес, проявить себя через импровизацию, открыть в себе что-то новое. При диалоговом общении как никогда важно проявить терпение, уважение к ближнему, оказать ему помощь для решения общей коммуникативной задачи. Возможность получить и тут же применить полученные знания поднимает самооценку учащихся, вызывает желание узнать больше и снова применить знания.

Содержание современных учебников английского языка, разработанных с учётом требований ФГОС, помогают каждому ученику развиваться не только в рамках предмета. В каждом модуле есть раздел межпредметных связей (география, ботаника, история и т.д.), полезных фраз повседневного общения (о важности которых говорилось выше), экологии (то, что объединяет абсолютно всех людей). Экологической темой заканчивается каждый модуль учебника. Обсуждая проблемы планеты, дети действительно переживают, ведь наша земля – мир Божий, созданный им для нас. Неудивительно, что каждый ребёнок хочет помочь взрослым сохранить этот мир, и через это почувствовать свою важность для этого мира. Забота об окружающем мире - естественная потребность духовно здоровой личности, и дети охотно работают в рамках этого раздела, локально применяя полученные знания.

Современные педагогические технологии позволяют любому учащемуся полноценно и успешно развиваться. Исследовательские задания, проектная работа, проблемные модули урока, здоровьесберегающие технологии – все эти методики направлены на развитие личностных качеств учащихся, правильно расставить жизненные приоритеты, научиться самостоятельно постигать истину, руководствуясь духовно-нравственными ориентирами, на которых построены предлагаемые учителем и авторами учебников задания. Исследовательские проекты детей часто выходят за рамки урока английского языка. Учащиеся обращаются к учителям истории, биологии, самостоятельно ищут информацию, и зачастую простое домашнее задание становится научным трудом, который дети представляют на научных конференциях. Умение готовить и предоставлять проекты имеет колоссальное значение, как для развития личности, так и для её становления. Это настоящий труд, серьёзный, важный, нужный.

Фиксируя свои результаты, учащиеся учатся не только снова выражать своё мнение, но и понимают необходимость личностного подхода к оценке, определения дальнейших перспектив развития. Важно то, что порой некоторые ученики, преодолевая субъективно-негативное отношение к тому или иному человеку, оказываются способны к объективной оценке его знаний и умений, что говорит о росте личности, а иногда и помогает улучшить отношения между учениками. Дети любят поощрять, подбадривать. Те же, к кому было проявлено снисхождение, стремятся оправдать доверие, и «вырасти» в глазах одноклассников. Очень приятно видеть, как дети стремятся дать дополнительные ответы, чувствуя, что ответили недостаточно. Это значит, что они уже способны прогнозировать результат и стремиться к поставленной цели.

Анализ – процесс сложный. Обсуждая намеченные и достигнутые цели, учащиеся обращаются к понятию приоритета. Что показалось или оказалось более важным, какие проблемы удалось решить, какие – не удалось и почему. Здесь учащиеся проявляют честность перед самими собой и классом. Можно сказать, что иногда несоответствие ожидаемого и реального воспитывает гораздо сильнее, нежели их совпадение. Задавая в начале урока вопрос, например «Что такое внешний вид и насколько он важен?» дети действительно ожидают положительного ответа, однако выстроив на уроке шкалу критериев настоящего друга, они понимают, что внешняя сторона оценивается ими только на первой ступени общения. Происходит переоценка отношений к другим и к себе. Продумывая «неудач» урока учащиеся оказываются способны в реальной жизни наперёд оценить ситуацию и работать именно в направлении достижения результата. Мы также проговариваем то, что любой результат – это результат, и наша задача – сделать правильный вывод.

Разумеется, к концу урока учитель сможет привести детей к первоначально поставленным вопросам и ответам на них. Завершаются наши уроки благодарственной молитвой. Это опять же некий духовно-нравственный итог, имеющий несколько положительных выводов:

- 1) Благодарность каждому за его участие в общей работе,
- 2) Чувство удовлетворения от полученного результата, ведь старался каждый
- 3) Ощущение единства, дружбы, взаимопомощи – ещё один бесценный урок того, что нужно ценить ближнего, уметь доверять ему и помочь, если нужно, так как в общем результате заинтересован каждый.

Закладывая духовную основу в каждое своё действие, в каждую поставленную перед классом или отдельным учеником задачу, помогая ученикам оценивать вклад участника урока при достижении общей цели – каждый учитель нравственно ориентирует и духовно воспитывает в учениках необходимые качества достойной личности. А, как было сказано ранее, духовное здоровье неотъемлемо влияет и на здоровье физическое. Тело – это храм души. Только нравственно здоровая личность

сможет сохранить физическое здоровье. Именно духовно здоровая личность способна полюбить, сохранить и обогатить наш мир вне зависимости от интеллектуального уровня интеллекта и физического развития.

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ СРЕДА ДЕТСКОГО САДА

*Ларионова Маргарита Анатольевна, воспитатель
Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 2 «Золотая рыбка»
Козьмодемьянск, Республика Марий Эл*

В настоящее время проблемы оздоровления и подготовки детей к школе стали особенно актуальными в связи с устойчивой тенденцией ухудшения здоровья дошкольников. Дети отличаются слабым здоровьем, несмотря на то, что в ДОО проводится комплекс мер для охраны и укрепления организма воспитанников. Около 70% детей приходят из детских садов в школу со слабым здоровьем. Положение усложняется многими причинами. Из – за неблагоприятной экологической ситуации и температурных перепадов дети не могут нормально адаптироваться к этим изменениям.

В детских садах используются инновационные технологии, вариативные и дополнительные программы. Объем познавательной информации постоянно увеличивается, растет доля умственной нагрузки в режиме дня. Вследствие этого нередко наблюдаются переутомление детей и снижение их функциональных возможностей, что отрицательно влияет не только на состояние здоровья дошкольников, но и на перспективы их дальнейшего развития. В семейной практике стала актуальной подготовка детей к школе в учреждениях дополнительного образования по выходным дням. Доля двигательной активности катастрофически снижается, уменьшается время пребывания детей на свежем воздухе. В связи с этим возникает необходимость оптимизации здоровьесберегающей деятельности ДОО.

Здоровьесберегающее развитие осуществляется не только в процессе специфических физкультурных и спортивных игр, развлечений, упражнений и занятий, но и при организации всех видов детской деятельности, в режиме дня, включающее ежедневное проведение утренней гимнастики, физкультминутки, дидактические игры с элементами движений, подвижные игры с элементами развития речи, математики, конструирования и пр.

Педагогический коллектив ДОО главной задачей работы определил формирование у детей и взрослых мировоззрения, в основе которого лежит понимание здоровья как главной жизненной ценности. Здоровье каждого человека представляется как единое целое физического, психологического и социального компонентов.

Основные цели развития навыков здорового образа жизни:

- воспитывать здорового ребенка;
- разумное отношение к своему здоровью;
- потребность в здоровом образе жизни;
- формировать целостное понимание здорового образа жизни;
- давать правильные представления о здоровье;

Для реализации этих целей разработаны модели по формированию здоровьесберегающего образовательного пространства:

- укрепление материально – технической базы ДОО;
- организация образовательного процесса с использованием здоровьесберегающих технологий;
- проведение занятий по физической культуре с учетом физического состояния здоровья;
- массовые оздоровительно – физкультурные и спортивные мероприятия;
- рациональная организация питания детей;
- привитие интереса и навыков досуговой деятельности.

Технологии обучения здоровому образу жизни

Виды здоровьесберегающих педагогических технологий	Время проведения в режиме дня	Особенности методики проведения	Ответственный
Физкультурное занятие	2-3 раза в неделю в спортивном или музыкальном залах. Ранний возраст - в групповой комнате, 10 мин. Младший возраст- 15-20 мин., средний возраст - 20-25 мин., старший возраст - 25-30 мин.	Занятия проводятся в соответствии программой, по которой работает ДООУ. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение	Воспитатели, руководитель физического воспитания
Проблемно-игровые (игротренинги 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	Воспитатели, психолог
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.	Воспитатели, психолог

Занятия из серии «Здоровье»	1 раз в неделю по 30 мин. со ст. возраста	Могут быть включены в сетку занятий в качестве познавательного развития	Воспитатели, руководитель физического воспитания, педагог-валеолог
Самомассаж	В зависимости от поставленных педагогом целей, сеансами либо в различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму	Воспитатели, ст. медсестра, руководитель физического воспитания
Точечный самомассаж	Проводится в преддверии эпидемий, в осенний и весенний периоды в любое удобное для педагога время со старшего возраста	Проводится строго по специальной методике. Показана детям с частыми простудными заболеваниями и болезнями ЛОР-органов. Используется наглядный материал	Воспитатели, ст. медсестра, руководитель физического воспитания

Таким образом, мы стремимся развивать не только интерес к физической культуре, участию в совместных спортивных и оздоровительных мероприятиях, занятиям в тренажерном зале, но и воспитывать привычку заботиться о своем здоровье. Создание в нашем образовательном учреждении условий для здоровьесбережения способствует благоприятному психологическому микроклимату и формированию у детей с разными познавательными умениями устойчивый интерес к здоровому образу жизни.

Физминутка - одна из составляющих образовательного процесса

Лебедева Елена Дмитриевна, учитель биологии

МБОУ «Гимназия №4 им. А.С. Пушкина»

Йошкар-Ола, Республика Марий Эл

В мире существует две главные проблемы: здоровье нашей планеты и здоровье людей, живущих на ней. В последние годы много говорят об ухудшении здоровья наших учащихся.

От решения этих проблем зависит и настоящее, и будущее человечества. К сожалению, медицинские работники констатируют значительное снижение числа абсолютно здоровых детей (их остается не более 10-12%); стремительный рост числа функциональных нарушений и хронических заболеваний, которые регистрируются более чем у 50-60% школьников; резкое увеличение доли патологии

нервной системы, органов чувств, сердечно-сосудистой и пищеварительной систем, опорно-двигательного аппарата, почек и мочевыводящих путей; увеличение числа школьников, имеющих несколько диагнозов (у 20% старшеклассников в анамнезе 5 и более диагнозов).

Налицо существенное ухудшение здоровья детей в нашей стране, Причины этого:

- возрастание объема и усложнением характера учебной нагрузки;
- усложнение характера взаимоотношений "ученик-учитель" и межличностных отношений внутри класса;
- недостаток двигательной активности детей;
- неправильное питание учащихся;
- несоблюдение гигиенических требований в организации образовательного процесса;
- отсутствие у учащихся элементарных знаний о том, как стать здоровыми.

В связи с этим, не случайно, одним из направлений деятельности современной школы является сохранение здоровья подрастающего поколения.

Цель здоровьесберегающих образовательных технологий обучения - обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Для достижения этой цели большую роль играет предмет "биология", преподавание которого позволяет органично вписывать принципы здоровьесбережения в темы уроков, в различные задания, как на уроках, так и во время домашней работы.

К воздействию на физическое здоровье во время урока относится, прежде всего, сохранение физических характеристик обучающихся: зрение, слух, осанка. Их сохранению способствует смена деятельности на уроке. Например, сначала устно повторяли домашнее задание, потом послушали учителя, затем законспектировали в тетрадь, и т.д. Благодаря смене деятельности, урок, во-первых, проходит незаметно, быстро, потому что он интересен и многообразен, пестр по содержанию. Во-вторых, это необходимое условие сохранения здоровья на уроке биологии.

Одной из форм двигательной активности являются ролевые игры на уроках, работа в группах, когда учащиеся двигаются, пересаживаются во время урока. При этом значительную роль играет эмоциональный фактор, как правило, школьники садятся с тем, кто им симпатичен и привлекателен. Заряд положительными эмоциями сказывается как на ход урока, так и на самочувствие учащихся.

Коррекцию позы нужно проводить мягко, участливо, доброжелательно, даже если одно и то же приходится повторять по несколько раз за урок. Когда в такой

коррекции нуждается один ученик, просто подходить к нему, не прерывая объяснения. Иногда достаточно и выразительного взгляда. Если же несколько учеников нуждаются в корректировке позы, просить весь класс «подтянуться, выпрямить спинки». Это также удачный момент для того, чтобы предложить всему классу сделать физминутку.

Физминутки являются обязательным элементом здоровьесберегающей организации на уроках в соответствии с современными требованиями. На первом уроке достаточно одной физминутки на 25-30-ой минуте урока, на втором и третьем уроках — по 2-3 физминутки на 10-ой, 15-ой, 20-ой минутах, на четвертом — 3 минутки отдыха. Длительность физминуток составляет 1-2 минуты и включает комплекс из 4-5 упражнений.

Здоровый и неутомленный ученик активен, расположен к общению, с удовольствием включается в работу, предложенную учителем, способен к более качественному усвоению знаний. Можно представить процесс восстановления сил ученика на уроке по следующей схеме:

Цель: восстановление физических и духовных сил;

Средство достижения цели: физминутка;

Конечный результат: восстановление физических и духовных сил ученика.

Актуальность данной темы обусловлена в том, что на каждом школьном уроке учитель должен воспользоваться физминутками, но не каждому учителю предметнику под силу создание красивых физминуток.

Существует несколько видов физминуток:

1. ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ФИЗМИНУТКИ

Их можно выполнять как стоя, так и сидя расправить плечи, прогнуть спину, потянуться, повертеть головой, поболтать ножками. На уроках можно проводить зарядку для глаз: не поворачивая головы, посмотреть направо, налево, вверх, вниз. Дети могут следить за движением руки учителя глазами.

2. ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ФИЗМИНУТКИ

Они выполняются обычно под музыку популярных детских песен. Все движения произвольны, танцуют, кто как умеет. Они выполняются под музыку, но отличаются более четким исполнением элементов.

3. ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЕ ФИЗМИНУТКИ

Это традиционная гимнастика, которая выполняется строго под счет, с равномерным чередованием вдохов и выдохов. Каждое упражнение рассчитано для укрепления определенных групп мышц. Сюда можно включать бег, прыжки, приседания, ходьбу на месте.

Во время урока лучшим средством профилактики и снятия утомления является переключение на двигательную активность, чем и является физминутка.

Я решила соединить проведение физминуток с изучаемым материалом или

закреплением уже изученного. И логика урока сохраняется, и смена деятельности – тоже отдых. Некоторые физминутки я нашла в литературе и адаптировала под предмет, некоторые придумала сама, например:

1. учитель называет термины и просит детей – встать-сесть (встать, если растение относится к дикорастущим, и сесть, если - к культурным).
2. поднять руки-опустить руки (называть разных животных, дать задание поднимать руки, если это животное – домашнее, опустить – если - дикое).
3. шаг вперед – шаг назад (утверждение верно-вперед, неверно-назад, и т.д.).

Также можно предложить задания, чтобы учащиеся могли повернуться, похлопать в ладоши, поднять руки вверх, потянуться, например:

Передай мяч.

Учащиеся передают на соседнюю парту маленький мяч (шарик для пинг-понга), называя слова по определенной теме: одноклеточные животные; многоклеточные животные и т.д.

Гимнастика для глаз: Север-юг, запад-восток.

Двигать глазами вверх-вниз, влево-вправо. Зажмурившись, снять напряжение, считая до десяти.

Покорчим рожи.

Изобразить мимику лиц, изображённых на портретах.

Рисование носом.

Закрывать глаза. Начертить в воздухе объект носом, например: яблоко, банан, виноград и т.д.

Круг.

Представить большой круг. Обводить его глазами сначала по часовой стрелке, потом против часовой стрелки. При этом можно мысленно называть примеры овощных культур или зерновых или лекарственных растений.

Можно предложить детям придумать аналогичные задания самим. Эти физминутки органично связаны с изучаемым материалом, не теряется логика урока. Они занимают немного времени. Вместе с тем развивают память, внимание, воображение. Снимают физическое и эмоциональное напряжение. Повышают работоспособность. Не допускают переутомления. Благодаря им на уроке происходит смена видов деятельности. Их можно проводить с учащимися любого возраста. А для учителя это простор для развития фантазии.

1. ФИЗМИНУТКА ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ МОЗГОВОГО КРОВООБРАЩЕНИЯ.

1. Исходное положение – сидя на стуле. 1–2. Плавно наклонить голову назад, наклонить голову вперед, не поднимая плеч. Повторить 4–6 раз. Темп медленный.
2. Исходное положение – сидя, руки на поясе. 1. Поворот головы вправо. 2. Исходное положение. 3. Поворот головы влево. 4. Исходное положение. Повторить 6–8 раз. Темп медленный.

3. Исходное положение – стоя или сидя, руки на поясе. 1–2. Взмахом левую руку занести через правое плечо, голову повернуть влево.
4. Исходное положение. 4–5. То же повторить правой рукой, поворачивая голову вправо. 6. Исходное положение. Повторить 4–6 раз. Темп медленный.

2. ФИЗМИНУТКА ДЛЯ СНЯТИЯ УТОМЛЕНИЯ С ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА И РУК.

1. Исходное положение – стоя или сидя, руки на поясе. 1–2. Правую руку вперед, левую вверх. 3–4. Переменить положение рук. Повторить 3–4 раза, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперед. Темп средний.
2. Исходное положение – стоя или сидя, кисти тыльной стороной на поясе. 1–2. Свести локти вперед, голову наклонить вперед. 3–4. Локти отвести назад, прогнуться. Повторить 6–8 раз, затем опустить руки вниз и потрясти расслабленно. Темп медленный.
3. Исходное положение – сидя. 1–2. Поднять руки через стороны вверх. 3–4. Сжать кисти рук в кулак. Разжать кисти рук. Повторить 6–8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

3. КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ГЛАЗ.

1. Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5. Повторить 4–5 раз.
2. Крепко зажмурить глаза (считать до 3), открыть глаза и посмотреть вдаль (считать до 5). Повторить 4–5 раз.
3. В среднем темпе проделать 3–4 круговых движения глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1–6. Повторить 1–2 раза.

Забывтые имена

(к 130-летию со дня рождения юринского художника Константина Кузнецова (1886 – 1943))

Любимова С.А., студентка

Новосёлова Л.К., руководитель, преподаватель

ГБПОУ РМЭ «Йошкар-Олинское художественное училище»

Йошкар-Ола, Республика Марий Эл

Актуальность работы обусловлена необходимостью объективного рассмотрения марийского искусства XX века. Искусство художников 30-х годов предыдущего столетия недостаточно изучено и основательно забыто, тогда как интерес к обозначенной теме существует. В последние годы дети все меньше и меньше читают, молодые родители не приучают детей рассматривать иллюстрации к детским книгам, заменяя их мультфильмами, чаще всего зарубежного образца. В то время как сам термин « иллюстрация» в переводе с латинского языка означает

«освещать, проливать свет, объяснять». Преподаватели в учебных заведениях сталкиваются с тем, что даже старшеклассники плохо читают вслух и не понимают прочитанного текста. А чтение детских книг, рассматривание иллюстраций влияет на развитие и обогащение интеллекта ребенка.

В нашем учебном заведении каждый год выпускники обращаются к иллюстрированию произведений русских писателей. И придают этому большое значение, так как книжная графика - это не просто добавление к тексту, а художественное произведение своего времени. Она воплощает фантазии, оживляет воспоминания, помогает участвовать в приключениях, развивает ум, сердце и душу ребёнка.

История детской книжной иллюстрации насчитывает около трех столетий. За это время был пройден путь от дешёвых книжных изданий, лубочных картинок до роскошных книг для детей. Но надо помнить художников профессионалов, которые внесли огромный вклад в развитие книжной иллюстрации и подняли ее на такую высоту, что она стала самостоятельным видом искусства.

Давайте вместе восхитимся произведениями нашего земляка Кузнецова Константина Васильевича.

Художник–график родился 25 марта 1886 года в крестьянской семье в деревне Починок Юринского района нашей республики. Любовь к природе прививать мальчику не приходилось. Вокруг были девственные леса, болота, сказы о град – Китеже, раздолье рек Волги, Вятки, Ветлуги. Восход солнца, утренние туманы, пробуждение леса, переливы птиц, хруст белого мха под ногами и скрип снега зимой – все это было родным и знакомым с рождения. А крестьянский двор был наполнен цыплятами, поросятами, козочками, котами и собаками. Будущий художник часами наблюдал за их повадками и поведением. А вечерами все заслушивались народными байками, сказками и страшилками. По соседству жили родственники, Овсянниковы, двоюродный брат, Леонид – будущий профессор Академии Художеств в Петербурге, учился в знаменитой художественной школе в г. Казани, возглавляемой Николаем Ивановичем Фешиным. Будущий преподаватель АХ свое педагогическое мастерство отрабатывал на Константине. Именно он увлек его гравировальной техникой, рисунком, любовью к изобразительному искусству. Эти уроки оказали огромное значение в профессиональной подготовке графика. Индивидуальное обучение, посещение рисовальной школы художеств в Петербурге, обучения в гимназии, оказалось достаточно для формирования в нем художника.

Первые рисунки были опубликованы в 1913 году в журнале «Новый Сатирикон». Он использовал очень редкую по тем временам технику – гравюры на картоне. Можно по пальцам пересчитать художников, использовавших эту методику, а молодому юринцу просто не позволяли средства использовать другую. После удачного дебюта Константин Васильевич уехал на Кавказ и сотрудничал в

Кавказских окнах РОСТА. В 1922г. художник приезжает в Москву и начинает сначала работать в музее детской книги, что значительно расширило его горизонт знаний, а затем перешел в издательство «Детгиз».

В те годы издательства перед художниками ставили задачу создания принципиально новой книги для маленьких граждан советского государства, книги высокохудожественной и, в то же время, информативной и познавательной.

Интересными были и поездки со своими земляками – художниками: Л. Овсянниковым и Г. Платуновым на побережье Северного Ледовитого океана и на Новую Землю. По возвращению из экспедиции Константин Кузнецов успешно сотрудничал с детским журналом «Мурзилка», работал в плакатной, журнальной, газетной графике.

Первые же книги художника привлекли внимание не только читателей, но и знатоков книжной иллюстрации. Художник оформляет книги: «Колобок», «Репка», «Теремок», «Волк и семеро козлят», «О глупом мышонке», «Иван – Царевич и серый волк», «Гуси-лебеди», «Сивка - Бурка» и другие.

Кузнецов Константин Васильевич становится одним из ведущих иллюстраторов детской книги. Переполненный до краев наблюдениями детства он демонстрирует в работах не только знание звериных характеров, но и юмор, и психологию, и озорство, и реализм. В том, что художник создавал, нет вымысла, ведь животные не делают того, что им не свойственно. Книги с иллюстрациями автора издавались огромными тиражами, всего Константином Кузнецовым проиллюстрировано около 200 изданий. Он один из первых начал заниматься мультипликацией. «Сказка о царе Салтане» - детский анимационный фильм, однако, вышел уже после смерти художника.

Кузнецов Константин Васильевич был настоящим русским сказочником. Не одно поколение детей России XX века выросло на его произведениях. Работы по праву вошли в золотой фонд советской графики. И нам надо гордиться и помнить его творчество.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В РАБОТЕ УЧИТЕЛЯ - ЛОГОПЕДА

Мазурина Марина Павловна, учитель-логопед

МДОУ детский сад № 2 «Золотая рыбка»

Козьмодемьянск, Республика Марий Эл

Здоровье - это главное жизненное благо. Только здоровый человек может быть свободным, радостным, счастливым.

Здоровье - это состояние физического, психического и социального

благополучия человека, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов.

Мы знаем, что здоровье формируется с детства. Медики в последнее время сталкиваются с тем, что детей с различными нарушениями здоровья, становится все больше. Поэтому, мы как педагоги, просто обязаны заниматься вопросами оздоровления детей в детском саду.

Врачи, проводят ряд эффективных мер, направленных на охрану здоровья детей, педагоги и воспитатели, в свою очередь, должны владеть здоровьесберегающими и здоровьесберегающими технологиями, которые необходимы для развития детского организма. Здоровьесберегающие технологии включают в себя не только комплекс мероприятий по сохранению и укреплению здоровья детей, их физическое воспитание, но и всю жизнедеятельность ребенка, обеспечение эмоциональной комфортности и позитивного психологического самочувствия его в процессе общения со сверстниками и взрослыми, использование развивающей среды для достижения положительных результатов, в том числе и в речевом развитии.

Логопедическая практика показывает, что с каждым годом увеличивается количество детей с дизартрией, моторной, сенсорной алалией, заиканием. Использование здоровьесберегающих технологий в деятельности логопеда становятся перспективным средством коррекционно-развивающей работы с детьми, имеющими нарушения речи. Эти методы работы принадлежат к числу эффективных средств коррекции, все чаще применяемых в специальной педагогике и помогающих достижению максимально возможных успехов в преодолении не только речевых трудностей, но и общего оздоровления детей дошкольного возраста. На фоне комплексной логопедической помощи здоровьесберегающие технологии, не требуя особых усилий, оптимизируют процесс коррекции речи детей-логопатов и способствуют оздоровлению всего организма ребенка.

Особенности физического развития детей с речевыми недостатками:

- нарушение артикуляционных укладов, либо органов артикуляционного аппарата;
- нарушение дыхания и голосообразования;
- нарушение общей и мелкой моторики;
- расторможенность и заторможенность мышечного напряжения;
- повышенная утомляемость;
- заметное отставание в показателях основных физических качеств (силы, скорости, ловкости);
- нарушение темпоритмической организации движения.

Особенности психического развития детей с речевыми недостатками:

- нарушение оптико - пространственного праксиса;
- неустойчивость внимания;

- расстройство памяти (особенно слуховой)
- несформированность мышления;
- задержка развития воображения.

В своей коррекционной работе мы используем следующие здоровьесберегающие технологии:

1. Артикуляционная гимнастика

Цель: артикуляционной гимнастики выработка правильных, полноценных движений и определённых положений артикуляционных органов, необходимых для правильного произношения звуков, и объединение простых движений в сложные. Упражнения помогают подготовить артикуляционный аппарат ребёнка к правильному произнесению нужных звуков. Эти упражнения подбираются, исходя из правильной артикуляции звука, поэтому их лучше объединять в комплексы. Каждый комплекс готовит определённые движения и положения губ, языка, вырабатывает правильную воздушную струю, то есть всё то, что необходимо для правильного образования звука.

2. Дыхательная гимнастика

Дыхательная гимнастика корректирует нарушения речевого дыхания, помогает выработать диафрагмальное дыхание, а также продолжительность, силу и правильное распределение выдоха. Дыхание влияет на звукопроизношение, артикуляцию и развитие голоса. Выполнение дыхательной гимнастики помогает сохранить, укрепить здоровье ребенка.

Целью проведения зрительной гимнастики - является формирование у детей дошкольного возраста представлений о необходимости заботы о своем здоровье, о важности зрения, как составной части сохранения и укрепления здоровья.

3. Зрительная гимнастика используется:

- для улучшения циркуляции крови и внутриглазной жидкости глаз
- для укрепления мышц глаз
- для улучшения аккомодации (это способность глаза человека к хорошему качеству зрения на разных расстояниях).

4. Развитие общей моторики

У детей с нарушениями речи, часто наблюдаются «неполадки» в общей моторике: недостаточная четкость и организованность движений, недоразвитие чувства ритма и координации. Оздоровительные паузы – физкультурные минутки, проводятся в игровой форме в середине занятия. Они направлены на нормализацию мышечного тонуса, исправление неправильных поз, запоминание серии двигательных актов, воспитание быстроты реакции на словесные инструкции. Сочетание речи с определёнными движениями даёт ряд преимуществ для детей, посещающих логопедические занятия.

5. Развитие мелкой моторики

У детей при ряде нарушений речи отмечается общая моторная недостаточность, а также отклонения в развитии движений пальцев, выраженные в различной степени, так как движения пальцев рук тесно связаны с речевой функцией. Развитию мелкой моторики пальцев рук на коррекционных занятиях уделяется особое внимание, так как этот вид деятельности способствует умственному и речевому развитию, выработке основных элементарных умений, формированию графических навыков.

Целесообразно сочетать упражнения по развитию мелкой моторики с собственно речевыми упражнениями,

6. Су-Джок терапия

Методика Су-Джок диагностики заключается в поиске на кисти и стопе в определенных зонах болезненных точек соответствия (су-джок точки соответствия), указывающих на ту или иную патологию.

На коррекционных занятиях происходит стимулирование активных точек, расположенных на пальцах рук при помощи различных приспособлений (шарики, массажные мячики, грецкие орехи, колючие валики). Эффективен и ручной массаж пальцев. Особенно важно воздействовать на большой палец, отвечающий за голову человека. Кончики пальцев и ногтевые пластины отвечают за головной мозг. Массаж проводится до появления тепла.

7. Массаж и самомассаж

Массаж - это метод лечения и профилактики, представляющий собой совокупность приемов механического воздействия на различные участки поверхности тела человека. Механическое воздействие изменяет состояние мышц, создает положительные кинестезии необходимые для нормализации произносительной стороны речи.

Самомассаж - это массаж, выполняемый самим ребёнком, страдающим речевой патологией, это динамические артикуляционные упражнения, вызывающие эффект, сходный с массажным. Самомассаж органов артикуляции активизирует кровообращение в области губ и языка. Ребёнок сам выполняет приёмы самомассажа, которые показывает ему взрослый.

Целью логопедического самомассажа является стимуляция кинестетических ощущений мышц, участвующих в работе периферического речевого аппарата и нормализация мышечного тонуса данных мышц.

8. Релаксация

Релаксация - произвольное или непроизвольное состояние покоя, расслабленности, связанное с полным или частичным мышечным расслаблением. Возникает вследствие снятия напряжения, после сильных переживаний или физических усилий. Бывает непроизвольной (расслабленность при отходе ко сну) и

произвольной, вызываемой путем принятия спокойной позы, представления состояний, обычно соответствующих покою, расслабления мышц, вовлеченных в различные виды активности.

Все вышеперечисленные компоненты проводятся ежедневно, либо меняются в течение всей недели, что очень благоприятно влияет на развитие речи детей дошкольного возраста с ОНР.

В результате использования приемов здоровьесберегающих технологий в логопедии:

- повышается обучаемость, улучшаются внимание, восприятие; дети учатся видеть, слышать, рассуждать;
- корректируется поведение, и преодолеваются психологические трудности;
- формируется правильное, осмысленное чтение, пробуждается интерес к процессу чтения и письма, снимается эмоциональное напряжение и тревожность;
- развивается способность к переносу полученных навыков при изучении предметного материала.

Таким образом, можно сделать вывод, что использование здоровьесберегающих технологии в коррекционной работе с дошкольниками даёт положительные результаты:

- снижение уровня заболеваемости;
- повышение работоспособности, выносливости;
- развитие психических процессов;
- улучшение зрения;
- формирование двигательных умений и навыков, правильной осанки;
- развитие общей и мелкой моторики,
- повышение речевой активности;
- увеличение уровня социальной адаптации.

Таким образом, применение элементов педагогики оздоровления способствуют личностному, интеллектуальному и речевому развитию ребёнка.

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ АСПЕКТЫ ПРЕПОДАВАНИЯ ХИМИИ В МЕДИЦИНСКОМ КОЛЛЕДЖЕ

*Малочкина Юлия Михайловна, к.п.н., преподаватель
ГБПОУ НО «Арзамасский медицинский колледж»
Арзамас, Нижегородская область*

Перед современным образованием в свете ФГОС нового поколения поставлены важные задачи: давать прочные теоретические знания и формировать умения применять их в практической деятельности, а также воспитать отношение к

своему здоровью как ценности.

Химия - теоретическая база, на основе которой формируются понятия о путях сохранения здоровья, поэтому учитель химии должен на научной основе приобщать студентов к здоровому образу жизни. С этой целью целесообразно внедрение валеологического материала в процесс обучения химии.

Здоровьесберегающие технологии включают элементы различных знаний, в том числе и химических, поэтому преподавателю необходимо определить межпредметные связи химии с медициной, вооружить студентов практическими знаниями и умениями.

Постепенное внедрение самосохранительных знаний в процесс обучения химии через реализацию межпредметных связей позволяет обратить внимание на состояние здоровья, пересмотреть отношение к нему, заставляет задуматься о своем образе жизни и будет способствовать повышению интереса к предмету, повышению мотивации более глубокого изучения его. В частности будет способствовать сознательному стремлению студентов беречь свое здоровье от воздействия различных вредных веществ (алкоголь, никотин, наркотики и другие токсичные вещества).

Рассмотрим примеры использования здоровьесберегающих технологий в процессе изучения органической химии. Так, например, в теме «Ароматические углеводороды» отмечаем, что в состав бензина входят гомологи бензола, которые являются канцерогенными веществами, поэтому ни в коем случае нельзя вдыхать пары бензина.

При изучении спиртов обращаем внимание студентов на то, что часто метанол путают с этанолом и употребление его в качестве алкогольного напитка нередко приводит к смертельному исходу. Метанол - сильнейший яд, т.к. в организме человека он окисляется до формальдегида, который денатурирует белки. Этиловый спирт в большом количестве тоже ядовит, т.к. только 20 г в сутки окисляются до углекислого газа и воды, а остальной – до ядовитого ацетальдегида, а он пагубно действует на нервные клетки, минеральный обмен, белковый и жировой обмен.

Большие возможности предоставляются для самосохранительного воспитания и образования при изучении углеводов. Знакомим студентов с простыми и сложными углеводами и их ролью в обмене веществ, а также с инулином – полисахаридом, мономером которого является фруктоза. Большое количество этого полисахарида содержится в топинамбуре, цикории, артишоках. Инулин перерабатывается в толстом кишечнике и стимулирует рост полезных микроорганизмов. Он используется в качестве натуральной пищевой добавки: очищает организм, регулирует обмен веществ, нормализует сахар в крови, способствует усвоению кальция и магния, снижает уровень вредного холестерина.

Далее рассматриваем заменитель сахара – аспартам, который в большом количестве содержится в сладких газированных напитках, жевательной резинке. При его биотрансформации образуются метиловый спирт и формальдегид, которые вызывают денатурацию белков, способны вызывать повреждение глазного нерва вплоть до слепоты. В числе прочих побочных эффектов отмечаются образование опухолей головного мозга и различных неврологических расстройств. Аспартам фенилаланин, который вызывает депрессию, уменьшает запас серотонина, напитки не утоляют жажду, а наоборот вызывают ее.

Избыток в рационе человека сахарозы вызывает кариес, т.к. под влиянием молочной кислоты, образующейся из глюкозы, разрушается зубная эмаль, поэтому после каждого приема пищи необходимо полоскать рот водой.

При изучении сложных эфиров, жиров даем характеристику жидкого мыла и объясняем, почему людям с жирной кожей рекомендуют применять жидкое мыло, которое продается в аптеках под названием «зеленое мыло». Жидкое мыло представляет собой калиевые соли высших карбоновых кислот, которые лучше растворяются в воде и обладают более сильным моющим действием.

При изучении производных ароматических углеводов можно ознакомить студентов с одним из старых рецептов зубного порошка, содержащего антибактериальный препарат салол, сложный эфир салициловой кислоты и фенола. Однако, фенол – это яд, который образуется при гидролизе салола, поэтому в настоящее время большинство населения пользуется зубными пастами, не содержащими вредных для здоровья веществ.

В процессе изучения темы «Аминокислоты, Белки» знакомим студентов с незаменимыми аминокислотами, отмечаем их важность в обмене веществ, в жизнедеятельности организма человека. Так, например, триптофан регулирует сон, переводя серотонин в мелатонин.

Отмечаем, что незаменимые аминокислоты поступают в организм человека с пищей, поэтому питание должно быть разнообразным, состоять из продуктов как растительного, так и животного происхождения, поскольку некоторые аминокислоты содержатся только в пище животного происхождения. Богаты незаменимыми аминокислотами бобовые, куриное мясо, молочные продукты, яйца, рыба, крупы, орехи.

Здоровьесберегающее значение имеет и курс неорганической химии. При изучении щелочных металлов студенты знакомятся с биологической ролью натрия и калия, которые играют важнейшую роль в поддержании кислотно-щелочного баланса организма, имеют большое значение в поддержании нормального осмотического давления крови. Натрий нужен для секреции желудочного сока, активизирует выделение ферментов поджелудочной железой и слюнными железами. Калий необходим для синтеза белков. Натрий и калий необходимы для регуляции

водного обмена.

Натрий активирует в организме выработку гормона вазопрессина, который ведет к увеличению внеклеточного обмена жидкости и суживает сосуды, что ведет к повышению артериального давления. Большое количество натрия содержится в следующих продуктах: помидоры, горох, овес, гречка, черная смородина. Высокое содержание калия обнаружено в продуктах: картофель, капуста, морковь, свекла, соя, фасоль, горох, говядина, молоко, курага, изюм, бананы. Недостаток калия в организме можно восполнить путем применения фармакологических препаратов: аспаркам, калинор, панангин, калия хлорид. Недостаток натрия восполняется путем введения изотонического раствора хлорида натрия и употребления поваренной соли.

Отношение диетологов к употреблению натрия и калия существенно различаются. Продукты, содержащие калий рекомендуют употреблять регулярно, особенно пожилым людям и при нарушениях функции сердечно-сосудистой системы. А количество потребляемого натрия советуют ограничивать, поскольку он задерживает воду, и его избыточное потребление перегружает сердце и почки и приводит к повышению артериального давления.

В процессе изучения элементов второй группы главной подгруппы обращаем внимание на биологическую роль магния. Организм человека содержит примерно 70 г магния, около 60% находится в костях, оставшееся количество в жидкой среде, мягких тканях, мышцах, высока концентрация магния в клетках головного мозга и сердца. Магний принимает участие в более чем 300 ферментативных реакциях, в том числе, с участием АТФ, нужен для синтеза белка, ДНК, для расщепления глюкозы, выведения из организма токсинов, для усвоения витамина С, тиамин (В1) и пиридоксин (В6). Магний поступает в организм с пищей и питьевой водой. Наиболее богаты магнием хлеб из цельного зерна (122 мг на 100 г продукта), отруби (350), орехи (100-200), гречневая крупа (150) гречишный мед (250), овсянка (130), соя (370), фасоль (230). Больше всего магния в какао-440 мг на 100 г продукта. Содержится магний в свежих, не подвергшихся обработке овощах. Недостаток магния в организме восполняется путем применения следующих лекарственных средств: Магний плюс, Магний + Кальций, Компливит магний, Магне В 6, Магнелис В6, кардиомагний и др.

При изучении металлов побочных подгрупп, отмечаем, что железо является важнейшим микроэлементом, принимает участие в дыхании, кроветворении, иммунобиологических и окислительно-восстановительных реакциях, входит в состав более 100 ферментов. Железо является незаменимой составной частью гемоглобина и миогемоглобина.

В организме взрослого человека содержится около 4 г железа, из них более половины (около 2,5г) составляет железо гемоглобина. Часть железа депонируется в организме человека, преимущественно в печени, селезенке и костном мозге.

Суточная потребность человека в железе составляет 10-30 мг с учетом того, что всасывание железа из продуктов питания составляет около 10%. Недостаток железа приводит к железодефицитной анемии. Для ее профилактики и лечения применяются железосодержащие препараты: Феррум Лек, Тардиферон, Компливит, Фенюльс, Венофер, Эпокрин. Однако железо содержится во многих продуктах питания, таких как мясо, печень, картофель, хлеб, брокколи, орехи, яблоки, яйца, рыба, черника, поэтому питание должно быть сбалансированным.

При ознакомлении студентов с подгруппой галогенов отмечаем важную биологическую роль йода в организме человека. Йод относится к группе эссенциальных (жизненно необходимых) микроэлементов. Это микроэлемент, который участвует в синтезе гормонов и является их составной частью. В организме взрослого человека содержится 20-30 мг йода, при этом около 8 мг (30%) находится в щитовидной железе, около 35% йода находится в плазме крови в виде органических соединений. Недостаток йода приводит к нарушениям в деятельности многих систем организма человека. Содержание йода в продуктах сильно зависит от геохимических характеристик местности. Богаты йодом все продукты моря: любая морская рыба, моллюски, водоросли (например, ламинария). Недостаток йода в организме восполняется путем применения йодсодержащих препаратов: йодомарин, Антиструмин микро, Бетадин, Йодид 200.

Таким образом, применение здоровьесберегающих технологий в процессе изучения химии способствует развитию у студентов интереса к предмету, заставляет задуматься о здоровом образе жизни.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ – ПРОФИЛАКТИКА ВИЧ-ИНФЕКЦИИ

Мельникова Галина Анатольевна, преподаватель

*БПОУ УР «Ижевский медицинский колледж имени Героя Советского Союза Министерства
здравоохранения»*

Ижевск, Удмуртская Республика

ВИЧ-инфекция – одна из важнейших и трагических проблем, возникших перед всем человечеством с конца XX века. И дело не только в том, что в мире уже зарегистрировано более 50млн ВИЧ-инфицированных и каждые пять минут на земном шаре происходит заражение одного человека, а ВИЧ-инфекция – это сложнейшая научная и тяжелейшая экономическая проблема. Содержание и лечение больных и инфицированных, разработка и производство диагностических и лечебных препаратов, проведение фундаментальных научных исследований и т. д уже сейчас стоят миллиарды долларов. Весьма непроста и проблема защиты прав больных ВИЧ-инфекцией и инфицированных, их детей, родных и близких. Трудно решать и психосоциальные вопросы, возникшие в связи с этим заболеванием. ВИЧ-

инфекция это не только проблема врачей и работников здравоохранения, но и ученых многих специальностей, государственных деятелей и экономистов, юристов и социологов.

Все должны знать и понимать, что ВИЧ-инфекция вошла с нами в XXI век. И для того, чтобы уменьшить риск заражения и распространения заболевания, как можно больше людей во всех странах должны знать о ВИЧ-инфекции — о развитии и клинических проявлениях заболевания, его профилактике и лечении, уходе за больным, психотерапии больных и инфицированных ВИЧ.

Вопрос подготовки высококвалифицированного специалиста среднего профессионального образования является определяющим в аспекте реформирования образования. Принципиальное отличие нового стандарта в том, что в его основу положены ценностные ориентиры; обучение, основанное на компетенциях. В связи с этим воспитательная работа является неотъемлемой частью образовательного процесса и способствует качественной подготовке специалиста. Цель воспитательной работы – развитие, саморазвитие личности студента – будущего специалиста сферы здравоохранения. Направление нашей работы со студентами ориентировано на профессиональное, интеллектуальное и социальное творчество.

Безнадзорность и правонарушения в молодежной среде часто являются следствием социально-негативных явлений, таких как употребление алкоголя, наркомания, что в свою очередь приводит к развитию инфекционных заболеваний. Большая часть молодежи асоциального поведения – наркозависимы, среди них встречаются ВИЧ-инфицированные.

Исходя из этого углубленное изучение ВИЧ-инфекции студентами Ижевского медицинского колледжа (ИМК) имеет важное практическое значение. Студентами ИМК ежегодно проводятся научно-практические конференции в группах ИМК первого года обучения по данной проблеме.

В колледже создано волонтерское движение «Здоровое поколение», которое работает в социальном партнерстве с образовательными учреждениями НПО и СПО под девизом «Студенты ИМК против ВИЧ/СПИД-а», с ЛПУ под девизом «Лучше предупредить, чем лечить». Волонтерским движением подготовлены мультимедийные презентации на следующие темы: «Здоровый образ жизни», «ВИЧ-инфекция – проблема XXI века», «Профилактика профессионального инфицирования ВИЧ», «ВИЧ-инфекция и туберкулез».

В рамках проекта «Студенты ИМК против ВИЧ/СПИДа» проведены научно-практические конференции в учебных заведениях СПО: В Ижевском монтажном техникуме, Ижевском промышленно-экономическом колледже, Ижевском железнодорожном колледже, Учебном центре №17 и других учебных заведениях СПО и НПО.

Цели, проводимых конференций следующие: познакомить подростков с

проблемами СПИДа за рубежом, нашей стране и в регионе; дать наиболее полное представление об иммунной системе человека, представление о передаче ВИЧ, познакомить с профилактикой этого заболевания, способствовать формированию образцов безопасного поведения у подростков, формированию высокой самооценки, осознанному принятию решений, умению сказать «нет» и противостоять негативному внешнему влиянию; пропаганде ценностей семейной жизни, воздержанию от раннего начала половой жизни и сохранению верности своему партнеру, отказу от употребления наркотиков.

Вся работа ведется в интегративной связи с кафедрой инфекционных заболеваний и эпидемиологии Ижевской государственной медицинской академии, Удмуртским Республиканским центром СПИД-а и инфекционных заболеваний. Они помогают в подборе информационных источников, рецензируют методический материал, выступают с докладами в Республиканских методических объединениях преподавателей инфекционных болезней средних медицинских заведений УР, куда приглашаются и студенты выпускных групп ИМК.

Эпидемия ВИЧ–инфекции, обрушившаяся на человечество, продолжает наступать. ВИЧ-инфекция распространяется незаметно, последствия этого – болезнь и смерть миллионов людей. ВИЧ пришел надолго, необходимо научиться жить и работать рядом с этой болезнью.

Таким образом, проводимая работа направлена на формирование профессиональных компетенций и имеет, безусловно, воспитательный потенциал, способствуя нравственному воспитанию молодежи, стремлению к здоровому образу жизни.

СОВМЕСТНАЯ РАБОТА ДЕТСКОГО САДА И СЕМЬИ В ФОРМИРОВАНИИ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Миндерова Инна Вячеславовна, заведующий

МБДОУ № 70 «Ягодка»

Йошкар-Ола, Республика Марий Эл

Новый стандарт воспитания для дошкольных организаций определяет сохранение и укрепление здоровья детей как основное направление всей работы детского сада.

Наш педагогический коллектив вот уже 5 лет целенаправленно работает над решением этой проблемы. Вырастить здорового ребенка-непростая задача. В период дошкольного детства у ребенка закладываются основы здоровья, долголетия, всесторонней двигательной подготовленности и гармоничного физического развития.

В настоящее время многие родители заняты зарабатыванием денег, что

приводит их к стрессам; дети зачастую в одиночестве играют в компьютерные игры, а это, в свою очередь, постепенно приводит к нарушению зрения и осанки, к частым болезням. Поэтому каждой семье важно вести здоровый образ жизни, активно отдыхать в выходные дни. Семья нуждается в планомерной помощи в воспитании детей со стороны детского сада.

Согласно ФГОС ДО одним из ведущих принципов дошкольного образования является сотрудничество детского сада и семьи. Дополняя друг друга, общими усилиями педагоги и родители имеют возможность создать максимально благоприятные условия для развития ребенка. Сила семейного воспитания кроется во взаимной любви детей и родителей. А педагоги-профессионалы своего дела, которые в диалоге с родителями выстраивают индивидуальную траекторию развития каждого ребенка, благодаря которой максимально раскроются все заложенные в нем способности.

В целях совершенствования работы по физическому развитию детей в нашем детском саду функционирует центр содействия укрепления здоровья воспитанников, деятельность которого осуществляется на основе плана мероприятий, способствующих охране жизни и укреплению здоровья детей. Оздоровительная работа центра строится на основе требований ФГОС, современных здоровьесберегающих технологий.

Для воспитанников и их родителей на базе центра реализуется программа «Дошкольная Академия здорового образа жизни», проекты «Азбука здоровья», «Зимняя Олимпиада», «Здоровый малыш», «Неделя здоровья», «Удивительные глазки», «Я здоровье берегу - быть здоровым я хочу!».

Ежегодно проводится анкетирование родителей. Так, анализ анкет 2015 года показал, что самыми популярными формами взаимодействия являются те, которые предполагают совместную деятельность с детьми: 72% опрошенных проявляют активный интерес к участию в совместных детско-родительских проектах, 64% родителей готовы участвовать в творческих конкурсах, 87% с удовольствием посещают открытые мероприятия.

Два раза в год проводим собрания для родителей именно оздоровительной тематики: «Адаптация ребенка к детскому саду», «Как воспитать здорового ребенка», «Растим детей здоровыми» и др. Отличительной особенностью является то, что родители на наших собраниях не пассивные слушатели, а активные участники. Так, мама Агнии К. из группы «Клубника» руководит спортивным клубом «Кенго», на собрании разучила вместе с детьми и родителями комплекс упражнений для укрепления осанки и профилактики плоскостопия. Мама Захара П. из «Ежевички» подготовила презентацию «Как уберечься от сердечно-сосудистых заболеваний», а родители групп «Малинка» и «Клюковка» в форме КВН соревновались в умении составлять меню для дошкольника, овладели навыками

самомассажа и дыхательной гимнастики.

Дни здоровья отличаются своей тематикой и разнообразием: «Синичкин день», «День гимнастики», «Зимние забавы», «По тропинке здоровья». Чаще всего они проводятся на свежем воздухе, и родители вместе с детьми получают заряд бодрости и оптимизма.

Ежегодно, в апреле месяце, проводим Дни открытых дверей, в ходе которых родители имеют возможность познакомиться с закаливающими процедурами в детском саду, а также увидеть, как реализуется непосредственно образовательная деятельность по образовательной области «Физическое развитие».

Доброй традицией в нашем учреждении стало ежегодное проведение Зимней Олимпиады с участием детей, родителей, социальным партнером-Главным Управлением МЧС России по РМЭ. Такая форма работы формирует интерес к Олимпийским играм, отважному труду спасателей, способствует приобщению дошкольников к здоровому образу жизни. Ходьба на лыжах, соревнования с санками – длительная и активная аэрация легких воздухом, укрепление иммунитета ребят. Подвижные игры на свежем воздухе, особенно зимой, совместные соревнования детей и родителей также имеют оздоровительное и воспитательное значение, доступны для «семейной» физкультуры.

Много полезных советов от педагогов родители могут услышать на консультациях и мастер-классах: «Какую обувь покупать детям», «Больше внимания осанке», «Как организовать двигательную активность малыша дома», «Нетрадиционное оборудование для спортивных занятий».

Широко используем и такую форму работы, как распространение листовок, памяток о здоровом образе жизни. С удовольствием родители читают рубрику «Мы со спортом вместе дружим» газеты детского сада, регулярно издаваемой каждые 2-3 месяца. А раздел «Здоровые дети - в здоровой семье» на сайте детского сада содержит информацию о совместной работе детского сада и семьи в вопросах укрепления здоровья детей. Фоторепортажи о спортивных праздниках, практических занятиях, неделях здоровья размещаются в Алле коллажей детского сада, где каждый может увидеть основные направления деятельности центра здоровья.

Таким образом, сегодня через разнообразные формы взаимодействия педагоги детского сада поддерживают родителей в их воспитательной практике сохранения и укрепления здоровья дошкольников. Созданная в детском саду система оздоровления детей позволяет качественно решать задачу воспитания физически развитой, социально активной и творческой личности.

Список использованных источников и литературы:

1. Концепция активного долголетия населения Российской Федерации на период

- 2012-2015гг. // Научно-практический журнал «Здоровьесберегающее образование».- 2012. №4. 18 с.
2. Гильмутдинова, Р.М. Опыт работы по сохранению и укреплению здоровья детей в дошкольном учреждении. / Гильмутдинова, Р.М.//Научно-практический журнал «Здоровьесберегающее образование».- 2012. № 6. 56 с.
 3. Марусина, О.Г., Ишакова, И.А.Формирование основ здорового образа жизни в семье. / Марусина, О.Г. // Научно-практический журнал «Здоровьесберегающее образование».- 2012. № 5. 16 с.
 4. Раппорт, И.К., Соколова, С.Б. Комплексный подход к укреплению здоровья детей в ДОУ/ Раппорт, И.К., // Медицинское обслуживание и организация питания в ДОУ - 2010. № 3. 44 с.
 5. Харисов, Ф.Ф., Закирова, Г.И. Здоровыми во взрослую жизнь./ Харисов, Ф.Ф. // Научно-практический журнал «Здоровьесберегающее образование».- 2012. № 2. 48с.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ КАК ОДИН ИЗ ВИДОВ ТЕХНОЛОГИЙ СБЕРЕЖЕНИЯ И СТИМУЛИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ

Мокрецова Марина Николаевна, воспитатель

Виноградова Мария Венедиктовна, воспитатель

МБДОУ «Детский сад №87 г. Йошкар-Олы «Кече»

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. («Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования» Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 N 1155 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования". Зарегистрировано в Минюсте России 14.11.2013 N 30384).

Цель здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании применительно к ребенку – обеспечение высокого уровня здоровья воспитанника детского сада, воспитание валеологической культуры, как совокупности осознанного отношения ребенка к своему здоровью.

Целенаправленные физические нагрузки, оказывая особое воздействие на организм, могут увеличить жизненные силы, повысить иммунитет, эффективно укреплять и развивать здоровье детей. Это воздействие можно осуществить через подвижные игры, при помощи самого ребенка.

Почему же так важны подвижные игры для дошкольников?

Такие игры считаются незаменимым средством физического воспитания.

Всестороннее влияние подвижных игр на развитие ребенка трудно переоценить. В дошкольном возрасте происходит усложнение моторики и координации движений. И все это зависит от результата повседневного выполнения таких движений, как ходьба, бег, перепрыгивание, ползание и др. Поэтому повторение тех же движений в подвижной игре позволяет ускорить формирование двигательных навыков, способствуя раннему развитию ребенка, как в физическом, так и в психическом плане.

Во время игры ребенок учится выполнять четкие правила, согласовывать свои действия с движениями других играющих, внимательно слушать, находить взаимопонимание со сверстниками. А музыкальное сопровождение подвижных игр ведёт к ещё большему эффекту в развитии психических процессов, воспитывает чувство ритма, уравнивает нервную систему, способствует регуляции мышечных усилий.

Ни к какой деятельности дети не проявляют столько интереса, сколько к игре. Им интересно, а значит, познание и развитие происходит легко, с удовольствием. В игре удовлетворяются многие потребности ребенка – потребность в удовлетворении любопытства, выплескивании накопившейся энергии, получении новых ощущений. Игра – это первая деятельность, которой принадлежит большая роль в формировании личности.

В подвижных играх дети отражают накопленный опыт, углубляют и закрепляют свои умения и навыки. Игры развивают наблюдательность, умение анализировать, принимать решения. Во время проведения подвижных игр у детей развиваются способности быстро и правильно реагировать на сложившуюся ситуацию в часто меняющейся обстановке игры. Ориентировка среди быстро движущихся врассыпную детей очень важна, когда непрерывно меняется игровая ситуация. Такие игры особенно необходимы детям с нарушением зрения.

В играх развиваются такие волевые качества, как выдержка, ответственность, настойчивость, умение преодолевать трудности. Воспитываются основные физические качества ребенка – это сила, быстрота, выносливость.

Игры воспитывают у детей чувство товарищества и ответственности за действия друг друга.

При умелом руководстве со стороны взрослых, подвижные игры способны творить чудеса. Когда малыш приходит в детский сад, ему бывает трудно найти друзей, выразить себя в какой – то деятельности. Именно подвижная игра делает процесс воспитания приятным и полезным не только для самого ребенка, но и окружающих его взрослых.

Очень полезны подвижные игры стеснительным детям. Такие игры помогают преодолеть им робость. В игре ребенок забывает о своем стеснении и просто радуется, когда у него все получается.

Чем больше подвижных игр могут предложить взрослые, тем полнее удовлетворяются жизненные потребности детей. Кроме того, подвижные игры позволяют полнее узнать мир, поэтому играют важную роль в физическом, психическом и эмоциональном развитии ребенка.

Очень важно для детей, больше времени проводить на свежем воздухе, в любое время года с хорошей физической нагрузкой. Активная деятельность, а именно, она преобладает в подвижной игре, усиливает обмен веществ, содействует закаливанию организма, способствует крепкому сну. Ребенок «нагуливает аппетит», а кормление детей во многих семьях представляет большую проблему.

Также подвижные игры улучшают координацию движений, что, в свою очередь, положительно влияет на рост и развитие интеллекта малыша. В играх правильно развивается центральная нервная система и внутренние органы: повышается эмоциональный тонус детей, улучшаются показатели сердечно – сосудистой и дыхательной систем, формируется правильная осанка. Подвижными играми можно предупредить и лечить такие заболевания, как: ОРЗ, ОРВИ, плоскостопие, ожирение, и т.д.

Поэтому в педагогический процесс считается обязательным включать подвижные игры, как наиболее доступный и эффективный метод воздействия на укрепление, оздоровление, закаливания детей дошкольного возраста, развитие физических качеств, психических процессов.

Результат подвижной игры – это радость, эмоциональный подъем, развитие и увеличение физических сил ребенка, эффективное оздоровительное воздействие на детский организм в целом.

Список литературы:

1. Вареник Е.Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет.–М.: ТЦ Сфера, 2009.
2. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методы проведения оздоровительных занятий. Учебно-методическое пособие – М.: УЦ Перспектива, 2001.
3. Моргунова О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ. – Воронеж: ЧП Лакоценин С.С, 2007.
4. Павлова М.А., Лысогорская М.В. Здоровьесберегающая система ДОУ. – Волгоград: Учитель, 2009.
5. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М.: Айрис-пресс, 2009.
6. Широкова Г.А. Оздоровительная работа в ДОУ. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2009.

ФОРМИРОВАНИЕ НРАВСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ ЧЕРЕЗ НАРОДНУЮ КУЛЬТУРУ

Москвина Ольга Николаевна, воспитатель

МБДОУ Детский сад №27 «Светлячок»

Йошкар-Ола, Республика Марий Эл

Дошкольный возраст – это фундамент общего развития ребенка, стартовый период всех высоких человеческих начал. Ни в какой другой период жизни физическое воспитание не связано так тесно с общим воспитанием, как в годы дошкольного детства. От здоровья, жизнерадостности детей зависят их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы. Поэтому крайне важно правильно организовать развитие ребенка с самого раннего возраста.

Сохранить человеческое в наших детях, заложить нравственные основы, которые сделают их более устойчивыми к нежелательным влияниям, научить их правилам общения, умению жить среди людей – главные идеи воспитания духовно-нравственных качеств личности. Одним из направлений системы комплексного оздоровления детей дошкольного возраста является формирование их духовно-нравственного здоровья. Философ И.А.Ильин говорил, что духовность включает «в себя любовь, доброту, свободу, красоту, благородство».

Духовно-нравственное здоровье является результатом формирования нравственного сознания, под которым понимается совокупность нравственных знаний и отношений ребенка к соблюдению или нарушению нравственных норм.

Работа по формированию у детей начал нравственного сознания предполагает взаимосвязь процессов восприятия и проявления добра и зла в окружающей действительности, индивидуальную и коллективную деятельность по творению «добра».

Одним из результатов педагогической работы по формированию духовно-нравственного здоровья детей можно считать выработку у детей «нравственного иммунитета» - устранение факторов, вызывающих чувство нравственного дискомфорта: стыд, совесть, неудобство, неуверенность в своей правоте и т.д.

Важное средство формирования духовно-нравственного здоровья – это народная культура, где отражается образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представления о смелости, мужестве, желании проявлять смекалку, выдержку.

С народной культурой ребенок соприкасается с первых месяцев жизни. Русские народные сказки, песни, праздники, игры, творчество – все это пришло к нам из глубины веков, и как важно с ранних лет научить детей постигать культуру своего народа.

Для формирования у детей основ духовно-нравственного сознания

воспитатель может поставить следующие задачи:

1. познакомить детей с предметами русского быта;
2. широко использовать все виды фольклора;
3. познакомить детей с народными праздниками, обрядами, традициями;
4. разучить народные игры;
5. воспитывать любовь и уважение к русской народной культуре.

Работа по формированию у детей духовно-нравственного сознания средствами народной культуры может начинаться с 4 лет и с создания предметно-развивающего пространства (это могут быть предметы быта, тряпичные куклы, картотека народных игр, песен, потешек, сказок, альбомы с пословицами и поговорками о здоровье, дружбе, труде, дидактические игры).

Создание предметно-пространственной среды способствует творческому самовыражению детей, практической реализации полученных ими знаний. Каждый ребенок может проявить свою компетентность, научить сверстников использовать предметы.

Для решения данных форм работы можно использовать следующие методы и приемы:

1. **словесные:** беседы, рассказы, вопросы, разъяснения, объяснения, указания, пословицы, поговорки, русские народные сказки, былины.
2. **наглядные:** демонстрация предметов быта старины, современных предметов-аналогов, предметных картинок, иллюстраций, рисунков, макетов, народных игрушек
3. **практические:** экспериментирование, игровые действия, практические ситуации, совместная с детьми и взрослыми деятельность, игры на детских народных инструментах, исполнение народных песен, плясок.

Реализация выше перечисленных задач может строиться в трех направлениях:

- ✓ **формирование нравственных знаний** (реализовывается через проведение непосредственно образовательной деятельности по познавательному развитию, этические беседы, совместные с родителями досуги, рассказывание русских народных сказок, заучивание пословиц, поговорок, колыдок, народных игр)
- ✓ **формирование нравственных чувств и эмоций** (реализовывается через создание мини-избы с предметами быта, проведение праздников, совместных с родителями развлечений, литературных викторин, дидактических игр)
- ✓ **формирование нравственного поведения** (реализовывается через проигрывание различных поступков в повседневной жизни, коллективных народных игр, практической деятельности – опыты с водой, приготовление теста, совместной деятельности с родителями).

Обращение к народным играм - основе игровой культуры в целом – это не только духовное обогащение ребёнка, но и огромный потенциал для его

физического развития. Радость движения сочетается в русских народных играх с духовным обогащением детей. В них заключается огромный потенциал для физического развития ребенка, формируется устойчивое отношение к культуре родной страны, создавая эмоционально положительную основу для развития патриотических чувств.

Ни для кого не секрет, что игра является не только ведущей деятельностью дошкольников, но и представляет собой отражение детьми окружающей жизни. А также, игра учит ребенка. Поэтому, воспитание нравственно здоровой личности невозможно представить себе без развивающих игр. Игр, которые учат ребенка размышлять над нравственной сутью каждого поступка, развивают душу и воспитывают хорошие манеры. Для формирования духовно-нравственных качеств детей, нужно использовать игры которые учат умению общаться, устанавливать контакт, получать удовольствие от общения с партнером; воспитывают любовь и уважительное отношение к близким и окружающим людям; помогают ребенку в накоплении социального опыта. Игры развивают у детей ловкость, меткость, быстроту и силу, моторику, воображение, функции зрения, тренируют реакцию и координацию движений, воспитывают навыки общения. Они учат премудростям жизни, добру и справедливости, чести и порядочности, любви и долгу. Народные игры разнообразны, развлекательны и эмоциональны. Они способствуют утверждению добрых отношений в детском коллективе, дают ребенку защиту от негативного влияния агрессивной среды.

Также, в различных видах деятельности дошкольников можно использовать игры, целью которых является воспитание нравственных качеств личности ребенка. Они способствуют адаптации ребенка в социальном мире, формируют умение оценивать других с позиции доброжелательности и являются важной частью духовно-нравственного воспитания. Благодаря знакомству с русскими народными играми, мы сохраняем свои традиции, передаем их будущему поколению, тем самым обеспечиваем духовное здоровье наших детей.

«Поводырь»

Цель: развивать чувство ответственности за другого человека. Воспитывать доверительное отношение.

Ход игры: В комнате разложены предметы – «препятствия» (стулья, кубики, обручи и т.д.). Дети распределяются по парам: ведущий и ведомый. Ведомый надевает на глаза повязку, ведущий ведет его, рассказывая, как двигаться, например: «Здесь стул. Обойдем его». Затем дети меняются ролями.

«Подарок»

Цель: воспитывать доброжелательное отношение к друзьям.

Ход игры: Дети образуют круг. Выбирается «именинник». Он встает в центр круга. Остальные дети «дарители». Каждый из дарителей придумывает

воображаемый подарок и с помощью мимики, жестов «преподносит» его имениннику. Можно подарить реальные предметы (конфета, шарик), а можно подарить дружбу, хорошее настроение и т.д. Именинник должен догадаться, что ему подарили, и поблагодарить. Затем выбирается новый «именинник».

«Передай хорошее настроение»

Цель: формировать доброжелательное отношение к близким людям.

Ход игры: Играющие, образуя круг, закрывают глаза. Ведущий «будит» своего соседа и показывает ему какое-либо настроение (грустное, веселое, тоскливое). Дети, передав настроение ведущего по кругу, обсуждают, что он загадал. Затем ведущим становится любой желающий.

«Волшебные очки»

Цель: помочь ребенку увидеть в каждом человеке положительные черты характера.

Ход игры: воспитатель говорит, что у него есть волшебные очки, глядя в которые можно разглядеть то хорошее, что есть в каждом человеке. Он предлагает «примерить» очки: посмотреть внимательно на товарищей, постараться увидеть в каждом как можно больше хорошего и рассказать об этом.

«Цветик – семицветик»

Цель: побуждать детей к обсуждению своих желаний и выбору какого-либо одного, более значимого. Поощрять желание заботиться о других.

Ход игры: дети распределяются на пары. Каждая пара поочередно, держась за руки, «срывает» один лепесток цветика-семицветика и говорит:

Лети, лети, лепесток,
Через запад на восток,
Через север, через юг,
Возвращайся, сделав круг.
Лишь коснешься ты земли,
Быть, по-моему, вели.

Обдумав, и согласовав друг с другом общее желание, они объявляют о нем остальным. Воспитатель поощряет те желания, которые связаны с заботой о товарищах, старых людях, о тех, кто слабее.

Некоторые игровые приемы, которые учат соучастию можно использовать на занятиях. Например, формированию доброжелательного отношения детей в группе друг к другу способствуют такие игровые приемы:

- назови ласково своего соседа;
- посмотрите друг другу в глаза и поздоровайтесь, сказав «Доброе утро»;
- договоритесь между собой, кто из вас будет загадывать, а кто угадывать;
- поделитесь между собой поровну дидактическим материалом.

Еще совместно с детьми можно придумать правила общения друг с другом,

которые позволяют детям выполнять и контролировать свое поведение, а также поведение друзей не только в игре, но и в повседневной жизни.

В работе можно использовать простые правила детского общения:

- Чаще говори: давай дружить, давай играть.
- Играй честно.
- Зовут играть – иди, не зовут – попросись, это не стыдно.
- Не дразни, не выпрашивай ничего. Никогда два раза ни о чем не проси.
- Начав одно дело, доводи его до конца.
- Разговаривая, умей слушать и понимать.
- Не перебивай в разговоре.
- Будь заботливым, внимательным, умеющим прийти на помощь.
- Сам ни к кому не приставай, не ябедничай за спиной товарищей.

Имея желание, каждый педагог может придумать совместно с детьми свои правила.

И последнее. Нужно помнить о той личной и профессиональной ответственности, которая ложится на педагога, который занимается духовно-нравственным воспитанием дошкольников. Педагог, используя игры, будет развивать детскую душу, если и сам будет постоянно совершенствовать свой собственный духовный мир.

**О ПРОФИЛАКТИКЕ КУРЕНИЯ И ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВЫХ ЖИЗНЕННЫХ
УСТАНОВОК У СТУДЕНТОВ КОЛЛЕДЖА**

Мустаева Галина Вазировна, преподаватель

БПОУ УР «Ижевский медицинский колледж имени Героя Советского Союза Ф.А. Пушиной

Министерства здравоохранения Удмуртской Республики»

Ижевск, Удмуртская Республика

Здоровье подрастающего поколения определяет уровень развития общества. Оценивая здоровье молодежи сегодня, мы получаем прогноз благосостояния страны на будущее.

В настоящее время приверженность граждан к здоровому образу жизни недостаточно велика. Только 35,7% молодых людей «здоровье» считают одной из жизненных ценностей.

Уже в 15 лет каждый десятый имеет табачную зависимость [1, с.25].

По данным глобального опроса взрослого населения о потреблении табака, в России курят 43,9 млн человек, около 65% мужчин и 14% женщин. По распространенности табакокурения РФ занимает одно из первых мест в мире. Более 80% мужчин и 50% женщин начинают курить до 18 лет [3, с.84].

В нашем учебном заведении обучаются студенты в основном в возрасте от 15 до 26 лет.

Мы провели анкетирование студентов колледжа.

Цель нашего исследования: изучение мотивов курения и осведомленности студентов о пагубном влиянии табакокурения на организм человека.

Опрошено 262 студента. По возрасту:

15-18 лет – 119 человек

19-24 – 116 человек

22-25 – 23 человека

Свыше 25 лет – 4 человека.

Курят 15,2% респондентов, в том числе 6,8% представителей мужского пола, 8,4% - женского.

Начали курить в возрасте 8-13 лет – 44,4% опрошенных студентов, 14-18 лет – 55,5%, т.е. к нам поступают учиться абитуриенты, уже имеющие зависимость от табака.

Мотивами курения являются: за компанию курят 22,5%, этот показатель подтверждает огромное влияние друзей. Желание чувствовать себя взрослее отметили 13,6% курящих. Это указывает на желание выделиться среди сверстников, улучшить социальный статус в глазах окружения и в глазах противоположного пола.

Курят, потому что это модно – 47,5%. Неприятности, личные проблемы, стрессы послужили поводом к курению в 13,8% случаев.

Просто так курят – 2,5%.

У 36,6% респондентов курят папы, у 3,4% - мамы. Таким образом, для многих пример родителей является также мотивом для курения.

У 75,1% опрошенных курят друзья. Согласно результатам проведенных исследований выявлены связи между курением и социальной поддержкой со стороны друзей. Если друзья окажутся курящими, то приобщение к этой вредной привычке неизбежно.

Наиболее выраженными факторами риска являются: курение лучшего друга, предпочтительное общение в компании сверстников с лицами противоположного пола, курение матери [1, с.18].

При опросе было установлено, что одной из причин, по которому начали курить опрошенные студенты, являются личные проблемы, стрессы.

Важно отметить тот факт, что подростки чаще, чем взрослые, испытывают чувство одиночества. Быть одиноким в этом возрасте – значит чувствовать, что ты не являешься членом группы, что на тебя не обращают внимание окружающие, что тебе не с кем поделиться своими личными интересами. Следствие этого – высокий уровень эмоционального напряжения, рискованное поведение и неуверенность в

себе. Для подростка очень важна возможность получить помощь и поддержку, если возникла такая необходимость.

Вообще, профилактика курения должна начинаться с детства и продолжаться на протяжении всей жизни.

Профессиональные образовательные организации призваны приобщать студентов к здоровому образу жизни. Для наших студентов – будущих медицинских работников охрана здоровья населения – профессиональный долг, а собственное здоровье – ресурс необходимых для работы психических и физических сил. Первостепенная роль в сохранении и формировании здоровья все же принадлежит самому молодому человеку, его образу жизни.

Что касается осведомленности о вреде, наносимом организму табаком, 100% респондентов информированы об этом, опрошены были студенты с I по IV курсы.

Более того, на вопрос «Как вы относитесь к тому, если ваша девушка (юноша) курят?», 85,1% - ответили отрицательно. Таким образом, респонденты осознают, что курение – это пагубная привычка, наносящая вред здоровью.

Для сохранения их здоровья необходимо проводить мероприятия по формированию мотивации здоровьесберегающего поведения.

Под здоровьесберегающим (самосохранительным) поведением понимается система действий, направленных на формирование и сохранение здоровья [2, с. 22].

Формирование здорового образа жизни – главная цель внеаудиторной работы со студентами. По профилактике вредных привычек, в особенности курения, проводятся классные часы «Суд над сигаретой», «Курить – здоровью вредить», «Береги здоровье смолоду», конкурсы санбюллетеней, листовок, газет, мультимедийных презентаций «Курить не модно, модно не курить», акции «Откажись от курения», и мероприятия как индивидуальные, так и групповые.

В этой работе активно участвуют активисты отделения, решившие посвятить себя обучению своих ровесников здоровому образу жизни, выходя в группы, проводя беседы. Их юношеская открытость помогает им находить общий язык со сверстниками, то есть «равный обучает равного». Такая методика, на наш взгляд, успешна, так как студенты с большим вниманием относятся к словам некурящих сверстников, чем к словам взрослых.

Цель этой работы: воздействие на курящих с тем, чтобы они не только отказались от курения, но и сами включались в просветительскую оздоровительную работу, овладевая за время обучения в колледже практическими навыками сохранения здоровья, развивая валеологическое мышление, формируя здоровые жизненные установки, предотвращающие распространение вредных привычек.

Важный вклад в профилактическую работу должна вносить исходящая от медицинских работников информация о вреде табакокурения для здоровья. Никотиновую зависимость следует рассматривать как заболевание, которое

необходимо диагностировать и лечить, поэтому отказ от курения и лечение табачной зависимости являются весьма актуальной задачей, позволяющей продлить жизнь и сохранить ее удовлетворительное качество [3, с.84].

Кому, как не будущим медицинским работникам ее надо решать. А начинать нужно, прежде всего, с себя, соблюдая основные принципы здорового образа жизни, укреплять свое здоровье и помогать другим.

Список использованной литературы:

1. Александров, А.А. Эпидемиология и профилактика курения среди московских школьников / А.А. Александров, М.Б. Котова // *Здравоохранение*. – 2010. - № 7. – С. 15-26.
2. Альбицкий, В.Ю. Здоровьесберегающее поведение подростков / В.Ю. Альбицкий, Н.И. Макеев // *Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины*. – 2010. - № 2. – С. 21-24.
3. Андриященко, И.В. Комплексный подход к лечению табакокурения и никотиновой зависимости / И.В. Андриященко, Е.В. Малинина / *Лечащий врач*. – 2012. - № 1 – С. 84-87.

СИНДРОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ И СПОСОБЫ ЕГО ПРОФИЛАКТИКИ

Мыльникова Наталья Александровна, преподаватель анатомии и физиологии человека

Рябчикова Вероника Олеговна, студентка 1 курса специальности «Сестринское дело»

БПОУ УР «Ижевский медицинский колледж имени Героя Советского Союза Ф.А.Пушиной

Министерства здравоохранения Удмуртской Республики»

Ижевск, Удмуртская Республика

Одна из форм проявления хронического стресса получила в научной литературе терминологию "синдрома эмоционального выгорания", при котором полноценная деятельность и активный жизненный настрой подменяется апатией и безразличным отношением не только к своей учебе и работе, но и другим жизненным интересам, отрицательно влияя на психическое и соматическое здоровье. Стресс играет важную роль в возникновении не только нарушений психической деятельности человека или ряда заболеваний внутренних органов, но и является важнейшим инструментом тренировки и закалывания, благодаря способности повышать сопротивляемость организма. Правильное понимание положительных и отрицательных сторон стресса, их адекватное использование или предотвращение играют важную роль в сохранении здоровья человека, создании условий для проявления его творческих возможностей, плодотворной и эффективной трудовой деятельности. В настоящее время научный и практический интерес к эмоциональному выгоранию обусловлен тем, что этот синдром

непосредственно проявляется в ситуациях, связанных с самочувствием, здоровьем, эффективностью труда.

Проблема эмоционального выгорания вызывает не только беспокойство, но и острый научно-практический интерес исследователей. В настоящее время различными авторами по-разному трактуется синдром эмоционального выгорания. Например, отечественный ученый В.В. Бойко определяет синдром эмоционального выгорания как «выработанный личностью механизм психологической защиты в форме исключения эмоций (понижение энергетика) в ответ на избранные психотравмирующие воздействия; также расширение сферы отрицательных, негативных эмоций и уменьшение положительных эмоций» [3].

Феномен выгорания представляет собой «острое кризисное состояние, физическое, эмоциональное или мотивационное истощение, характеризующееся нарушением продуктивности в работе, усталостью, бессонницей, повышенной подверженностью к соматическим заболеваниям». Термин был введен американским психиатром Гербертом Фрейденбергером [1].

Работа по профилактике синдрома эмоционального выгорания, как правило, должна начинаться с его диагностического исследования. В отечественной психологической практике используется методика диагностики уровня эмоционального выгорания, разработанная В. В. Бойко. Она предназначена для измерения уровня проявления эмоционального выгорания – «механизма психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на избранные психотравмирующие воздействия». Данная методика состоит из опросного листа, состоящего из 84 утверждений. После заполнения опросного листа, результаты обрабатываются в соответствии с ключом. Вклад включенных в симптом признаков в определении его тяжести различен, поэтому каждый вариант ответа предварительно оценивается разным количеством баллов.

Было проведено исследование, в котором участвовало 60 обучающихся и 16 преподавателей СОШ № 93 и ижевского медицинского колледжа (ИМК). Выявлено, что синдром психоэмоционального выгорания преобладал среди школьников 10 и 11 классов СОШ № 93 (51,5 %), причём 59,3% из них находились в наиболее тяжелой стадии – стадии истощения. Утомление в середине дня чувствовали более 50% учеников, что говорит о чрезмерной учебной нагрузке в старших классах. Экзаменационный стресс не только снижает работоспособность, но и сопротивляемость к различным болезням, провоцирует обострение имеющихся хронических заболеваний. Особенно сильное стрессовое влияние экзамены оказывают на учеников, имеющих отклонения в здоровье, а именно эти дети составляют сегодня большинство. У учителей СОШ № 93 синдром эмоционального выгорания наблюдался у 57,8% респондентов, при этом в наиболее тяжелой стадии – стадии истощения – находилось 67,3% учителей. Также было выяснено, что с

сентября 2015 года коллектив учителей изменился. Это свидетельствует о том, что учителя находились в состоянии адаптации к учебному заведению. В процессе адаптации личности происходит гармонизация психической деятельности человека с заданными условиями среды и его деятельности в тех или иных обстоятельствах. При этом уровень внутреннего, психологического комфорта личности может быть показателем психологической адаптированности личности, который определяется сбалансированностью положительных и отрицательных эмоций человека и степенью удовлетворения его потребностных состояний [3].

В ИМК симптомы «эмоционального выгорания» наблюдались у 31,9% студентов 1 курса специальности «Сестринское дело», из них 31,2% в самой тяжёлой стадии. Более низкий процент у студентов в сравнении со школьниками, возможно, связан с мотивационным обучением, когда каждый для себя выбрал будущую профессию и стремится ей овладеть. Также в колледже постоянно проводятся мероприятия для быстрой адаптации студентов к учебному заведению. Эмоциональное выгорание у преподавателей наблюдалось у 36%, при этом в наиболее тяжелой стадии – стадии истощения – находилось 31,5% преподавателей.

Исходя из приведённых данных, в овладении методами и приёмами профилактики эмоционального выгорания нуждались и школьники СОШ № 93, и студенты ИМК, и преподаватели этих учебных заведений. В настоящее время профилактикой синдрома эмоционального выгорания занимаются как психологи, так и медицинские специалисты. Лечебные и профилактические меры при эмоциональном выгорании во многом похожи, так как то, что защищает от развития данного синдрома, может быть использовано и при его лечении [2].

Способы снижения неблагоприятных влияний экстремальных ситуаций многочисленны. Условно их можно сгруппировать следующим образом.

Первый способ – медицина поведения.

Основной фактор, влияющий на здоровье – характер поведения, наличие или отсутствие поисковой активности. Высокая поисковая активность играет важную биологическую роль, повышает устойчивость организма к вредным воздействиям. Перечисленные ниже приёмы психологической защиты в значительной степени расширяют границы поисковой активности, смягчая, устраняя и даже предупреждая состояние эмоционального напряжения:

1. «Перенос». Этот приём позволяет человеку отвлечься от неприятных обстоятельств путём создания состояния отрешённости, мысленного переноса неприятного душевного состояния, например, на посторонние предметы.
2. «Переключение». Рекомендуется думать о чём-нибудь приятном (о любимом человеке, хобби).
3. «Изменение масштаба событий». Необходимо попытаться взглянуть на собственные переживания из отдалённого будущего со стороны, тогда

интенсивность переживаний уменьшится.

4. «Накопление радостей». Известно, что положительные эмоции – мощный антистрессовый фактор.
5. «Мобилизация юмора». Смех – отличное противодействие стрессу.
6. «Отчуждение». Мысленное представление неприятной ситуации и мысленное затушёвывание этого образа снижает эффект его отрицательного влияния.
7. «Интеллектуальная переработка». Надо постараться в плохом найти нечто полезное для себя («нет худа без добра»).
8. «Клин клином». Необходимо учиться не избегать травмирующих ситуаций, а наоборот «ускорять» их, не оттягивая неизбежный разговор.
9. «Разумный эгоизм». Нельзя забывать о себе. Не допускайте отсутствие резервного варианта, длительного воздействия умеренного по силе стрессора – решайте конфликт, делайте шаг навстречу при ссоре и т.д. Не принижайте себя, своего достоинства.
10. «Разрядка». Разрядкой может быть физическая работа, любимое занятие. Возможность выговориться и рассказать кому-либо о своих переживаниях уменьшают их.
11. «Интуиция». Имеет значение в предотвращении стресса. Не игнорируйте предчувствия, а используйте их для подготовки к возможным стрессорным воздействиям. Предвидя их, вы сможете избежать или встретить неприятность приёмами психической защиты.
12. «Мысленный барьер». Мысленно очерчивайте психологический барьер, о который разбиваются все травмирующие воздействия.

Второй способ – двигательная активность при стрессе.

Как известно, экстремальные ситуации включают генетически сформированную программу защитного двигательного реагирования (отдёргивание руки от горячего, бегство при опасности и т.д.). Необходимость двигательной разрядки следует также из физиологии стресса. Выделяемые в кровь при стрессе катехоламины – адреналин и норадреналин – являются гормонами, повышающими работоспособность и энергичность организма. Быстрое снижение концентрации кортикоидов происходит при движении, физической активности. Если же движение отсутствует, то повышенная концентрация катехоламинов в крови повышает тревожность и усиливает неблагоприятное воздействие стрессоров на организм. Это особенно важно при психоэмоциональном стрессе. Хорошую разгрузку дают танцы, плавание, бег.

Третий способ – основы психотренинга и психоанализа при стрессе.

Людей уже давно интересовала проблема преднамеренного управления своими телесными процессами, воздействия на функции организма с помощью психофизиологических влияний (самовнушения, вызывания определённых

мысленных образов). Оказывается, такое вмешательство может быть действенным, если словесное внушение облечь в особую форму, способную вызвать яркое представление.

Другой путь управления отдельными функциями организма (дыханием, частотой сердечных сокращений т.д.) заключается в произвольном изменении тонуса мышечной системы.

Наконец, третий путь воздействия на произвольные функции нашего тела связан с торможением коры головного мозга, которое достигается преднамеренным расслаблением мышц, сосредоточением внимания на ощущениях тепла, тяжести в теле, покоя и отдыха. Такое состояние можно сравнить с самогипнозом, во время которого усиливаются процессы внушения и воображения.

Четвёртый способ – массаж и самомассаж.

Массаж является незаменимым средством при нервном перенапряжении и стрессовых состояниях. С помощью массажа легко снимаются мышечные зажимы с наиболее уязвимых при нервном напряжении мест – лица, шеи, плеч и рук.

Основные приёмы массажа (самомассажа) включают: поглаживание, выжимание, разминание, вибрацию, похлопывание.

Воздействие на биологически активные точки (БАТ) – один из древнейших, известных в истории медицины лечебных методов, которые эффективны и сегодня при лечении ряда заболеваний и патологических состояний. Так, общепризнанно положительное действие точечного массажа при аллергических заболеваниях, болевых синдромах, болезнях нервной системы, функциональных заболеваниях внутренних органов, а также при нервно-эмоциональных напряжениях. Точечный массаж имеет в своей основе рефлекторные физиологические механизмы.

В настоящее время широко используются иглорефлексотерапия, прижигание. Однако в домашних условиях наиболее приемлем пальцевой метод: акупрессура, обоснованная древнекитайской философией и медициной, и шиацу, получившая своё обоснование в древней Японии.

Список литературы:

1. Островская, И.В. Психология / И.В. Островская. – М.: Медицина, 2013. - 480 с.
2. Стёганцев, А.А. Стресс-менеджмент для финансистов: время пришло! / А.А. Стёганцев // Управление кредитной организацией. – 2008. - № 2. – С.3-4.
3. Сидоров П.И. Клиническая психология: учебник / П.И. Сидоров, А.В. Парняков. – М.: Медицина, 2010. - 880 с.

ФАКТОРЫ РАЦИОНАЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ РАБОТНИКА УМСТВЕННОГО ТРУДА

*Наговицина Елена Витальевна, зав. отделением
ГБУ РМЭ СПО «Йошкар-Олинский медколледж»
Йошкар-Ола, Республика Марий Эл*

К умственному труду относят деятельность, которая характеризуется большим умственным и эмоциональным напряжением при слабой мышечной активности. К нему можно отнести многие виды труда, которые заметно различаются по организации производственного процесса, распределению нагрузки, степени нервно-эмоционального напряжения и т.д.

В истории цивилизации темпы охвата контингента и интенсивности самого умственного труда оказались настолько значительными, что на протяжении развития человека как вида в его организации еще не сформировались механизмы удовлетворительной адаптации к интенсивному умственному труду. Это обусловлено двумя взаимопротивоположными обстоятельствами. Во-первых, объем информации в мире каждые 10–12 лет удваивается, и человек должен усвоить в единицу времени гораздо больший её объём – это требует от него высокой психической устойчивости, длительных нервных напряжений, и поддержания внимания. Во-вторых, вместе с ростом информационных нагрузок пропорционально снижается двигательная активность работника, занятого в сфере умственного труда. При сочетании обоих этих условий наступающее *умственное утомление в отличие от мышечного не приводит к прекращению работы*, а, продолжаясь, ведет к перевозбуждению и невротизации. Накапливаясь во времени и углубляясь, эти сдвиги ведут в дальнейшем уже к переутомлению со стойким снижением работоспособности и к развитию многих соматических заболеваний, выражающихся в хронической патологии различных функциональных систем организма.

Самым серьезным отрицательным для здоровья фактором умственной деятельности является **гиподинамия** со всеми её неблагоприятными последствиями.

Специфика интеллектуального труда заключается и в том, что даже после прекращения работы мысли о ней не покидают человека, и рабочая доминанта сохраняется в ЦНС достаточно долго. Это обстоятельство для педагогов, студентов и школьников усугубляется тем, что и вне учебного расписания их профессиональная деятельность сопряжена со значительными затратами времени на работу с новой информацией по специальности и для подготовки к занятиям. Поэтому у преподавателей умственного труда часто развиваются неврозы, которые сами по себе являются непосредственным фактором возникновения многих патологических реакций.

Степень влияния умственного труда на работника определяется многими факторами, суммарное действие которых в конечном итоге предопределяется

эффективностью адаптации его организма к самой работе, то есть **уровнем его работоспособности**. Последняя, в свою очередь, зависит от:

- индивидуальных особенностей работника – гено- и фенотипических, половых, возрастных, то есть тех, которые от него самого не зависят, но должны обязательно учитываться в его профессиональной деятельности;
- образа жизни работника, определяющего текущее состояние его здоровья;
- физического развития и физической подготовленности работника;
- степени освоения работником навыков профессиональной деятельности;
- организации и физических характеристик условий трудовой деятельности: освещения, температуры и влажности воздуха, шума и др.;
- психосоциальных факторов: настроения, самочувствия, мотивации и т.д.

Состояние и динамика работоспособности определяются не только величиной выполненной работы, а скорее соотношением «работа/отдых», так как продолжение работы в условиях уже начавшегося утомления представляет собой работу за счет резервных возможностей организма. Исходя из этого, в периоде восстановления эти резервы следует компенсировать, откуда становится понятной вся важность правильной организации вне рабочего режима работника умственного труда для поддержания высокого уровня его работоспособности.

Нарушение соотношения «работа/отдых» за счет неполноценности второй компоненты означает, что повторная работа будет начинаться на фоне неполного восстановления работоспособности и постепенно развивается состояние *переутомления* как длительного и стойкого снижения работоспособности с прогрессирующими изменениями в различных сторонах жизнедеятельности человека.

Существует большое многообразие методов и средств обеспечения высокого уровня работоспособности и здоровья работника умственного труда. Они касаются как непосредственно периода работы, так и времени после работы.

Особое значение в жизнедеятельности человека, занимающегося умственным трудом, имеет **двигательная активность**, так как мыслительная деятельность в своей основе имеет стресс, конечным звеном которого должно быть движение. Поэтому дефицит движения при напряжённой умственной работе приводит с одной стороны, к формированию очага застойного возбуждения ЦНС (поэтому так трудно «выбросить из головы» рабочую проблему и после работы), а с другой – в организме в течение рабочего дня скапливается значительный объем упомянутых гормонов стресса. Двигательная же активность во время перерывов в работе способствует предупреждению наступления преждевременного умственного утомления, а после работы – позволяет снять застойную «рабочую» доминанту и устранить избыточно накопившиеся гормоны стресса.

Эффективным средством восстановления работоспособности является

активный отдых, предполагающий переключение на другие виды деятельности и требующий активности систем, не участвовавших в формировании утомления. При умственном утомлении такой идеальной деятельностью является двигательная активность, в процессе которой мощная импульсация от рецепторов опорно-двигательного аппарата даёт быстрый положительный результат. Кроме того, физическая активность повышает эмоциональный статус человека, что само по себе является благоприятным фоном для высокопродуктивной умственной деятельности.

Несомненным эффектом активного отдыха, дающим быстрое и заметное восстановление работоспособности, может обладать перемена между уроками и занятиями. Однако такой результат она даёт при обязательном условии именно активного отдыха – переключения на другие, кроме умственных, виды деятельности. Такому требованию в полной мере соответствует двигательная активность. Последняя должна быть специально организованной, так как её чрезмерное проявление на перемене приводит к тому, что учащиеся приступают к следующему после неё занятию на фоне двигательной доминанты и долго не могут переключиться теперь уже на умственную деятельность.

В обеденный перерыв желательно до приёма пищи выполнить несколько энергичных упражнений силового или скоростно-силового характера в течение 5–7 минут, а после приема пищи (если осталось время) – спокойно походить.

Вне рабочего режима заслуживают внимания *утренняя гигиеническая гимнастика* и *целенаправленная двигательная активность*, соответствующая особенностям выполняемой человеком работы. Для работников умственного труда в двигательном режиме обязательными должны быть упражнения для тренировки сосудов головного мозга, так как именно от их эластичности и проходимости зависит кровоснабжение головного мозга. При напряженной же мыслительной деятельности недостаточная эластичность этих сосудов относительно быстро вызывает их спазм, влекущий за собой закономерное снижение работоспособности.

Для достижения высокой работоспособности и эффективности умственного труда важное значение имеет **учёт ритмического характера текущих в организме физиологических процессов**. «Жаворонки» обычно просыпаются рано, быстро включаются в работу, бодрость и работоспособность у них сохраняются в течение всего рабочего дня с максимальной работоспособностью в 10–11 и в 17–18 часов, после чего они начинают снижаться и к 20–21 часам оказываются на низком уровне. «Совы» просыпаются трудно, чувствуют обычно себя разбитыми, невыспавшимися, тяжело входят в рабочий режим. Работоспособность и самочувствие их постепенно нарастают после полудня и достигают наивысших значений к 18–22 часам, поэтому они неохотно и поздно отходят ко сну. С учетом собственного ритма работнику умственного труда следует таким образом распределять нагрузку, чтобы решение наиболее сложных задач приходилось на периоды наивысшей работоспособности,

период же снижения последней следует использовать для выполнения менее сложного труда или даже отдыха. Такое распределение возможно, разумеется, только в том случае, если работник планирует и свою жизнедеятельность, и труд.

Необходимость планирования диктуется и существованием определенной закономерности *в изменении работоспособности в течение не только рабочего дня, но и рабочей недели*. С учетом этих особенностей возможно планировать свою жизнедеятельность не только на рабочую неделю, но и на выходные дни – это позволит снять явления накопившегося в течение рабочей недели утомления, но и обеспечить более высокий уровень работоспособности в первые дни следующей недели.

Таким образом, рациональная организация жизнедеятельности работника умственного труда определяется многими факторами, связанными с условиями, в которых непосредственно осуществляется его профессиональная деятельность и во все периоды его жизнедеятельности вне рабочего режима. Поэтому между рабочим и внерабочим режимами жизни человека должно быть тесное согласование, так как из первого во второй он уже попадает в определенном функциональном состоянии, обусловленном выполненной работой, а его работоспособность и эффективность во время работы во многом определяются тем, как была организована его внерабочая жизнедеятельность.

Литература:

Валеология [Электронный ресурс] : учеб. практикум / Э.Н. Вайнер, Е.В. Волынская. - 2-е изд., стер. - М.: Флинта, 2012. - 312 с.

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ В УСЛОВИЯХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ И БАЗОВОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ОРГАНИЗАЦИЙ

Недугова Нина Петровна, преподаватель,

*Александрова Елена Анатольевна, преподаватель
ГБПОУ НО «Нижегородский медицинский колледж»*

Ивлева Виктория Александровна, зав. отделением, специалист по функциональной диагностике

*Лукьянова Наталья Германовна, врач-валеолог
ГБУЗ НО «Городская клиническая больница № 12»*

Актуальность темы обусловлена изменением концепции образования с возрастанием требований к его результатам, что невозможно без интенсификации обучения, увеличением числа студентов с отклонениями в состоянии здоровья, посредственным качеством базового уровня образования абитуриентов и сложившейся к настоящему времени многофакторностью как субъект – субъектных отношений обучающий – обучающийся, так и партнёрского сотрудничества

образовательных учреждений и базовых медицинских организаций.

Цель данной работы и всей профессиональной педагогической и медицинской деятельности – оптимизация процесса образования при сохранении и укреплении психического и физического здоровья обучающихся в условиях современного образовательного пространства колледжа и базовой медицинской организации.

Здоровьесберегающие технологии, как и все другие педагогические выполняют гуманистическую, развивающую, методологическую функции и функции проектирования и конструирования.

Основными принципами их применения являются:

- целостность технологии, предусматривающая закономерности её развития, инновационность структуры при гармоническом взаимодействии составных элементов;
- вариативно-личностная организация обучения, предполагающая адаптивность технологии к личностным особенностям, их типологическим и индивидуальным свойствам, оказывающим существенное влияние на учебную деятельность;
- фундаментальность и профессиональная направленность, обеспечивающие формирование и развитие профессиональных умений и профессионально значимых качеств личности;
- информационная поддержка технологичности обучения, ориентированной на применение педагогически оправданных средств.

Приобретая знания по профессиональным модулям ПМ 01 «Проведение профилактических мероприятий» и ПМ 02 «Участие в лечебно-диагностическом и реабилитационном процессах» по специальности 34.02.01 «Сестринское дело», овладевая умениями и профессиональными компетенциями, обучающиеся медицинского СПО должны распространять первичный опыт медицинской деятельности и на себя. К этому их также побуждает необходимость сформировать ОК 13 - вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

Это требует от студента напряжённого, многочасового труда в аудиториях, на производственной практике и при выполнении самостоятельной работы. Обеспечить им необходимые условия – задача педагогического коллектива, администрации, хозяйственных служб. Только при создании благоприятной образовательной среды возможно увлечённое, радостное, творческое обучение и достижение высоких результатов при сохранении и улучшении психофизиологического и социального статуса студентов.

Большое значение имеет качество образовательного пространства. Этому способствует расположение учебного корпуса Нижегородского медицинского колледжа в здании, построенном по типовому проекту, недалеко от транспортных развязок, но в тихом месте, в окружении зелёных насаждений, рядом с одной из

базовых медицинских организаций (МО) – многопрофильной клинической больницей. Имеется спортивный зал с дополнительными помещениями, необходимый спортивный инвентарь, обеспечивающий не только полноценные занятия физкультурой, но и различными видами спорта. Функционирует столовая, предоставляющая горячее питание. Библиотека обеспечивает необходимыми, в том числе, периодическими изданиями последних лет; в читальном зале есть возможность выхода в интернет, пользования электронной библиотекой колледжа. При необходимости можно воспользоваться компьютерным классом и консультациями преподавателей-специалистов по информационным технологиям. Значительная часть лекционных аудиторий обеспечена мультимедийными или телевизионными системами визуализации.

Важны условия проведения практических занятий по вышеуказанным модулям. Поддержание благоприятного микроклимата осуществляется регулярным проветриванием и дезинфекцией воздуха в помещениях с помощью настенных бактерицидных ламп, ежедневной уборкой, а генеральной – один раз в месяц, рациональной расстановкой мебели, оборудования, что обеспечивает создание рабочих зон и рассредоточение студентов при выполнении компетентностно-ориентированных заданий. Размещение наглядных пособий, фантомов и симуляторов непосредственно в зоне выполнения манипуляций, наличие компьютера, учебников и пособий в кабинете, использование калькуляторов, магнитной доски позволяют экономить время. Для устранения ослепляющего действия солнца и перегрева на окнах имеются жалюзи. Искусственная освещённость на столах преподавателя и студентов, клавиатуре компьютера при аттестации рабочих мест признана достаточной.

Особенностью ПМ 01 «Проведение профилактических мероприятий» и ПМ 02 «Участие в лечебно-диагностическом и реабилитационном процессах», МДК 02.01.04 «Сестринский уход в акушерстве и гинекологии», МДК 02.02 «Основы реабилитации» является то, что результатом освоения этих видов профессиональной деятельности становится способность выпускника осуществлять оздоровительные, лечебно-диагностические и реабилитационные мероприятия не только по отношению к пациентам. Они приобретают знания клинических проявлений, возможных осложнений, методов диагностики собственных проблем, организации и оказания сестринской помощи, умения проводить мероприятия по улучшению своего качества жизни, а при наличии хронической патологии – профилактических и реабилитационных мероприятий в пределах своих полномочий. Примером приложения этих знаний и умений на теоретических занятиях, длящихся два-четыре академических часа и практических длительностью шесть академических часов является проведение физкультпауз для профилактики утомления органов зрения, костно-мышечной и нервной систем, психо-эмоциональной сферы. Сначала

комплексы оздоровительной гимнастики проводит преподаватель, в последующем с помощью выдаваемых преподавателем схем занятий - сами студенты, а после лекций по общим основам и организационно-методическим вопросам лечебной физкультуры они составляют комплексы гимнастики с помощью различных источников информации. Преподаватель следит за осанкой студентов.

Более глубоко проблема применения физических упражнений для профилактики, лечения, реабилитации рассматривается на практических занятиях. Так, например, на практическом занятии по основам реабилитации на тему: «Методики применения лечебной физкультуры при различных заболеваниях и травмах. Методы медицинского контроля за занимающимися ЛФК» и на практических занятиях по сестринскому уходу в акушерстве и гинекологии студенты проводят занятия лечебной гимнастикой, чередуя между собой роли инструкторов ЛФК и пациентов. Проводится контроль показателей кардиореспираторной системы.

При изучении методов медицинского контроля в качестве функциональной пробы с физической нагрузкой каждому студенту учебной бригады проводится проба с приседаниями. Выполняется 20 приседаний за 30 секунд с изучением частоты пульса (ЧСС) и дыханий (ЧД), артериального давления (АД), продолжительности восстановления показателей с определением в начале каждой минуты периода реституции тех же кардиореспираторных параметров. Каждый студент имеет возможность побыть и в роли испытуемого, и в роли исследователя. Последовательно каждый имеет возможность побыть «специалистом» по измерению ЧСС, ЧД, АД, длительности восстановительного периода и медрегистратором, оформляющим протокол исследования. На основании полученных данных определяется тип реакции на физическую нагрузку: нормотонический, гипер- или гипотонический, дистонический, ступенчатый. В бригадах у 20 - 40% студентов выявляются неадекватные реакции на физическую нагрузку, чаще в виде чрезмерной тахикардальной реакции и затягивания периода реституции, изредка гипертензивная, что свидетельствует о нарушении деятельности систем, ответственных за транспорт и утилизацию кислорода, в частности, сердечнососудистой системы. У данного контингента требуется исключать, в первую очередь, малые аномалии развития сердца, нейроциркуляторную дистонию и дефицит железа. Выясняются условия и образ жизни. Студентам даются рекомендации по обследованию и порядку выполнения физических нагрузок.

При изучении особенностей ЛФК у беременных женщин обращается внимание на соответствие комплекса мероприятий сроку беременности и наличие сопутствующей патологии, на принадлежность женщин к одной из групп по интенсивности физических нагрузок, определяемую с помощью

антропометрических данных и результатов функциональных проб при постановке на учет в женской консультации.

В качестве учебно-исследовательских проектов студенты выполняют реферативно-практические работы. В рамках деятельности студенческих научных кружков «Актуальные проблемы акушерства и гинекологии» и «Актуальные вопросы реабилитации» рассматриваются темы, созвучные с имеющимися у обучающихся отклонениями от нормы. Это чаще всего нарушения осанки, плоскостопие, дефицит железа, анемии, вегетативно-сосудистая дистония, последствия травм, нарушения менструального цикла у девушек и такое замечательное физиологическое состояние, как беременность. Популярностью у кружковцев пользуются темы по сохранению репродуктивного здоровья, выявлению дизадаптивных реакций функциональных систем организма на нагрузки, психофизиологическим аспектам курения. Набор фактического материала производится как на внеаудиторных занятиях, так и в условиях базовой МО. Так, темы «Состояние сердечно-сосудистой системы у студентов Нижегородского медицинского колледжа (НМК)», «Влияние физических тренировок на показатели гемодинамики студентов НМК», «Состояние функции внешнего дыхания у здоровых и курящих студентов НМК» разрабатываются на базе отделения функциональной диагностики ГКБ № 12. С помощью анкеты Д. Хорна и теста Фагерстрема определяются типы курения и степень никотиновой зависимости. Это учитывается при разработке мероприятий по отказу от курения.

В связи с ориентиром на раннее выявление заболеваний, их факторов риска, профилактической направленностью деятельности системы здравоохранения, концепцией сердечнососудистого континуума и развитием сети Центров здоровья стало возможным современное обследование наших студентов в Центре здоровья, располагающемся на базе поликлинического отделения № 2 Городской клинической больницы № 12. Студенты по предварительной записи проходят обследование у специалиста по профилактической стоматологии, им определяется острота зрения и внутриглазное давление, измеряется рост, вес, рассчитывается индекс массы тела; изучается функция внешнего дыхания, записывается электрокардиограмма в покое и при умеренной физической нагрузке, вазограмма (плече – лодыжечный индекс)– для определения эластичности сосудов и сердечно-сосудистого риска. Экспресс-методами определяется содержание глюкозы и холестерина в крови. У лиц с недостатком или избытком массы тела и ожирением с помощью импедансометрии исследуется состав тела (количество мышечной, жировой ткани, активной клеточной массы, воды). У курильщиков для подтверждения факта курения и определения уровня курения проводится обследование с помощью смокелайзера. Определяется содержание угарного газа (СО) в выдыхаемом воздухе и предполагаемый уровень карбоксигемоглобина (% СОHb). С помощью цветных

индикаторов (зелёного, оранжевого, красного) представляются границы значений СО и % СОНб у курильщиков. При отравлении СО индикатор красный, сопровождаемый звуковой сигнализацией. Проводится исследование мочи на котинин – производное никотина. Врач – валеолог даёт подробное заключение о состоянии здоровья, при необходимости выдаёт печатную продукцию по здоровому образу жизни и отказу от курения.

Выводы:

Вышеописанные мероприятия в рамках здоровьесберегающих технологий позволяют мотивировать обучающихся вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, что предусматривает формирование ОК 13.

Образовательная и воспитательная составные учебного процесса осуществляются не по последовательно-параллельной схеме, а комплексно.

Здоровьесберегающие технологии являются компонентом воспитательной деятельности педагогов, связанной с планированием предполагаемых результатов и способов их достижения, осуществлением разработанных планов, управлением деятельностью обучающихся, с профессиональной ориентацией будущей медицинской сестры.

Внедрение здоровьесберегающих технологий в образовательное пространство способствует совершенствованию обучающей, исследовательской и санитарно-просветительской работы.

На основе партнерских взаимодействий колледжа и базовой медицинской организации формируется здоровый образ жизни обучающихся.

Здоровье - самая большая ценность! Пройдите диспансеризацию!

*Новикова Людмила Николаевна, заместитель директора
Марийский филиал АО «Страховая компания «СОГАЗ-Мед»*

Здоровье каждого из нас зависит от нашей ответственности за его состояние, от внутренней мотивации к ведению здорового образа жизни. В рамках Программы государственных гарантий оказания гражданам Российской Федерации бесплатной медицинской помощи предусмотрены мероприятия по выявлению и профилактике различных заболеваний.

Сегодня наиболее распространенные причины инвалидности и преждевременной смертности населения в России - это хронические неинфекционные заболевания, такие как артериальная гипертония, ишемическая болезнь сердца, злокачественные новообразования, сахарный диабет, хронические заболевания легких.

Снижение смертности от перечисленных болезней невозможно без комплекса мер, направленных на профилактику, раннее выявление заболеваний и формирования здорового образа жизни. При этом в решении поставленной задачи нельзя недооценивать роль профилактических медицинских осмотров и диспансеризации.

Диспансеризацию могут пройти: работающие граждане; неработающие граждане; обучающиеся в образовательных организациях по очной форме. Диспансеризация проводится один раз в три года в определенные возрастные периоды, начиная с 21 года. Гражданин проходит диспансеризацию в медицинской организации, в которой он получает первичную медико-санитарную помощь. При обращении в медицинскую организацию (поликлинику) для прохождения диспансеризации необходимо предъявить документ удостоверяющий личность и полис обязательного медицинского страхования.

Диспансеризация взрослого населения в нашей республике проводится с 2013 года. Проводится в два этапа и при наличии информированного добровольного согласия гражданина или его законного представителя.

Первый этап диспансеризации (скрининг) представляет собой комплекс мероприятий (осмотры определенными врачами узких специальностей, лабораторное и инструментальное обследование в зависимости от возраста гражданина) в целях раннего выявления хронических сердечно-сосудистых заболеваний, злокачественных новообразований, хронических болезней легких, сахарного диабета, а также в целях определения факторов риска или предрасполагающие к развитию заболевания факторов, таких как повышенное артериальное давление, повышенные масса тела, уровень холестерина и уровень глюкозы в крови, потребление алкоголя и табака. В процессе диспансеризации придается важное значение проблемам нерационального питания и алиментарно-зависимым состояниям: избыточной массы тела или ожирения и низкой физической активности.

Граждане, нуждающиеся по результатам первого этапа диспансеризации в дополнительном обследовании, индивидуальном углубленном профилактическом консультировании, направляются врачом-терапевтом на второй этап диспансеризации.

По результатам диспансеризации каждому гражданину определяется группа состояния здоровья и выписывается Паспорт здоровья, в котором обозначены результаты проведенного обследования, заключения специалистов и индивидуальные рекомендации.

Своевременное и регулярное прохождение диспансеризации позволяет значительно уменьшить вероятность развития опасных заболеваний.

Диспансеризация - дело добровольное. Гражданин вправе отказаться от

прохождения диспансеризации в целом, либо от проведения отдельных видов медицинских вмешательств, входящих в программу обследования. Но необходимо помнить, что забота о собственном здоровье нужна в первую очередь нам, пациентам. Регулярное прохождение диспансеризации позволит в значительной степени уменьшить вероятность развития наиболее опасных заболеваний, являющихся основной причиной инвалидности и смертности или выявить их на ранней стадии развития, когда их лечение наиболее эффективно

Если вы являетесь застрахованным Марийского филиала АО «Страховая компания «СОГАЗ-Мед» и у вас возникли вопросы, связанные с прохождением диспансеризации, получением медицинской помощи, с качеством медицинских услуг, обращайтесь по телефону 41-55-78 или по круглосуточному телефону «горячей линии» 8-800-100-07-02 (звонок бесплатный).

Мы стоим на защите Ваших интересов и прав.

Нетрадиционные формы занятий по истории искусств

*Новоселова Л.К., преподаватель, заслуженный работник культуры РМЭ
ГБПОУ РМЭ «Йошкар-Олинское художественное училище»*

Для преподавания истории изобразительного искусства одной из самых *актуальных* задач является воспитание культуры восприятия художественных произведений искусства разных стилей, эпох и направлений. Это и создает возможность влияния изобразительного искусства на личность обучаемого.

С.Р.Милованова в своей работе определяет нетрадиционную форму обучения, как *«импровизированное учебное занятие, имеющее нетрадиционную (неустановленную) структуру»* (Милованова, 2009). К ним относятся следующие формы занятий: интегрированные, бинарные, уроки-панорамы, уроки-концерты, уроки-презентации, уроки-сказки, уроки-спектакли.

На базе ГБПОУ РМЭ «Йошкар-Олинское художественное училище». Училище основано в 1970 году. На занятиях истории искусств постоянно проводятся новые формы уроков.

Дискуссия – это спор, словесное состязание, в котором каждый отстаивает свое мнение. Сама форма этого занятия предполагает демократичность, но проходит по определенным правилам предоставления порядка высказываний. С успехом проходят в учебном заведении **уроки – путешествия:**

- Мы называем свои занятия «путешествиями», так как совершаем передвижение в другой регион России с целью изучения объектов, где по желанию студенты пользуются возможностью для создания собственных творческих работ на основе зарисовок и этюдов.

- Урок–путешествие является весьма эффективной формой организации обучения, при которой учащиеся воспринимают знания непосредственно на месте расположения наиболее трудно изучаемых архитектурных тем.
- Поездка прерывает рутинный ход обучения, создает эффект приключения и новизны восприятия.
- С помощью путешествия реализуется принцип наглядности обучения, ибо в процессе поездки происходит непосредственное знакомство с изучаемыми предметами и явлениями.
- Путешествие позволяет повышать научность обучения и ускорять его связь с жизнью и практикой.
- Путешествие способствует профессиональному обучению, так как дает возможность реализовать визуальную картинку в художественную работу.

При организации поездки перед учащимися ставится задача по освоению материала. При посещении объекта проводится лекция. Студенты по желанию заранее получают задание: выбрать архитектурное сооружение для реализации в дальнейшем в картине или рисунке.

Эффективной и продуктивной формой обучения является урок-спектакль. Использование художественных произведений на уроках истории искусств совершенствует теоретические знания учащихся, обеспечивает создание коммуникативной, познавательной и эстетической мотивации. Подготовка спектакля – творческая работа, которая способствует выработке навыков языкового общения и расширению их индивидуальных креативных способностей.

Наполнение сценария фактическим материалом и его реализация на театрализованном уроке требует от учащихся серьезных усилий в работе с учебником, первоисточником, историческими сведениями, научно-популярной литературой, что, в конечном счете, вызывает у них интерес к знаниям, приобретаемый в игровой форме.

В уроке – спектакле объединяются блоки знаний двух-трех различных предметов, поэтому чрезвычайно важно правильно определить и заранее озвучить главную задачу интегрированного урока.

При подготовке действия и работе учащихся над сценарием берутся только те сведения о работе и эпохе, которые необходимы для реализации.

При планировании требуется тщательное определение оптимальной нагрузки различными видами деятельности учащихся на уроке.

При проведении урока преподавателю требуется тщательная координация действий,

Стадия подведения итогов является одной из важнейших в ходе урока и не должна проходить в спешке.

В форме таких уроков целесообразно проводить обобщающие уроки, на которых будут раскрыты проблемы, наиболее важные для понимания нескольких тем.

Непосредственно на самом уроке учитель лишается авторитарной роли обучающего, но сохраняет статус «режиссера».

Урок – натюрморт.

В системе видов нетрадиционных уроков название отсутствует. Поэтому отнесем их к типу оригинальных. Или скорее к такому типу подойдет название «интерактивные».

Интерактивные (от лат слова interaction– взаимодействие) - Интенсивное общение – выработка тактики и стратегии взаимодействия, т. е. организация у учащихся совместной деятельности в ходе занятия.

В художественных училищах занятия по специальности предполагают наличие определенных качеств у обучающихся. Дети, склонные к изобразительной деятельности, это дети с раннего возраста «созерцатели». Им сложно выражать себя при помощи речи, для них присущ индивидуализм, граничащий с эгоцентризмом любой творческой личности. Уже с художественной школы они находятся наедине с листом бумаги и своими мыслями. Поэтому им не присущ коллективизм.

В художественном училище педагоги, зная эту особенность, больше уделяют внимания их коллективной деятельности. А основными видами интерактивного общения является кооперация (совместная работа для достижения общей цели) и конкуренция (соперничество). При проведении урока упор делается на межличностные коммуникации, в основе которых берется способность индивида вступить во взаимодействие с другим человеком и создать совместный продукт.

Каждая группа, выполняя работу по созданию натюрморта, стремится максимально интереснее, грамотнее, нагляднее и точнее составить натюрморт на заданную тему из подручных средств. Не все экспонаты возможно найти и студенты приспособливают подручные или имитационные вещи.

Нетрадиционные формы обучения активизируют мыслительную и речевую деятельность учащихся, развивает их интерес не только к изобразительному искусству, но и музыке, истории, служит лучшему усвоению культур разных стран, эпох и народов, а также углубляет знания, поскольку при этом происходит процесс запоминания сложных особенностей стиля.

Наряду с формированием активных знаний студентов вырабатывается культура общения, взаимосвязь, умение работать в группе, что повышает социальную адаптацию и важно для творческих личностей, склонных к крайнему индивидуализму.

Немаловажно, что учащиеся получают удовлетворение от такого вида работы.

Однако необходимо отметить, что слишком частое обращение к подобным

формам организации учебного процесса нецелесообразно, так как нетрадиционное может быстро стать традиционным, что, в конечном счете, приведет к падению у учащихся интереса к предмету.

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В РАБОТЕ С МЛАДШИМИ ДОШКОЛЬНИКАМИ

*Носова Татьяна Петровна, воспитатель
МБДОУ «Детский сад №8 «Дружная семейка»,
Йошкар-Ола, Республика Марий Эл*

Забота о здоровье ребенка стала занимать во всем мире приоритетные позиции. Это и понятно, поскольку любой стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные и здоровые. Здоровый и развитый ребенок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально и физиологически адаптирован. Существуют разнообразные формы и виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников. Их комплекс получил в настоящее время общее название «здоровьесберегающие технологии», которые направлены на решение самой главной задачи дошкольного образования – сохранить, поддержать и обогатить здоровье детей.

Работу в нашем детском саду мы также стараемся направлять на сохранение здоровья, развитие личности каждого ребенка, обеспечение его эмоционального благополучия, для этого создана благоприятная развивающая среда. Детям свойственна склонность к подражанию, поэтому для самостоятельной двигательной деятельности в группе необходимо иметь по несколько экземпляров одного и того же физкультурного инвентаря, игрушек. Вместе с тем дети этого возраста более самостоятельны в выполнении упражнений – продуманное, рациональное размещение оборудования будет побуждать их к движениям.

Создание здорового образа жизни для ребёнка в детском саду является первоосновой его полноценного воспитания и развития. Здоровый, нормально физически развивающийся ребёнок дошкольного возраста обычно бывает подвижным, жизнерадостным, любознательным. Он много играет, двигается, с удовольствием принимает участие во всех делах.

Всю работу в группе мы строим в соответствии с режимом дня, который оптимально сочетает периоды бодрствования и сна детей, удовлетворяет их потребности в пище, в деятельности, отдыхе, двигательной активности и др. Кроме того, режим дисциплинирует детей, способствует формированию многих полезных навыков, приучает их к определенному ритму.

Каждое утро с детьми проводим утреннюю гимнастику в проветренном

помещении. Используем комплекс упражнений, который соответствует возрасту детей. Стараемся следить за качеством выполнения упражнений детьми. Целенаправленное физическое воспитание дошкольников должно включать физкультурные занятия, которыми руководит взрослый. В соответствии с программой физкультурные занятия проводятся 3 раза в неделю: 2 занятия в зале, 3-е на воздухе. К детям 4-го года жизни предъявляются высокие требования с точки зрения качества выполнения общеразвивающих упражнений (не сгибать колени, подняться на носки).

При проведении организованной деятельности используем физкультминутки, пальчиковую гимнастику.

При проведении занятий за столом (например, работа в тетрадях и т.д.) для профилактики близорукости и других заболеваний глаз с детьми проводим упражнения для глаз, отслеживаем освещенность помещения, соблюдение правильной посадки при работе (при посадке учитываем рекомендации в медицинских картах).

Одним из существенных компонентов режима дня является прогулка. Это наиболее эффективный вид отдыха. Пребывание на воздухе способствует повышению сопротивляемости организма и закаляет его. Во время прогулки мы не допускаем, чтобы дети длительное время находились в однообразной позе, поэтому изменяем их вид деятельности и место игры. Сочетаем прогулки со спортивными и подвижными играми. Мы используем подвижные игры с ходьбой, бегом, прыжками, ползанием и лазанием, бросанием и ловлей. Например: «Птички в гнёздышках», «По ровненькой дорожке», «Мыши в кладовой», «Кто дальше бросит», «Попади в круг», «Найди своё место», «Найди, что спрятано» и др. Дети могут организовать игру сами, взяв на себя роль ведущего. На прогулке мы проводим индивидуальную работу с детьми по физической культуре (ходьба по бревну, колесам, прыжки в длину, перепрыгивание через ручей, метание снежных комков в цель и др.). Эти упражнения направлены на совершенствование разнообразных двигательных умений и навыков. После активной прогулки у детей улучшается аппетит и сон.

Питание является одним из важнейших факторов, обеспечивающих нормальное течение процессов роста и физического развития ребенка. Поэтому мы стараемся уделить большое внимание этому вопросу. Приучаем детей, есть все блюда, рассказываем о пользе продуктов, о необходимости правильного питания. Воспитываем культуру еды и поведения за столом (не разговаривать, пока не прожевал и не проглотил пищу, вести себя спокойно, не крошить хлеб, благодарить старших). Для профилактики ОРВИ даем детям лук и чеснок.

Одним из важнейших факторов гармоничного развития ребёнка является дневной сон, который способствует восстановлению физиологического равновесия организма. В это время происходит расслабление всех групп мышц, что вызывает

снижение эмоционального напряжения, приводит к успокоению и восстановлению дыхания.

После того, как дети проснулись, проводится гимнастика пробуждения. Это специальный комплекс упражнений, позволяющий постепенно разогреть мышцы и поднять настроение.

Выполнив комплекс упражнений лёжа в кровати, дети спокойно встают и идут по массажным дорожкам. Эти мероприятия выполняют задачи здоровьесбережения детей. Мы используем дорожки: ребристую, дорожки из пуговиц и природного материала. При этом укрепляются своды стопы, идет профилактика плоскостопия.

Упражнения в кровати чередуется с самомассажем. самомассаж необходим для улучшения обменных процессов, лимфо - и кровообращения. Для этого проведения используем специальные варежки.

Приобщение к основам гигиенической культуры происходит через приобретение детьми культурно-гигиеническим навыкам. Ребята с удовольствием рассматривают картинки, слушают стихи о чистоте и опрятности, помогают друг другу одеваться, ухаживают за игрушками. А также проводим беседы, игры-занятия: «Зачем нам красивые зубы», «Уход за собой - дело важное», занятия по ОБЖ «В мире опасных предметов», «Добрый и злой огонь», на которых дети получают знания, как правильно вести себя в той или иной ситуации.

Мы ведем работу с родителями по вопросам физического воспитания и укрепления здоровья детей.

- Приглашали для участия в спортивном празднике.
- Организовывали с родителями и детьми строительство горок и снежных построек.
- Привлекали для благоустройства прогулочной площадки (бревно, колеса).
- Проводили беседы и консультации для родителей «Здоровье ребенка в наших руках», «Режим дня в жизни ребенка».
- Подготовили папку-передвижку «Зимушка-зима», в которой поместили советы родителям по двигательной активности детей во время прогулок (игры, забавы, развлечения, ОБЖ и др. рекомендации).
- Подготовили газету «Растем здоровыми».
- Беседовали с родителями о необходимости занятий по корригирующей физкультуре с детьми, у которых есть нарушение осанки и плоскостопие. В результате этой работы дети максимально вовлечены в занятия спортивно-оздоровительных кружков.

Таким образом, очень важно, чтобы каждая из рассмотренных технологий имела оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге сформировала бы у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни, полноценное и неосложнённое развитие.

Библиография:

1. Кочеткова Л.В. Оздоровление детей в условиях детского сада. – М.: ТЦ Сфера, 2005. – 105 с.

ФОРМИРОВАНИЕ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДОШКОЛЬНИКОВ

Овечкина Ольга Вадимовна, воспитатель

МБДОУ Детский сад №92 «Искорка»

Йошкар-Ола, Республика Марий Эл

Человек - уникальное явление природы, а законы, которые им управляют довольно просты и понятны тому, кто не жалеет времени на их изучение и наблюдает за жизнью своего организма изо дня в день. Стать властелином своего здоровья, управлять им - это искусство, которому человек должен научиться.

Может ли человек планировать уровень своего здоровья? Можно ли «убежать» от болезней? Доказано, что примерно 75% болезней взрослых заработано в детские годы. Причем наиболее опасный возраст - от рождения до 16 лет. Все, что может произойти впоследствии, заложено в этот период и отзовется в будущем не только болезнями, но, в конечном итоге, счастьем или несчастьем.

Понятие «Здоровье» имеет множество определений. Но самым популярным, и, пожалуй, наиболее емким следует признать определение Всемирной организации здравоохранения: «Здоровье- это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезни или физических дефектов» (Е.И. Торохова, 1999г).

Здорового ребенка легче воспитывать. У него быстрее восстанавливаются все необходимые умения и навыки, он лучше приспосабливается к смене условий и воспринимает все предъявляемые ему требования. Здоровье - важнейшая предпосылка правильного формирования характера, развития инициативы, сильной воли, дарования и природных способностей.

Одной из главных задач дошкольного учреждения является создание условий, гарантирующих формирование и укрепление здоровья учащихся. Основным из средств реализации этой задачи является формирование культуры здорового образа жизни.

Именно поэтому любое общеобразовательное учреждение (и в первую очередь - детский сад) должно стать «школой здорового стиля жизни» воспитанников, где любая их деятельность будет носить оздоровительно-педагогическую направленность и способствовать воспитанию у детей привычек, а затем и потребностей к здоровому образу жизни.

По словам Б.Н. Чумакова (1997г), купить здоровье нельзя, его можно только

заработать собственными постоянными усилиями. Для того чтобы сохранить здоровье ребенка, необходимо объединить всех взрослых, окружающих его (родителей, воспитателей, врачей, учителей, и др.), с целью создания атмосферы, наполненной потребностями, привычками здорового образа жизни. С ранних лет сформированная культура поведения, стиль жизни, знания, умения и навыки, заложенные в детстве, станут прочным фундаментом для создания положительной мотивации к охране собственного здоровья во взрослой жизни.

Аналогами или моделями правильного поведения могли бы служить нормы поведения и состояние здоровья родителей, педагогов, деятелей искусства. Таких моделей, очень часто ребенок не может найти ни в семье, не в средствах массовой информации. Именно поэтому детский сад должен стать для ребенка «школой здоровья», где он сможет приобрести знания, практические умения и навыки, необходимые для сохранения и укрепления своего здоровья.

Формирования основ здорового образа жизни происходит на протяжении всего времени пребывания ребенка в ДООУ:

Режимные моменты:

- Утренняя гимнастика;
- Прогулка;
- Режим питания;
- Послеобеденный сон;
- Непосредственно образовательная деятельность (минутки здоровья, физкультминутки, релаксация и др.);
- Физкультурные занятия;
- Музыкальные занятия;
- Рисование;
- Игры.

Но как оказалось, всего этого недостаточно. Восполнить пробел по формированию достаточных знаний и умений я решила с помощью кружковой работы.

Были определены цели, задачи кружка «Здоровейка». Систематизировать работу помог перспективный план работы для старшей и подготовительной группы.

Кружковые занятия содержат познавательный материал, соответствующий возрастным особенностям детей в сочетании с практическими заданиями (тренинг, оздоровительные минутки- упражнения для глаз, для осанки, дыхательные упражнения и пр.), необходимыми для развития навыков ребенка.

Содержания занятий я стараюсь наполнять сказочными и игровыми сюжетами и персонажами. Все занятия включают в себя вопросы не только физического, но и духовного здоровья. Надо, чтобы уже с раннего детства ребенок учился любви к

себе, к людям, к жизни.

Кружковые занятия могут быть разных видов: беседа, оздоровительные минутки, деловые игры, театрализованные представления, опыты, общения с природой и др. Беседы включают вопросы гигиены, питания, закаливания, строения человека; вопросы, связанные с факторами, укрепляющими и разрушающими здоровье, основы безопасного поведения и т.д.

В конечном итоге занятие должно приносить детям чувство удовлетворения, легкости, радости и желания заниматься снова и снова.

План работы включает в себя 7 разделов, которые в свою очередь подразделяются на конкретные темы.

Разделы:

- I. «Человек - живое существо».
- II. «В гостях у Мойдодыра».
- III. «Помоги себе сам» (Основы ОБЖ).
- IV. «Откуда берутся болезни».
- V. «Золотые правила питания»
- VI. «Человек и природа».
- VII. «Овощи и фрукты- полезные продукты»

Вопросы воспитания здорового ребенка решаются в тесном контакте с родителями. Для решения этой проблемы необходимо дать родителям полное представление по динамике физического развития и состояния здоровья их ребенка. Для себя я определила следующие задачи и работы с родителями;

- 1) Повышение педагогической культуры.
- 2) Изучение, обобщения и распространения положительного опыта семейного воспитания.
- 3) Вооружение родителей основами психолого-педагогических знаний через собрания, консультации, семинары, беседы, совместные занятия.

Таким образом, совместная и систематическая работа не только приобщит взрослых и детей к здоровому образу жизни, разовьет физические качества и навыки, что станет прочным фундаментом для положительной мотивации к охране собственного здоровья.

Библиография:

1. Кареева Т.Г. Формирования здорового образа жизни у дошкольников. Изд.2-е.- Волгоград: Учитель, 2014.
2. Маханева М.Д. Программа оздоровления детей дошкольного возраста.- М.:ТЦ Сфера, 2013

РЕАЛИЗАЦИЯ СИСТЕМАТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ ПО ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЮ В ДОУ

*Осинина Екатерина Валерьевна, воспитатель
МБДОУ «Детский сад № 8 «Дружная семейка»
Йошкар-Ола, Республика Марий Эл*

"Забота о человеческом здоровье,
тем более здоровье ребенка - ... это, прежде всего,
забота о гармонической полноте всех физических и духовных сил,
и венцом этой гармонии является радость творчества».

В.А. Сухомлинский

Формирование жизнеспособного подрастающего поколения - одна из главных задач развития страны. Здоровье - не всё, но всё без здоровья ничто! Если есть здоровье - человек радуется, спокойно живет, работает, учится, ходит в детский сад. Без здоровья нельзя жить, любить, нельзя быть красивым, обаятельным. Первые шаги к здоровью, стремление к здоровому образу жизни, к познанию самого себя, формированию культуры здоровья делаются в дошкольном учреждении. Катастрофическое состояние здоровья детей требует систематической работы по здоровьесбережению, оптимальному использованию материального, интеллектуального, творческого ресурсов дошкольного учреждения.

В нашем детском саду созданы педагогические условия здоровьесберегающего процесса воспитания и развития детей, основными из которых являются: организация разных видов деятельности детей в игровой форме; построение образовательного процесса дошкольников; оснащение оборудованием, игрушками, играми, игровыми упражнениями и пособиями, в группе создан уголок здоровья. Вся эта работа осуществляется комплексно в течение всего дня, и 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 группе.

Соблюдение режима дня, который оптимально сочетает периоды бодрствования и сна детей, удовлетворяет их потребности в деятельности, отдыхе, двигательной активности, в приеме пищи, дисциплинирует детей, способствует формированию разнообразных полезных навыков.

С целью совершенствования оптимизации двигательного режима и повышению двигательной активности разработана модель двигательного режима для детей в детском саду, которая включает время проведения, кратность проведения и разнообразные формы двигательной активности.

– Ежедневно после проветривания помещения проводится утренняя гимнастика продолжительностью 5-6 мин с музыкальным сопровождением. Музыка сопровождает каждое упражнение и у детей при этом формируются ритмические умения и навыки.

- Физкультурные занятия проводятся 3 раза в неделю, в соответствии программой (2 занятия в зале, 3-е на улице). Они направлены на обучение двигательным умениям и навыкам. Регулярные занятия физкультурой укрепляют организм и способствуют повышению иммунитета.
- Пальчиковая гимнастика проводится индивидуально, либо с подгруппой детей ежедневно. Тренирует мелкую моторику, стимулирует речь, пространственное мышление, внимание, кровообращение, воображение, быстроту реакции.
- Для профилактики близорукости ежедневно после занятий за столом проводится гимнастика для глаз, которая способствует снятию статического напряжения мышц глаз, кровообращения. Во время ее проведения используется наглядный материал, показ воспитателя.
- Дыхательная гимнастика проводится в различных формах физкультурно-оздоровительной работы, в ходе которой у детей активизируется кислородный обмен во всех тканях организма, и способствует нормализации и оптимизации его работы в целом.
- Игровая оздоровительная гимнастика проводится после дневного сна, который способствует восстановлению физиологическому развитию организма. В комплекс гимнастики входят упражнения на кроватках на пробуждение, упражнения на коррекцию плоскостопия, воспитания правильной осанки, обширное умывание. Для профилактических целей используется коврик- дорожка с пуговицами. Дети с удовольствием ходят по нему после дневного сна. Дорожка прекрасно массирует ступни малыша, укрепляет мышцы и связочный аппарат стопы, защищая организм в целом.
- В период повышенной заболеваемости ОРВИ и ОРЗ детям даются лук и чеснок.

После занятий наступает время прогулок, происходит динамическая перемена деятельности. Поэтому прогулки состоят из подвижных и спортивных игр: «Воробушки и кот», «Найди свое место» и т.д.

Важная роль в рамках здоровьесберегающих программ отводится питанию детей. В процессе приема пищи приучаем детей есть все блюда, рассказываем о пользе тех или иных продуктов питания. Кроме этого осуществляется витаминпрофилактика (отвар шиповника в осеннее - зимний период, витаминизация третьих блюд с использованием аскорбиновой кислоты).

Крайне важно и необходимо формировать у детей каждой возрастной группы спокойную мотивацию выработки культурно- гигиенических навыков, умений, привычек, ведущих к сохранению здоровья, обеспечению здорового образа жизни: как правильно мыть руки, причесываться, бережно относиться к своим вещам, поддержание порядка в окружающей среде.

Использование элементов сказкотерапии в обучении и воспитании является

одним из важнейших факторов гармоничного развития ребёнка, в ходе которого улучшается умение детей аналитически и творчески работать со сказкой и формируется личностные качества воспитанников (самостоятельности; активности; проявления инициативы в художественной деятельности; обладания яркой индивидуальностью; чувства доброты, сострадания; позиции бережного отношения к окружающему миру; коммуникативных навыков).

Семья и детский сад связаны формой преемственности, что облегчает непрерывность воспитания и обучения детей. Важнейшим условием преемственности является установление доверительного делового контакта между семьёй и детским садом, в ходе которого корректируется воспитательная позиция родителей и педагогов. 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 детского сада и семьи, используем разнообразные формы работы: открытые занятия с детьми для родителей; профилактические беседы на родительских собраниях, консультации: «Адаптация детей к ДОУ», «Закаливание ребёнка в домашних условиях», «Рациональное питание и режим дня», «Грязные руки - источник кишечных инфекций», «Профилактика простудных заболеваний», «Профилактические прививки и их значение», анкетирование.

Наглядные стенды знакомят родителей с жизнью группы, с возрастными физиологическими особенностями детей, широко используется информация в родительских уголках, в папках-передвижках.

Таким образом, именно обучение и воспитание, проявляясь в единстве целей формирования гармонично развитой личности, создают мотивацию в человеке. Поскольку все составляющие здоровья тесно взаимосвязаны, а реализация программы развития зависит от множества факторов, основной задачей «педагогике здоровья» является целостное формирование потребностей в сохранении и укреплении здоровья, в осознанной мотивации на здоровый образ жизни посредством методов воспитания, самовоспитания, создание программы обучения здоровью.

Источники:

- 1) <http://doshvozzrast.ru/ozdorov/ozdorovlenie10.htm> «Создание условий для сохранения здоровья воспитанников ДОУ»
- 2) <http://www.trunsun.edusite.ru/p47aa1.html> «Создание здоровьесберегающей среды в условиях детского сада»
- 3) <http://www.noav.ru/?p=410> «Здоровьесберегающие технологии в дошкольном и школьном образовании»

Логомассаж — одна из необходимых здоровьесберегающих технологий в работе учителя-логопеда ДОО

Павлова Галина Евгеньевна, учитель-логопед

МДОУ № 3 «Радуга»

Козьмодемьянск, Республика Марий Эл

Проблема сохранения, укрепления и формирования здоровья подрастающего поколения, является основной задачей дошкольного образования. Фундамент благополучия будущего поколения должен основываться на охране здоровья дошкольника, на формировании и воспитании его культуры здоровья. Это может быть доступно путём реализации здоровьесберегающих технологий.

Использование здоровьесберегающих технологий в деятельности логопеда является перспективным средством коррекционно-развивающей работы с детьми, имеющими нарушения речи. Эти методы работы принадлежат к числу эффективных средств коррекции, все чаще применяемых в специальной педагогике и помогающих достижению максимально возможных успехов в преодолении не только речевых трудностей, но и общего оздоровления детей дошкольного возраста. На фоне комплексной логопедической помощи здоровьесберегающие технологии, не требуя особых усилий, оптимизируют процесс коррекции речи детей-логопатов и способствуют оздоровлению всего организма ребенка.

В своей работе я использую как традиционные логопедические технологии (**дыхательная гимнастика, артикуляционная гимнастика, пальчиковая гимнастика, гимнастики для глаз и релаксация**) так и нетрадиционные. Новинкой для меня оказалась технология **логопедического массажа**.

Логопедический массаж - активный метод механического воздействия, который изменяет состояние мышц, нервов, кровеносных сосудов и тканей периферического речевого аппарата и представляет собой одну из логопедических техник, способствующую нормализации произносительной стороны речи и эмоционального состояния лиц, страдающих речевыми нарушениями. Массаж используется в логопедической работе с детьми, у которых диагностированы такие речевые расстройства, как дизартрия, в том числе ее стертые формы, ринолалия, заикание, а также нарушения голоса. В целом массаж применяется в коррекционной педагогической работе во всех случаях, когда имеются нарушения тонуса мышц речевого аппарата. Логопедический массаж увеличивает эффективность коррекционной работы, и проводится по авторской методике Е. А. Дьяковой «Логопедический массаж».

Считаю, что за этой технологией огромное будущее. Ведь доказано, что только при таком виде воздействия:

- нормализуется тонус мышц артикуляционного аппарата;

- активизируются те группы мышц периферического аппарата, в которых была недостаточная сократительная способность, или включаются в процесс артикулирования до этого бездействующие группы мышц;
- готовятся условия к формированию произвольных координированных движений органов артикуляции;
- стимулируются речевые зоны коры головного мозга.

На логопункте в детском саду я работаю больше 10 лет. Всегда считала, что логопедический массаж необходим только в коррекционных группах. Но проанализировав специальную литературу и пройдя тематические курсы по теме «Логомассаж: метод и технологии коррекционно-педагогического воздействия на мышцы лица и артикуляционного аппарата», я поняла, что эта технология необходима в работе с детьми дошкольного возраста. Просмотрев медицинские карты детей, и побеседовав с психоневрологом, выяснилось, что большинство детей в анамнезе имеют незначительные поражения центральной нервной системы, лёгкие асфиксии, родовые травмы, минимальные мозговые дисфункции. Таким детям были поставлены диагнозы ЗРР (задержка речевого развития) или присутствие дизартрического компонента. Все это говорит о том, что данные дети поздно начинают говорить, речь их смазанная, не внятная, а при индивидуальной диагностике выявляется повышенный тонус мышц языка и губ. Работая с такими детьми, понимаешь, что постановка и автоматизация звуков будет проходить медленно и трудно. Поэтому, чтобы коррекционный процесс проходил эффективней, я стала применять логопедический массаж в своей работе.

Особое внимание я уделяю массажу мышц языка, щёк и губ используя такие приёмы как растирание, поглаживание, похлопывание, лёгкое надавливание. Под воздействием несложных массажных упражнений у воспитанников улучшается кровообращение мышц носогубного треугольника, нормализуется мышечный тонус языка, происходит стимуляция тактильных ощущений, а также развитие речевой функции. Массаж помогает снять стрессовое состояние у воспитанников, стабилизировать работу нервной системы, улучшить память и повысить их работоспособность. Массаж используется на всех этапах коррекционно-логопедического воздействия, но особенно важно его применение на начальных этапах работы. Перед проведением массажа необходимо подготовить артикуляционный аппарат ребёнка. Для этого мы совместно выполняем комплекс логопедических упражнений для губ и языка. Затем я прошу ребёнка самостоятельно помассажировать свой язык зубной щёткой. Обязательно помогаем своему маленькому пациенту, держим ручку ребёнка, показываем направление и степень нажима щётки. Чтобы ребёнку было приятно и не скучно во время проведения массажа, я использую небольшие потешки или стихи. Массаж языка сопровождаю прочтением стихотворения. Мотивацией при этом будет игра

«Давай причешем язычок». Движения имитируют происходящие в стихотворении события, действия. Это отвлекает ребенка от возможных неприятных ощущений.

Таким образом, использование здоровьесберегающих технологий в коррекционно-логопедической работе помогает исправлению речевых дефектов. На сегодняшний день существует множество модификаций логопедического массажа, но все они преследуют главную цель - восстановление полноценной речи ребёнка и обеспечение надлежащего уровня речевой активности детей-логопатов.

Литература:

1. Блыскина И.В., Ковшиков В.А. Массаж в коррекции артикуляторных расстройств / И.В.Блыскина, В.А.Ковшиков - Спб.: - 1995.
2. Дьякова Е.А. Логопедический массаж / Е.А.Дьякова - М.: - 2005.
3. Добророднова О.В., Константинова С.А. Здоровьесберегающие мероприятия в системе коррекции речевых нарушений у дошкольников // Логопед 2014. - № 4.
4. Мальгавко Н.В. Здоровьесберегающие технологии в работе с детьми с ОНР// Логопед 2012. - №1.
5. Фетисова М.В. Восстановление двигательных функций артикуляционного аппарата: формы и приёмы работы с детьми // Логопед 2013. - №5.
6. Фетисова М.В. Приёмы игровой оптимизации при проведении массажа артикуляционного аппарата // Логопед 2011. - №3.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНТА–ПЕРВОКУРСНИКА ЙОШКАР-ОЛИНСКОГО АГРАРНОГО КОЛЛЕДЖА

Медведев Алексей Николаевич, Петров Дмитрий Алексеевич, студенты группы МиТЭПО-11

Павлова Наталья Витальевна, преподаватель

Йошкар-Олинский аграрный колледж ФГБОУ ВПО «ПГТУ»

Йошкар-Ола, Республика Марий Эл

«Здоровье – это то, что люди больше всего стремятся сохранить и меньше всего берегут»

Ж. Лабрюйер

Забота о своем здоровье – обязанность каждого зрелого человека. Часто случается, что человек переедает, курит, мало двигается, спит абы как, и в результате, годам к тридцати, а иногда значительно раньше, оказывается в катастрофическом состоянии – у него ухудшается самочувствие, все болит, он испытывает стресс, постоянную усталость. И если человек незамедлительно не начнет вести здоровый образ жизни (далее - ЗОЖ), то возможны печальные последствия.

В связи с актуальностью данного вопроса было проведено исследование, целью которого являлось выяснить, какое место занимает ЗОЖ в жизни студента-

первокурсника ЙОАК.

Объект исследования: компоненты ЗОЖ.

Предмет исследования: статистические показатели ЗОЖ среди студентов первого курса.

ЗОЖ представляет собой систему жизненных ценностей направленных на то, чтобы вести активный образ жизни, правильно питаться и тем самым предотвращать заболевания и повышать естественную сопротивляемость организма.

Говоря о ЗОЖ, большинство людей, как правило, подразумевают под этим понятием отсутствие у человека вредных привычек. Однако, ЗОЖ – это целый комплекс независимых факторов, благоприятно отражающихся на нашем здоровье и на качестве жизни в целом.

Важным элементом ЗОЖ является здоровье. В современной науке выделены следующие факторы, оказывающие на него влияние: образ жизни человека (50%), наследственные факторы (20%), экология (20%), работа учреждений здравоохранения (10%).

Как видно из результатов научных исследований, основным фактором сохранения здоровья является образ жизни, а именно "здоровый образ жизни".

Анкетирование, проведенное среди студентов первого курса, показало, что, состояние своего здоровья 60% оценивают как хорошее, 36% – удовлетворительное, 4% – слабое. А на вопрос: «По вашему мнению, какого компонента вам не хватает для ведения ЗОЖ?» получили следующее: 30% необходимо отказаться от вредных привычек, 23% придерживаться здорового питания, 22% нужны занятия спортом, 14% соблюдать правила гигиены, 11% соблюдать режима дня.

Одной из составляющих ЗОЖ является умеренное и сбалансированное питание. То, что мы едим напрямую связано с тем, как мы себя чувствуем. Как показали результаты опроса, 25% придерживаются здорового рациона питания, 59% – иногда, 16% – нет.

Для правильного формирования ЗОЖ необходимо соблюдение режима дня. Недостаток сна снижает иммунитет, сказывается на уровне жизненной активности и ведет к ухудшению общего самочувствия. Оказалось, что 33% студентов соблюдают режим дня, а 67%, к сожалению, нет. А ведь 8 часов ночного сна предотвращают заболевания сердца.

Двигательная активность – важный компонент для человека, стремящегося к ЗОЖ. Пренебрежение занятиями спортом ведет к атрофии мышц, нарушению работ органов, снижению иммунитета. Опрос показал, что 47% первокурсников регулярно занимаются спортом, 44% – иногда, 9% не занимаются ни спортом, ни физкультурой. Возможно поэтому на вопрос анкеты «Часто ли вы болеете?» получили: 50% – редко, 42% – 2-3 раза в год, 8% – больше 3 раз.

В процессе формирования ЗОЖ важна психогигиена. Именно она требует от

человека умений управлять своими эмоциями, уметь их сдерживать. При проведении исследования оказалось, что 6% – подвергаются стрессам, 41% – время от времени, 53% – не подвергаются стрессовым ситуациям. Причинами этого является: у 35% – проблемы с учебой, 20% – финансовые трудности, 13% – проблемы в коллективе, 13% – проблемы в семье и личные проблемы, 6% – одиночество. Именно проблемы с учебой, что не удивительно, вызывают стресс у студентов.

Помимо всего вышесказанного для каждого человека, пропагандирующего ЗОЖ, нужно отказаться от вредных привычек.

По данным проведенного опроса оказалось, что 50% студентов не курили вообще, 30 % курили, но уже успели бросить, а 20% продолжают курить. Курение разрушает здоровье всех групп населения, сокращает жизнь до 10 лет, вызывает такие грозные заболевания как язву желудка, инфаркт миокарда, стенокардию, рак легких.

Сердце нормально тренированного человека бьется с частотой 70 ударов в минуту; сердце курящего вынуждено делать на 5-10 ударов в минуту больше. Следовательно, сердцу курильщика за сутки приходится делать дополнительных 7200 – 14400 ударов.

В России ежегодно умирает 500000 мужчин среднего возраста, причём 42% – из-за болезней, связанных с курением. 210000 человек могли бы продолжать жить, если бы своевременно бросили курить.

На вопрос анкеты: «Как часто вы употребляете алкогольные напитки?» были получены следующие данные: 60% студентов-первокурсников не употребляют алкогольные напитки, 25 % – редко, 15% – часто. Результаты удручающие: 40% подростков употребляют алкоголь. А ведь 76% алкоголиков получают зависимость до 20 лет. Именно в подростковом возрасте организм быстро привыкает к пагубным для организма привычкам. Алкоголь воздействует на организм разными способами. Он обрушивается на органы пищеварения и кровообращения, на головной и спинной мозг. Тысячи человек умирают ежегодно только лишь от алкогольного отравления.

Проанализировав все результаты, оказалось, что ЗОЖ пока не занимает первое место в иерархии потребностей ценностей студента ЙОАК.

ЗОЖ – не роскошь, а средство достижения долголетия. Не следует оставлять на «потом» приобщение к ЗОЖ, а начать прямо сейчас. Для этого потребуется совсем немного: элементарная физическая активность, постепенное закаливание, по возможности сбалансированное питание, хороший сон, борьба со стрессами, отказ от вредных привычек. Ведь жизнь здорового человека полна радости и приятных впечатлений, а жизнь больного – страданий и пессимизма.

Литература:

1. Алимова Т.М. Здоровье: Математика про тебя. Сборник задач по математике. – М., 2033
2. Яшин В.Н. ОБЖ. Здоровый образ жизни: учебное пособие. – М., 2011

**СОХРАНЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ УЧАЩИХСЯ В ПРОЦЕССЕ ПРЕПОДАВАНИЯ
МАТЕМАТИКИ И ФИЗИКИ**

Пелеганчук Елена Вячеславовна, преподаватель математики и физики

Филиал «Самарский медико-социальный колледж»

ГБПОУ «Самарский медицинский колледж им. Н. Ляпиной»

Самара, Самарская область

В настоящее время все более возрастает значимость сохранения и укрепления здоровья в процессе обучения. Медицинские осмотры показывают, что сегодня совершенно здоровым является только один молодой человек из десяти. Поэтому сохранение здоровья это потребность не только нашего, но и будущих поколений. В Конвенции о правах ребенка подчеркивается, что современное образование должно стать здоровьесберегающим.

Свою долю ответственности за сложившуюся ситуацию несет система образования. Период взросления, приходящийся на пребывание ребенка в образовательных учреждениях - одним из периодов, в течение которого происходит ухудшение состояния здоровья, притом, что именно эти годы проходят под постоянным контролем со стороны специалистов-педагогов.

Современное образование столкнулось со сложнейшей проблемой – не просто обучением подрастающего поколения, но и сохранением у него устойчивого здоровья. И хотя традиционно считается, что основная задача образования – дать необходимое знания по изучаемым дисциплинам, настало время, когда педагоги должны обратить особое внимание на состояние здоровья своих воспитанников. Поэтому в последние годы были разработаны «здоровьесберегающие технологии».

Их цель – достижение образовательного результата не только в обучении, воспитании, развитии, но и в сохранении здоровья детей и подростков.

Наукой доказано и подтверждено практикой, что длительность активного внимания у детей и подростков намного меньше, чем у взрослых. Естественно, что они, утомившись на занятиях, слабо усваивают материал и, расслабившись, принимают неправильную рабочую позу, приобретая дефекты осанки. Устав, чаще нарушают дисциплину, отвлекаются, мешают сокурсникам.

Можно считать, что здоровье ученика в норме, если:

- а) в физическом плане – он умеет преодолевать усталость, здоровье позволяет ему справляться с учебной нагрузкой;

- б) в интеллектуальном плане – проявляет хорошие умственные способности, наблюдательность, воображение, самообучаемость;
- в) в нравственном плане – честен, самокритичен;
- г) в социальном плане – коммуникабелен, понимает юмор, сам умеет шутить;
- д) в эмоциональном плане – уравновешен, способен удивляться и восхищаться.

Поэтому важна правильная организация учебной деятельности, прежде всего, нужно помнить заповедь здоровьесберегающей педагогики «Не навреди!». Хочется особо заострить внимание на том, что каждый урок преподаватель, будь то историк, математик, литератор и т.д., должен уделять достаточное внимание вопросам сохранения здоровья.

При построении уроков может использовать в своей работе следующие рекомендации и приемы, которые связаны со здоровьесберегающей педагогикой:

1. Обстановка и гигиенические условия в классе должны соответствовать норме (температура и свежесть воздуха, рациональность освещения класса и доски, чистота).
2. Виды учебной деятельности должны быть разнообразными: опрос учащихся, письменные задания, чтение, прослушивание, рассказ, рассматривание наглядных пособий, ответы на вопросы, решение примеров и задач. Однообразность уроков очень утомляет детей и подростков. Частая же смена одной деятельности другой тоже вредна, т. к. потребует у учащихся дополнительных адаптационных условий.
3. Средняя продолжительность и частота чередования различных видов учебной деятельности – 7-10 минут.
4. Количество видов преподавания (словесный, наглядный, самостоятельная работа и т.д.) должно быть не менее трех на занятии, состоящем из 45 минут.
5. На занятие следует выбирать методы, которые бы способствовали активизации инициативы и творческого самовыражения самих учащихся.
6. На занятии должна присутствовать смена поз учащихся, которые соответствовали бы видам работы.
7. Должны иметь место оздоровительные моменты: физкультминутки, минутки релаксации, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз. Норма: на 20-25 минут урока по одной минуте из 3-х легких упражнений с 3-4 повторениями каждого.
8. В урок следует включать вопросы, связанные со здоровьем и здоровым образом жизни.
9. Наличие мотивации учебной деятельности. Внешняя мотивация: оценка, похвала, поддержка, соревновательный метод. Стимуляция внутренней мотивации: стремление больше узнать, радость от активности, интерес к изучаемому материалу.

10. Следует помнить, что на состояние здоровья оказывают большое влияние эмоциональные разрядки: шутка, улыбка, музыкальная минутка, доброжелательная атмосфера на занятии.

Физика - предмет, выполняющий не только познавательную, но также развивающую и воспитательную функции. Он необходим всем - естественникам и гуманитариям, так как содержит мощный гуманитарный потенциал, имеющий непосредственное отношение к развитию мышления, формированию мировоззрения, раскрытию целостной картины мира через основные законы и принципы природы, воспитанию эстетического чувства, развитию духовности.

Физика, ее явления и законы действуют в мире живой и неживой природы, и знание их, имеет важное значение для жизни и деятельности человеческого организма и создания естественных оптимальных условий существования человека. Человек - элемент физического мира природы. На него, как и на все объекты природы, распространяются законы физики, например, законы Ньютона, закон сохранения и превращения энергии и другие.

Безусловно, и на уроках физики вопросам сохранения здоровья должно уделяться достаточное внимание. Важно, чтобы наши студенты задумывались о своем здоровье, приходили к убеждению, пониманию необходимости беречь его.

На уроке физики, я очень часто затрагиваю вопросы здоровьесбережения.

В разделе «Механика» говорим о необходимости двигательной активности, о пользе занятий спортом, важности поддержания правильной осанки, о том какие положения нашего тела наиболее приемлемы при выполнении тех или иных работ и как уменьшить нагрузку на скелет человека.

В разделе «Молекулярно – кинетическая теория» уделяю внимание теме кровяного давления, влияния атмосферного давления на организм человека.

В теме «Испарение», мы со студентами убеждаемся на опыте, что при испарении понижается температура тела. При изучении этой темы необходимо поясню ребятам, что эти знания можно применить при оказании первой медицинской помощи.

В разделе «Электричество», практически каждая тема связана с проблемой сохранения здоровья, ведь приборы, повсеместно используемые в медицине, основаны на законах этого раздела физики.

В разделе «Спектр электромагнитных излучений» традиционно мной проводится итоговое занятие по методу проектов на тему «Влияния электромагнитных излучений на организм человека», для которого студенты готовят обширнейший материал, систематизируют его, делают краткие сообщения и выступают с презентациями по семи основным видам излучений. Физика вообще является наукой, практически каждую тему, которой можно связать с медициной и здоровьем человека.

Преподаватель постоянно должен заботиться о сохранении в норме психического здоровья детей, повышать устойчивость нервной системы учащихся. У большинства из них преобладает непроизвольное внимание, т. е. студенты способны сосредоточиться лишь на том, что им интересно, поэтому наша задача – помочь им преодолеть усталость, уныние, неудовлетворенность. В известной степени неудовлетворенность собой является врожденной категорией и величайшим из стимулов к саморазвитию, обучению, условием борьбы и успеха. Но неудовлетворенность, не облагороженная разумом, может привести к агрессивности, мнительности, тревожности. Необходимо постоянно заботиться о том, чтобы привести в согласие притязания молодых людей и их возможности. У учащихся развита интуитивная способность улавливать эмоциональный настрой преподавателя, поэтому с первых минут урока, с приветствия нужно создать обстановку доброжелательности, положительный эмоциональный настрой.

Не составляет исключения в этом смысле и организация урока математики. Необходимость решения организационных вопросов возникает перед преподавателями, работающими на первом курсе сразу же после звонка на урок, когда он еще только входит в класс. Первый из них – взаимное приветствие учителя с учащимися. Приветствуя входящего педагога, все учащиеся группы встают лицом к нему и успокаиваются. Возможно, для студентов старших курсов не трудно с самого начала занятия включиться в работу, однако первокурсникам нужен особый настрой. Ещё один организационный момент начала урока связан с проверкой состояния кабинета, учебного оборудования, рабочих мест и проверкой отсутствующих. В этой связи каждый ученик должен быть приучен своевременно до начала урока приводить свое рабочее место в порядок: положить на стол нужные тетради, книги, другие учебные принадлежности и убрать с него все лишнее, если оно есть. Учащиеся должны быть готовы и к выполнению обязанностей дежурных, от которых следует добиваться того, чтобы учебное помещение к началу каждого урока было проветрено и убрано, классная доска вымыта, находились на своем месте чистая влажная тряпка и мел. Более того, учитель должен быть всегда готов помочь учащимся в решении этих вопросов. Все эти моменты, правильно выполненные, способствуют правильному настрою на усвоение материала.

Огромное значение в предупреждении утомления является четкая организация учебного труда. На уроках математики практически вся учебная деятельность связана с классной доской. Очень важно, чтобы к началу урока были уже сделаны необходимые записи на доске: задания для устного счета, опроса, быть может, план работы на уроке. Можно сразу указать в зависимости от степени сложности задания, какой оценке соответствует его выполнение. Зная весь план урока, какие знания, умения, навыки необходимо приобрести, какой объем работы выполнить, студент может выбрать степень сложности задания, распределить работу по своему

усмотрению, что формирует учащегося как субъекта учебной деятельности.

Планируя работу на доске, нужно располагать задания так, что выполняются сначала более простые, расположенные в нижней части доски, требующие меньше записей. По мере их выполнения, убираются с доски записи их решений, освобождается место для более трудных заданий, которые помещались выше и требуют больше места для записи решения. В конце урока решается самое сложное задание, после чего и вытирают это задание. Доска остается чистой, ученики уходят с урока с чувством успешно и полностью выполненной работы.

При изучении нового материала, наоборот, хорошо, когда весь материал урока записан на доске и при подведении итогов урока есть возможность окинуть еще раз взглядом полученные формулы, соотношения, графики.

Далеко не всем учащимся легко дается математика, поэтому необходимо проводить работу по профилактике стрессов. Хорошие результаты дает работа в парах, в группах, как на местах, так и у доски, где ведомый, более «слабый» ученик чувствует поддержку товарища. Антистрессовым моментом на уроке является стимулирование учащихся к использованию различных способов решения, без боязни ошибиться, получить неправильный ответ. Вообще одной из главных задач педагога является создание на занятии обстановки комфортности, уважения друг к другу, умения слышать и слушать собеседника.

При оценке выполненной работы необходимо учитывать не только полученный результат, но и степень усердия ученика. Не нужно забывать и о том, что отдых – это смена видов деятельности. Поэтому при планировании урока нужно не допускать однообразия работы. В норме должно быть не менее 3 смен видов деятельности на уроке, но на математике их может быть и намного больше. Некоторым учащимся трудно запомнить даже хорошо понятый материал. Для этого очень полезно развивать зрительную память, использовать различные формы выделения наиболее важного материала (подчеркнуть, обвести, записать более крупно, другим цветом). Хорошие результаты во всех группах дает хоровое проговаривание иногда целых правил, иногда только отдельных терминов. Часто ученик, много раз, слышавший сложный термин, понимающий его смысл, не в состоянии его произнести, что ставит его в неловкое положение перед другими. Несколько минут на уроке необходимо уделять оздоровительным моментам. Потраченное время окупается укреплением здоровья учащихся.

Очень важно развивать воображение учеников. Полезно предлагать учащимся представлять стереометрические модели, мысленно поворачивая их, рассматривая со всех сторон. Стараться представить модель как можно более четко, удерживать ее перед мысленным взором в течение нескольких минут. С этой же целью провожу небольшие творческие работы: зарисовать предметы, связанные с медициной, в строении которых есть пространственные геометрические фигуры.

Кроме перечисленного, предлагаю включать в физкультминутку простейшие упражнения для глаз, так как они не только служат профилактикой нарушения зрения, но и благоприятны при неврозах, гипертонии, повышенном внутричерепном давлении. **Зарядка для глаз** помогает улучшить кратковременную память. Можно делать следующие движения:

1. вертикальные движения глаз вверх – вниз;
2. горизонтальное вправо – влево;
3. вращение глазами по часовой стрелке и против;
4. закрыть глаза и представить по очереди цвета радуги как можно отчетливее;
5. на доске до начала урока начертить какую-либо кривую (спираль, окружность, ломанную); предлагается глазами «нарисовать» эти фигуры несколько раз в одном, а затем в другом направлении.

Более тысячи биологически активных точек на ухе известно в настоящее время, поэтому, массируя их, можно опосредованно воздействовать на весь организм. Нужно стараться так помассировать ушные раковины, чтобы уши «горели». Упражнения можно выполнять в такой последовательности:

1. потягивание за мочки сверху вниз;
2. потягивание ушной раковины вверх;
3. потягивание ушной раковины к наружи;
4. круговые движения ушной раковины по часовой стрелке и против неё.

В начале учебного дня, на первом уроке, можно провести точечный массаж биологически активных точек лица и головы, чтобы окончательно «разбудить» учащихся и задать соответствующий рабочий настрой на целый учебный день. При массаже активизируют кровообращение в кончиках пальцев, что предотвращает застой крови не только в руках, но и во всем теле, так как на кончиках пальцев большое количество нервных окончаний. Массаж проводится в следующей последовательности:

1. точка на лбу между бровями («третий глаз»);
2. парные точки по краям крыльев носа;
3. точка посередине верхнего края подбородка;
4. точки в височных ямках;
5. три точки на затылке в углублениях;
6. парные точки в области козелка уха.

Нужно помнить, что любое упражнение может принести пользу, не оказать никакого воздействия или принести вред. Поэтому нужно выполнять его очень старательно, обязательно в хорошем настроении. Предлагая домашнее задание, учитель должен прокомментировать его, возможно, разобрать (например, геометрические задачи), указать, что ученики должны выполнить, чтобы подготовить задание на «три», «четыре», «пять».

ПРОФИЛАКТИКА СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ КАТАСТРОФ: ЧТО ДЕШЕВЛЕ - ПРЕДУПРЕДИТЬ ИЛИ ЛЕЧИТЬ?

Пигалин Андрей Леонидович, руководитель Регионального сосудистого центра, заместитель главного врача ГБУ РМЭ «Йошкар-Олинская городская больница»

*Нагибин Андрей Юрьевич, главный врач ГБУ РМЭ «Йошкар-Олинская городская больница»
Йошкар-Ола, Республика Марий Эл*

Сердечно-сосудистые заболевания являются одной из ведущих причин смертности и инвалидизации в развитых странах мира. Согласно общеизвестным данным, ежегодно от сердечно-сосудистых катастроф (инфаркт, инсульт) в мире умирают около 17,5 млн. человек. В общей структуре смертности в России более 50 процентов приходится на долю болезней системы кровообращения. Однако, несмотря на такие данные, за минувшие годы в стране улучшилась диагностика сердечно-сосудистых заболеваний. В России была введена система оказания высокотехнологичной медицинской помощи населению: создана сеть региональных сосудистых центров, первичных сосудистых отделений, приобретено современное оборудование, обучены кадры. Весь комплекс указанных мероприятий революционно повлиял на снижение смертности от инфаркта миокарда и мозгового инсульта.

Профилактика сердечно-сосудистых катастроф должна быть непрерывным процессом, плавно вытекающим друг из друга каскадом и взаимодополняющим все звенья профилактических мероприятий по первичной, вторичной, третичной, а в ряде случаев и четвертичной профилактике. Следует особо указать, что наиболее полно и, соответственно, эффективно может решать проблемы здоровья населения первичная профилактика, ибо именно она направлена на частичное или полное устранение причин развития сердечно-сосудистых катастроф.

К примеру, в западных странах с 70-ых годов прошлого века были разработаны и внедрены активные профилактические программы, направленные на борьбу с факторами риска. И уже к концу XX века смертность в этих странах была снижена до 30%. В условиях современной ситуации в здравоохранении, когда оптимизируется неэффективно работающая госпитальная сеть, тогда, когда смещается акцент на максимально раннее выявление и своевременную коррекцию социально важных заболеваний, необходимо четко понимать, что для профилактики настает время «ренессанса». Даже при поверхностном подсчете расходов (как прямых, так и косвенных), становится понятным, что профилактика сердечно-сосудистых катастроф – многократно дешевле, чем диагностика, лечение (консервативное, хирургическое, а затем и реабилитация) 1 случая инфаркта или инсульта. И в случае смерти от этого заболевания любого гражданина страны, государство косвенно теряет несоизмеримо больше, чем все совокупные затраты. Учитывая близящуюся по прогнозам демографическую стагнацию,

подразумевающую сокращение трудовых ресурсов в виде трудоспособного населения, значимость профилактики сердечно-сосудистых катастроф становится чрезвычайно высокой.

ПРИЁМЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ НА УРОКАХ ХИМИИ

*Пирогова Татьяна Валентиновна, учитель химии и биологии
МБОУ «Куженерская средняя общеобразовательная школа №2»
пгт. Куженер, Республика Марий Эл*

Быть современным учителем – значит свободно ориентироваться в разнообразных педагогических технологиях, выбирать приемлемые методы обучения для разных групп школьников. Применяемые учителем педагогические технологии и программы должны ориентироваться в первую очередь на личность ребенка, на сохранение его здоровья, на непрерывное развитие и воспитание. Организация образовательного процесса с позиций здоровьесбережения детей – первоочередная задача каждого учителя.

Весь учебный процесс должен строиться с учетом принципов здоровьесбережения:

- учёт состояния здоровья, возрастных и психофизиологических особенностей детей данного класса;
- структурирование урока на основе закономерностей изменения работоспособности;
- создание на уроке эмоционально благоприятной атмосферы;
- формирование положительной мотивации к учебе.

Грамотное использование данных принципов в учебном процессе позволяет обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни и научить применять полученные знания в повседневной жизни.

Для решения данных задач:

1. Слежу за соблюдением санитарно-гигиенических требований в классе в ходе урока: своевременное проветривание, рациональность освещения, длительность использования ТСО.
2. Создаю благоприятный психологический климат на уроках и внеклассных мероприятиях. Для этого следую советам Д.Карнеги: стараюсь быть щедрой на похвалу и называю детей по имени. Урок начинаю с доброго приветствия и заканчиваю хорошими пожеланиями.
3. В содержательной части урока рассматриваю вопросы, связанные со здоровьем и здоровым образом жизни. Например, при изучении темы «Спирты» в 9 и 10

классах подробно рассматриваю влияние метанола и этанола на организм человека. Особое внимание на уроках уделяю знакомству с веществами, которые являются токсичными для человека: ртуть, угарный газ, сероводород, формальдегид и другие. Весь здоровьесформирующий материал программы по химии можно объединить в несколько блоков: «Экологическая безопасность окружающей среды», «Безопасное обращение с веществами», «Химические процессы в жизнедеятельности организма», «Рациональное питание», «Использование химических веществ в быту и медицине», «Здоровьесформирующие привычки».

4. Соблюдаю организационно-педагогические условия урока. На уроках стараюсь организовать чередование различных видов деятельности. Соблюдаю оптимальную плотность урока: на учебную деятельность ученика отвожу от 60 до 80% времени урока. Провожу физкультминутки и паузы релаксации. Они являются необходимым кратковременным отдыхом, который снимает усталость и напряжение, вызываемые продолжительным сидением за партой и длительной умственной деятельностью. Форма проведения физкультминутки или динамической паузы зависит от возраста детей. Упражнения подбираю в зависимости от времени проведения урока. На первом уроке провожу физкультминутки, которые помогают «разбудить организм». Для этого хорошо подходят элементы массажа и рефлексотерапии.

Блок 1. Элементы массажа и рефлексотерапии.

Упражнение 1. Массаж биологических точек на ушных раковинах. Тщательно помассировать надавливание средней силы ушные раковины от верхней точки до мочки. Продолжительность упражнения 10-15 секунд.

Упражнение 2. Сидя за партой, ноги согнуты, руки на коленях, «перекатывание» стоп с пятки на носок. Руками массировать биологические зоны колена. Продолжительность упражнения 10 секунд. На втором уроке предлагаю провести гимнастику для плечевых суставов. Упражнения направлены на снятие общего напряжения, а также улучшения кровообращения в суставах.

Блок 2. Гимнастика для снятия напряжения с плечевых суставов

Упражнение 1. Стоя или сидя, руки на поясе: правую руку вытянуть вперед, левую поднять вверх. Поменять положение рук. Повторить упражнение 4-5 раз.

Упражнение 2. Сидя, руки на талии. Совершаем круговые движения плечами вперед (без рывков), затем совершаем круговые движения плечами назад. Повторить 5-6 раз в одну сторону.

На третьем уроке эффективна будет гимнастика для шеи. Она способствует расслаблению мышц, которые сдавливают нервы и нарушают процесс кровообращения головы.

Блок 3. Гимнастика для шейного отдела позвоночника

Упражнение 1. Стоя за партой, заложить руки за поясницу, расправить плечи; наклоны головы к груди и запрокидывание. Повторить 5-6 раз.

Упражнение 2. Стоя, руки на поясе, смотрим вперед; в медленном темпе совершаем поворот головы направо, возвращаемся в исходное положение. Совершаем поворот головы налево, возвращаемся в исходное положение. Повторить 5-6 раз.

На последних уроках можно провести упражнения дыхательной гимнастики.

Использование дыхательной гимнастики на уроках позволяет достичь нескольких целей. Во время проведения подобной гимнастики организм расслабляется, снимается напряжение, которое накопилось за весь день. При правильном и регулярном выполнении таких упражнений улучшается кровоснабжение мозга и активизируется мозговая деятельность. При первоначальном знакомстве с дыхательной гимнастикой учитель должен объяснить технологию выполнения упражнений и объяснить, на что направлено выполнение данного упражнения. Без должной мотивации не будет эффекта, так как старшеклассники не всегда охотно идут на выполнение физических упражнений на уроках.

Для успешного овладения дыхательной гимнастикой необходимо соблюдать некоторые правила:

1. Вдох и выдох выполнять медленно.
2. Вдох всегда осуществлять через нос.
3. Выполнять упражнение так, чтобы оно доставляло удовольствие.
4. Выполнять упражнение легко, без усилий и напряжения.
5. При выполнении упражнения находиться в расслабленном состоянии, но при этом должна быть прямая спина, развернуты плечи.

Блок 4. Упражнения для дыхательной гимнастики

Упражнение 1. (из дыхательной гимнастики К.П.Бутейко) Постарайтесь задержать воздух на вдохе, до появления чувства нехватки воздуха и как можно дольше оставаться в этом состоянии, делая мелкие неглубокие вдохи. При появлении желания вдохнуть больше воздуха - начать его заново.

Упражнение 2. (для грудного дыхания) Стоя или сидя за партой, на вдохе разворачиваются плечи, грудь, голова поднимается, живот втягивается. Выдох – все происходит в обратном порядке.

На последних уроках эффективны упражнения, которые за 1-2 минуты позволяют снять усталость, накопившуюся за учебный день.

Блок 5. «Бодрость за одну минуту» по Д.В. Керни

Упражнение 1. Быстро потрите разогретыми теплыми пальцами щеки вверх-вниз – 5 секунд.

Упражнение 2. Быстро потрите друг о друга пальцы рук – 5 секунд.

Здоровьесберегающий урок должен воспитывать детей, стимулировать у них желание быть здоровыми, формировать позитивную самооценку, учить их ощущать радость от каждого прожитого дня.

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ПЛАВАНИЮ В ДОУ

Портнова Ольга Олеговна, инструктор по физической культуре

МБДОУ «Детский сад № 11 «Гнездышко»

Йошкар-Ола, Республика Марий Эл

Сегодня стратегическое направление государственной политики в области поддержки и сохранения здоровья детей является приоритетным. Отличительной особенностью Федеральных государственных стандартов является программа формирования здорового и безопасного образа жизни. Реформа содержания образования и модернизация образовательной системы подразумевает обязательное внедрение здоровьесберегающих технологий. Высокая потребность обусловлена, прежде всего, тем, что уровень здоровья детей год от года ухудшается. Использование здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании – это обеспечение высокого уровня реального здоровья ребенку и воспитание осознанного отношения дошкольника к своему здоровью, компетентности, позволяющей воспитаннику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения.

В системе комплексной физкультурно-оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста большое место занимает обучение плаванию.

Занятия плаванием укрепляют опорно-двигательный аппарат ребенка, развивают такие физические качества, как выносливость, сила, быстрота, подвижность в суставах, координация движений; они также своевременно формируют мышечный корсет, способствуя выработке хорошей осанки, предупреждая искривления позвоночника, устраняют возбудимость и раздражительность.

Занятия плаванием лучше начинать в раннем дошкольном возрасте. Это способствует обучению каждого ребенка жизненно необходимому навыку – с учетом индивидуальных особенностей его развития, уровня физической подготовленности и состояния здоровья.

Обучение плаванию в детском саду проводится в форме занятий. На протяжении всех занятий основное внимание уделяется всестороннему физическому развитию детей. Занятие начинается с построения группы. Затем на берегу, дети

знакомятся с новыми движениями, упражнениями для овладения техникой плавания и играми. Войдя в воду, они разучивают способы плавания, играют, проделывают разнообразные упражнения. В заключение занятия проводятся игры успокаивающего характера и свободное плавание.

Образовательная деятельность в бассейне способствует повышению двигательной активности детей, разнообразию закаливающих процедур, усилению оздоровительной направленности образовательного процесса, снимает нервное напряжение и укрепляет общий тонус организма. А значит, позволяет проводить комплексные оздоровительные мероприятия и дает возможность использовать разнообразные виды здоровьесберегающих технологий таких как:

Босохождение.

Цель: формирование правильного свода стопы, нормализация мышечного тонуса.

При ходьбе босиком увеличивается интенсивность деятельности почти всех мышц, стимулируется кровообращение во всем организме, улучшается умственная деятельность. Дети получают искреннее удовольствие от хождения по дорожкам здоровья.

Самомассаж кистей рук.

Цель: активизация деятельности нервных окончаний для улучшения функционального состояния внутренних органов и повышения иммунитета.

При этом в процессе самомассажа укрепляются мышцы, суставы и связки не только массируемой, но и массирующей кисти.

По данным современных исследований, игровой самомассаж кистей рук способствует прочищению энергетических каналов, освобождению их от застоявшейся негативной энергии и насыщению позитивной, а по нашим наблюдениям, он содействует также снижению двигательной и эмоциональной расторможенности, коррекции гиперактивности.

Точечный самомассаж лица.

Цель: стимулирование деятельности биологически активных точек для предотвращения простудных заболеваний.

Массаж выполняется в игровой форме, имитируя работу скульптора. Устраняет усталость, нормализует сон, повышает иммунитет.

Музыкотерапия.

Цель: активизация резервных возможностей человеческого организма для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения.

Приятные эмоции, вызываемые музыкой, повышают тонус коры головного мозга, улучшают обмен веществ, стимулируют дыхание и кровообращение. Использование музыки на разминке, на спортивных праздниках дает ребенку возможность эмоционально раскрыться, проявить себя.

Упражнения на дыхание.

Цель: расширение объема легких, укрепление дыхательной мускулатуры.

Дыхательные упражнения способствуют насыщению организма кислородом. Умение управлять дыханием способствует умению управлять собой. В плавании важно научить детей делать полный выдох в воду. Детям 4-6 лет освоение выдоха дается не сразу. Они не умеют выдыхать воздух через плотно сложенные наподобие щели губы, а выдыхают широко открытым ртом, поэтому, прежде всего надо научить детей закрывать при выдохе рот до нужного положения. На суше рекомендуются следующее упражнение: на ладонь дети кладут листок, платочек, перышко, ладонь подносят ко рту и, делая выдох, сдувают с нее легкий предмет. Расстояние от рта до руки можно менять – увеличивать или уменьшать. Упражнение дает возможность контролировать правильность выдоха и его полноту.

Подвижные игры на воде.

Цель: адаптация детей в воде, воспитание смелости, самостоятельности, инициативности, повышение интереса детей к повторению знакомых упражнений, развитие чувства товарищества, коллективизма.

Игры являются ведущим видом деятельности дошкольников, поэтому подвижные игры на воде широко используются в обучении плаванию детей с самых первых занятий. Плескаясь и играя на мелком месте, младшие дошкольники безболезненно преодолевают чувство неуверенности и страха и в результате выполняют различные движения и передвижения в воде смело и без лишнего напряжения. Кроме того, игры в воде используются и как метод закрепления и совершенствования отдельных навыков движений спортивного способа плавания. Также игры и развлечения в воде способствуют воспитанию у детей смелости, решительности, уверенности в своих силах, инициативности.

При обучении дошкольников плаванию использую самые разнообразные формы: игровые упражнения, игры-забавы, сюжетные и бессюжетные, игры с элементами соревнования, эстафеты.

В работе с дошкольниками обязателен индивидуальный подход. Это связано в первую очередь с тем, что детский организм в этом возрасте еще хрупкий, несформировавшийся, что требует тщательного учета способностей, склонностей, а главное – физических возможностей каждого ребенка. Только при строгом учете пола и возраста, индивидуальных реакций на физические нагрузки, степени освоения с водой и адаптации к изменению температурных условий, уровня физического развития и здоровья ребенка, его подверженности простудным заболеваниям можно подобрать методы обучения плаванию дошкольников.

В ходе работы обязательно учитываю постепенность, систематичность и комплексность применения здоровьесберегающих технологий. Это способствует повышению не только результативности в образовательном процессе, но и

формированию у детей ценностных ориентаций, направленных на сохранение и укрепление здоровья.

Литература:

1. Осокина Т.И. Как научить детей плавать: Пособие для воспитателя дет. сада. – 3-е изд., дораб. и доп. – М.: Просвещение, 1985. -80 с., ил.
2. Щелканова Е.А. [http:// www.nsportal.ru](http://www.nsportal.ru)

ВОЛОНТЁРСТВО КАК ФОРМА ОРГАНИЗАЦИИ СТУДЕНЧЕСКОГО ДВИЖЕНИЯ ПО ПРОПАГАНДЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

*Пруцкова Галина Николаевна, преподаватель высшей квалификационной категории,
руководитель волонтерской ОМО «Гармония души и тела»
ГАПОУ СО «Балаковский медицинский колледж»
Балаково, Саратовская область*

Чуть более десяти лет назад волонтерская организация «Гармония души и тела» была не больше, чем кружок по интересам в Балаковском медицинском колледже. Студенты с руководителем раз в неделю собирались и готовили различные программы, обучающие «пятиминутки здоровья», которые проводили впоследствии в учебных учреждениях города. Слушателями и участниками программ по сохранению и укреплению своего здоровья были ученики средних образовательных школ, а также студенты средних и высших учебных заведений города Балаково.

А через несколько лет волонтерский кружок «Гармония души и тела» решили заявить о себе в качестве волонтерской общественной организации «Гармония души и тела».

На протяжении всего времени волонтерской деятельности сложились добрые сотрудничество отношения с молодежными активами города, предприятиями, средствами массовой информации. Это позволяет проводить наши традиционные акции и мероприятия более интересно, массово и продуктивно.

Цели волонтерской организации не меняются. Мы пытаемся прививать молодежи традиции внимательного отношения к собственной душе и телу. Для души – возвращение и сохранение культурных традиций нашей страны. Например, Рождество, не все сейчас понимают, что это за праздник и как его правильно отмечать. Волонтеры-медики рассказывают о традициях празднования Рождества и показывают своим примером, как красиво проводить Рождественские каникулы. Например, сложилась добрая традиция ежегодно поздравлять детей, которые больше всего в этом нуждаются. В балаковский Дом малютки, а также к детям, находящимся в городской больнице в разных отделениях, во время Рождества приходит дружная волонтерская делегация «Гармония души и тела» в новогодних

красивых костюмах и в белых халатах. Все волонтеры запасаются подарками для ребятишек. Малыши рады видеть добрых молодых людей в белых халатах и, как отмечают доктора отделений, после проведенного праздника, дети быстрее выздоравливают. В местных газетах наши материалы так и называются: «Праздник, который лечит».

Эта традиционная акция называется «Поздравь малыша с Рождеством!», она проводится более десяти лет в одно и то же время, и с каждым годом появляется всё больше желающих присоединиться к доброму празднику.

Накануне Рождества проводится подготовка, волонтеры-медики «Гармонии души и тела» с молодёжными студенческими активами, другими волонтерами и работниками библиотеки согласуют сценарий, костюмы, подарки.

Развивается студенческое волонтерское сотрудничество добра и милосердия. Каждый год праздник становится интересней и полезней не только для малышей, но и для самих волонтеров – будущих медицинских работников и просто для молодых людей, которые участвуют в красивом добром Рождестве.

В основном же для души мы предлагаем людям следовать православным традициям. Например, на протяжении нескольких лет члены волонтерской студенческой организации «Гармония души и тела», а также студенты других учебных заведений нашего города на особо чтимые православные праздники совершали паломнические поездки в Нижне-Воскресенский мужской монастырь Балаковского района. Основан монастырь в 1762 году, в год основания нашего города Балаково, поэтому преподаватели истории и других дисциплин присоединялись к интересной и познавательной поездке. Во время посещения монастырской обители организована экскурсия по территории монастыря, знакомство со звонницей и особенностями колокольного звона. Однажды при очередном посещении настоятель монастыря игумен Максимилиан преподавал урок колокольного звона. Как утверждают медики, прослушивание колокольного звона укрепляет иммунитет человека.

На Пасхальной неделе было разрешено каждому желающему звонить в колокола, это было радостное событие для каждого волонтера. После каждого посещения святой обители всех угощали монастырской трапезой. Это были постные, но очень вкусные и разнообразные обеды. Организовывать поездки помогало руководство транспортного пассажирского предприятия нашего города, руководители всегда охотно откликались на просьбы волонтерской организации. С большим интересом к молодёжной волонтерской организации «Гармония души и тела» присоединялись студенты архитектурного отделения Балаковского политехнического института и других отделений высшего учебного заведения. Во время поездки студенты много общались, строили планы совместной работы. Поездки в монастырь не всегда носили праздничный характер, был также

реализован интересный экологический волонтерский проект «Закладка парка у монастыря». В реализации проекта приняли участие волонтеры других учебных заведений, а также работники лесного хозяйства и представители администрации нашего города. Трудовой волонтерский десант расчистил лесную территорию у монастыря и заложил тропу здоровья. Был установлен рекламный щит, призывающий сохранять чистоту в лесу. Грибники и другие отдыхающие были очень благодарны студентам-волонтерам.

Особую радость испытали сами участники за проведенное время активной дружной работы на свежем воздухе, у костра, любуясь ландышами. Участие в социальном проекте для каждого волонтера стало не только частью возрождения святынь Саратовской губернии, но и участием в собственном духовном возрождении. По окончании работы все посетили монастырскую трапезную. Вложившим лепту в дело Божие были подарены иконки Богородицы.

Волонтеры «Гармонии души и тела» также более десяти лет участвуют в традиционных акциях «Посади дерево». Посадка деревьев в городе, акция «Наведи порядок к Пасхе» помогают облагородить территории у православных храмов нашего города.

Девиз нашей организации:

Наши планы - ух!
Мы в порыве смелом
Укрепляем дух,
Здоровеем телом!

Укрепив духовное здоровье, укрепляем здоровье физическое. Активной деятельностью нашей организации является пропаганда здорового образа жизни среди населения нашего города, района и области. Являясь преподавателем дисциплины «сестринское дело в акушерстве и гинекологии», особое внимание акцентирую на сохранении репродуктивной системы молодежи. Молодежь – это демографический потенциал нации. Ведь здоровая молодежь сегодня – это здоровая Россия завтра.

При составлении плана работы на год по волонтерской деятельности мы заключаем соглашения о совместной волонтерской работе с другими волонтерскими организациями, средними и высшими учебными заведениями города, а также практическим здравоохранением, а именно: перинатальным центром, женскими консультациями, гинекологическим отделением, центром социального обслуживания населения города Балаково и балаковского района «Семья», воскресными школами православных храмов, обществом молодых инвалидов «Белая ворона» и другими инфраструктурами нашего города.

В общем понятии здоровый образ жизни мы выделили для себя такое направление, как борьба с абортами, предупреждение раннего начала половой

жизни, а также выявляем факторы, подрывающие репродуктивное здоровье молодёжи и ведущие к бесплодию в будущем, и проводим профилактическую работу, направленную на сохранение и укрепление репродуктивного здоровья и здорового образа жизни в целом.

В проведении мероприятий по пропаганде здорового образа жизни одним из важнейших является волонтерское взаимосодействие, так, например, волонтеры-медики совместно с волонтерами-социологами политехнического института подготовили ряд интересных медико-социальных проектов: профилактика табакокурения в школах (совместно с Центром медицинской профилактики), «Подари мне жизнь» – по предупреждению абортов, где выступил музыкально-инструментальный молодежный коллектив, авторы сами написали слова и музыку на тему «аборт». У многих слушателей текли слезы, а после мероприятия благодарили за информацию, которую наши волонтеры грамотно и в интересной форме преподнесли своим сверстникам.

Подготовленные и проведенные волонтерами пятиминутки здоровья в школе у учеников вызвали большой интерес, они активно задавали вопросы, ждали следующей встречи с нашими волонтерами. По результатам исследования повысился процент посещаемости в школе и снизился процент заболеваемости в данной школе, где еженедельно, в течение года, проводились волонтерские занятия по формированию здорового образа жизни школьников.

Волонтеры-медики готовят презентации, памятки, буклеты, санитарные бюллетени по укреплению здоровья подрастающего поколения.

Волонтеры-медики «Гармонии души и тела» в сотрудничестве с практическим здравоохранением и другими волонтерскими организациями ведут пропаганду здорового образа жизни, вносят значимый вклад в сохранение и укрепление здоровья молодежи нашего города и развитие здравоохранения в целом.

Общественная молодежная организация «Гармония души и тела» под руководством Пруцковой Галины Николаевны работает более 10-ти лет. Руководитель организации входит в состав Общественного совета при Главе Балаковского муниципального района.

ОМО «Гармония души и тела» активно участвует во всех значимых общественных мероприятиях районного и городского уровней, способствует гражданской активности молодого поколения, развитию его духовности и нравственности, пропагандирует здоровый образ жизни среди молодежи, проводит конкретные мероприятия, способствующие сохранению и укреплению репродуктивного здоровья молодых жителей города и района.

Пруцкова Г.Н. регулярно организует и проводит мероприятия волонтерского характера, в которых активно участвуют члены общественной организации –

студенты Балаковского медицинского колледжа, студенты Балаковского института техники, технологии и управления, химико-технологического техникума, Поволжской академии государственной службы, академии права: ежегодные акции «Посади дерево», «Поздравь малыша с Рождеством», «Наведи порядок к Пасхе», «Доступная среда для инвалидов», лектории «Влияние табакокурения на репродуктивную систему подростка», «Профилактика онкозаболеваний молочных желёз», «Влияние аборта на репродуктивную систему человека».

Евгений ЗАПЯТКИН,
председатель Общественной палаты Балаковского муниципального района

ИППОТЕРАПИЯ В РАБОТЕ СО СТУДЕНТАМИ

*Пучкина Елена Вячеславовна, преподаватель, педагог-психолог
ГАОУ СПО РТ «Набережночелнинский медицинский колледж»
Набережные Челны, Республика Татарстан*

Каждый год наш колледж распахивает двери для пополнения большого и дружного коллектива студентов, поступающих из разных районов Республики Татарстан и Башкортостан, школ города Набережные Челны.

Переход из школы в колледж для многих становится переломным моментом в жизни, и не каждый студент может самостоятельно приспособиться к новым для него условиям, безболезненно пережить их.

Новый коллектив, новые преподаватели, учебный процесс, разительно отличающийся от школьного, высокий уровень требований к подготовке специалиста как современное требование времени, обусловленное переходом на обучение по Федеральным государственным образовательным стандартам, иногда неопределенность в выборе профессии – все это приводит к возникновению психологических проблем у студентов.

Первокурсники на пути к своей будущей профессии, которую иногда представляют только по произведениям художественной литературы, киноиндустрии или рассказам мамы. Все это может привести к проблемам адаптации в колледже, к возникновению трудностей и неудач, разочарованию, утрате интереса, пассивности, нежеланию учить и учиться.

Главная задача преподавателей и педагога-психолога не только способствовать адаптации первокурсника, неважно сделал ли он выбор самостоятельно или при помощи взрослых, но и сформировать желание получить данную профессию, эффективно освоить профессиональные компетенции, раскрыть личностный потенциал студента.

Все вышеизложенное вызывает необходимость использования инновационных

технологий в деятельности практического психолога образования.

Одной из таких технологий является иппотерапия. Это эффективное средство профилактики проблем адаптации, неусидчивости, наличия чрезмерной агрессивности, суетливости, затяжных стрессов и депрессий, переживаний, неуверенности в себе, раскрытия личностного потенциала студентов, **реабилитации** учащихся, оказавшихся в сложной жизненной ситуации, является иппотерапия.

О пользе верховой езды для восстановления больных и раненых известно с Античных времен. Гиппократ отмечал, что кроме общеукрепляющего эффекта наблюдается и психологический эффект занятий верховой ездой, и советовал меланхоликам ездить верхом, поскольку это освобождает человека от «темных мыслей» и вызывает «мысли светлые». Французский философ Дени Дидро, обзревая достижения всех известных ему наук, написал в 1751 году трактат «О верховой езде и ее значении для того, чтобы сохранить здоровье и снова его обрести»

Давно доказано, что **лошадь забирает у человека всю плохую энергетику** и направляет её в землю, а своим **биополем укрепляет дух слабого и неуравновешенного человека**. Иппотерапия **показана городским жителям в качестве работы со стрессами, а также врачам**, которые в процессе своей деятельности много общаются с больными людьми.

Замкнутому человеку иппотерапия помогает раскрепоститься, найти контакт с окружающими, повысить самооценку. А уход за лошадью развивает навыки самостоятельности, ответственности. При общении с этим великолепным животным появляется чувство умиротворения, жизнерадостности, позитива.

Лошадей любят все. Только по-разному.

Одни любят лошадей издалека, предпочтительно на экране телевизора. Другие из-за изгороди манежа. Третьи храбро протягивают на ладони сахар. Некоторые могут сесть верхом, погладить бархатный нос, заглянуть в черный выпуклый глаз, прошептать что-то на ухо.

Иппотерапия – это целая философия, новый жизненный путь. Однажды сев верхом на лошадь, сложно отказаться от такого удовольствия в будущем. Положительные впечатления и эмоции, а также неоспоримая физиологическая польза от поездок верхом нужна не только больным, но и абсолютно здоровым людям любого возраста.

По мнению врачей, сегодня верховая езда стоит между психотерапией и лечебной физкультурой, соединяя в себе достоинства обеих. Животные помогают справиться студентам с высоким уровнем тревоги, постоянным беспокойством и безболезненно адаптироваться к обучению в колледже.

Данный метод положительно зарекомендовал себя в работе с подростками

особого социального статуса. Как правило, они плохо учатся, досаждают окружающим, чувствуют себя неудачниками, готовы к проигрышу, вуалируют данное состояние под гиперактивность, противопоставляя себя другим и т.д. Работа в конюшне, содержание в порядке снаряжения, участие в общем труде даёт подростку с нарушением поведения возможность приобщиться к жизни команды и получить удовлетворение от хорошо выполненной работы.

В городе Набережные Челны для проведения занятий по иппотерапии широко используются возможности конноспортивной школы «Тулпар»: наличие спокойных лошадей для верховой езды, осликов и пони, рост которых намного ниже роста лошади.

Лошади оказывают сильное эмоциональное воздействие: ведь они красивые, добрые, живые, смотрят огромными умными глазами, тянутся мягкими губами за угощением, уютно фыркают и приветливо кивают головами.

Пешеходная прогулка по сосновому лесу в конноспортивную школу «Тулпар», общение друг с другом, обсуждение выполнения элементов верховой езды, характера своей лошади помогают студентам из разных групп найти друзей, осознать свою принадлежность к группе, посмотреть друг на друга со стороны, выявить новые качества и свойства характера, снять нервное напряжение, посмотреть на возможности медицины с разных точек зрения, вести активный здоровый образ жизни, легче пройти процесс адаптации.

Программа состоит из двенадцати встреч по одному часу еженедельно, двукратное посещение конюшни проблематично из-за ряда причин: учебная нагрузка, занятость КСШ в вечернее время и т.д.

Занятие состоит из двух частей – тренинговой, проводимой педагогом-психологом и тридцатиминутной верховой прогулки на лошади с выполнением нескольких упражнений на растяжку мышц.

На первоначальном этапе занятий иппотерапией студенты обучаются элементам управления лошастью, а затем элементам верховой езды. На втором этапе переходят к занятиям экитерапией (райттерапией) - собственно лечебной верховой езде.

Занятия по иппотерапии проходят в составе группы, в которую входят четыре участника и лошадь. Участниками группы являются студент, инструктор и коновод, который водит лошадь по команде инструктора, руководящего всем процессом и одновременно страхующего всадника, идя рядом с ним.

Первые занятия проходят с использованием седла и стремян для обеспечения максимальной безопасности студента. Вальтрап, заменяющий седло, следует начинать использовать не ранее, чем на пятом занятии для усиления контакта с лошастью и максимальной эффективной работы мышц.

Владение навыками верховой езды, несмотря на то, что лошастью управляет

коневод, дает возможность перейти от нерешительности и страха к новым качествам, человек начинает гордиться своими успехами, у него повышается самооценка, появляется уважение к себе, не ориентированное на мнение окружающих, улучшается самоконтроль.

Животное, не имеющее культурной надстройки, часто затрудняющей человеческие взаимоотношения, принимает всадника таким, каков он есть, и позволяет установить простые, но внушающие уверенность отношения.

Успехи в верховой езде формируют личность: чуткость к движениям лошади тренируют реакции; умение управлять лошадью дает навык оценки ситуации и влияния на нее; доверие к лошади распространяется на доверие к людям, с которыми взаимодействует студент.

Лошадь расширяет коммуникативные возможности человека. Во время общения с лошадьми пропадает внутренне напряжение, незаметно исчезает стресс.

Успехи в верховой езде способствуют развитию личности студента, в процессе занятий иппотерапией происходит последовательный перенос приобретенных физических, коммуникативных и других навыков из ситуации верховой езды в повседневную жизнь.

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ - ЗДОРОВОЕ БУДУЩЕЕ

*Радыгина Татьяна Анатольевна, преподаватель химии и биологии
ГБПОУ Республики Марий Эл «Строительно-промышленный колледж»
Волжск, Республика Марий Эл*

Индивидуальное здоровье человека на 50% зависит от его образа жизни. Пища, которую получает наш организм, обеспечивает развитие и обновление тканей и клеток тела, а самое главное - является источником энергии для существования человека. Следовательно, наше здоровье напрямую зависит от того, что мы едим. Очень часто оказывается, что любимая нами пища очень вредна.

Скажите, чем перекусывает на ходу некоторые люди, что они жуют перед телевизором? Чипсы, сухарики, орешки, попкорн. Реклама таких продуктов построена очень агрессивно и рассчитана на самую внушаемую часть населения - детей и подростков.

А на самом деле эти рекламируемые продукты - самый настоящий фаст-фуд, а точнее - еда на ходу. Сам термин появился в семидесятые годы в Америке и обозначал еду, мелко расфасованную в пакетики для быстрого употребления на ходу - в дороге, транспорте. Такие пищевые продукты могут выдерживать длительное хранение без соблюдения специальных условий.

Очень часто оказывается, что любимая нами пища очень вредна. А ведь

неправильное питание - это прямая дорога к сердечно-сосудистым заболеваниям, к болезням желудочно-кишечного тракта, к ожирению.

Вредные продукты значительно укорачивают жизнь человека. Жирная пища приводит к увеличению веса, большое количество ароматизаторов, красителей, заместителей и прочего отравляет организм, а также вызывает привыкание.

В сети Интернет Всемирной Ассоциацией Здравоохранения был опубликован рейтинг наиболее вредных продуктов. Итак, вот как распределились места:

- Жевательные резинки, конфеты, чупа-чупс и т.п.
- Чипсы, как кукурузные, так и картофельные
- Сладкие газированные напитки
- Дешёвые колбасы
- Копчёности
- Кетчупы и майонезы
- Кондитерские изделия с большим содержанием жира и сахара
- Кофеиновые стимуляторы
- Мороженое

На занятиях предметного кружка «Реторта» студенты колледжа определяли качество масла в чипсах, наличие красителей и кислот в газированных напитках, и определяли наличие крахмала в кетчупе.

Опыт 1. Обнаружение подсластителей в жевательной резинке.

В пробирку помещаем порезанную жевательную резинку и приливаем 5 мл 96 % этилового спирта. Пробирку закрываем пробкой и интенсивно встряхиваем в течение 1 мин. Затем смесь фильтруем, и в фильтрате определяем присутствие подсластителей (сахарозы, сорбита, ксилита), являющихся многоатомными спиртами. Для этого к раствору приливаем 1 мл раствора гидроксида натрия NaOH и 1-2 капли раствора сульфата меди CuSO_4 . Смесь взбалтываем. Появляется характерное ярко-синее окрашивание.

Опыт 2. Определение количества масла в чипсах.

Выбираем самый большой ломтик чипсов, кладем его на салфетку и осторожно сгибаем её пополам, раздавив испытуемый образец на сгибе бумаги. Удаляем кусочки чипсов с салфетки. На салфетке образовалось большое жирное пятно. Чем больше жира содержит продукт, тем больше размер пропускающего свет пятна.

Опыт показал большое содержание жира в чипсах.

Опыт 3. Определение качества масла в чипсах.

На жирные пятна образца исследуемых чипсов необходимо поместить несколько капель раствора перманганата калия KMnO_4 . Чем лучше обесцвечивание раствора, тем выше качество масла.

Опыт 4. Определение соли в сухариках.

В пробирку добавляем 2-3 шт. сухариков, заливаем небольшим количеством воды. Раствор нагреваем на спиртовке. Отфильтровываем от мякиша. Капельку раствора помещаем на часовое стекло и нагреваем. Образовавшийся сухой остаток указывает на количество соли.

Опыт 4. Насколько натуральна газировка?

Метод работает только для коричневых, зеленых и желтых по цвету.

Наливаем небольшое количество газированной воды в стакан. Кладем 1 ложку пищевой соды. Если газировка не изменила цвет, это химические красители, а если изменила цвет - стала бурой - натуральный продукт.

Опыт 5. Определение крахмала в кетчупе.

На часовое стекло помещаем небольшое количество кетчупа и добавляем несколько капель раствора йода. Появление синей окраски указывает на присутствие крахмала.

Организационно-воспитательная работа со студентами формирует культуру здоровья, мотивирует их к ведению здорового образа жизни, предупреждает вредные привычки.

И все-таки нам иногда хочется «вредной еды». Предлагаем познакомиться с таблицей, в которой наглядно видны причины пищевых пристрастий.

Хочется	Чего не хватает	Чем заменить
Конфет и сладкой газировки	Простых углеводов.	Сладкими фруктами и соками фреш.
Чипсов	Чипсы из пакета - концентрат соли и жира. Испытывать в этом физическую потребность наш организм не может; скорее всего, просто хочется похрустеть чем-то сытным.	Попкорном. Кукуруза сама по себе малокалорийна (меньше 100 килокалорий в 100 граммах), но богата растительными протеинами, хорошо насыщает и снабжает витаминами группы В.
Мороженого или кремового торта	Приятных ощущений! Потому что подобные десерты - это не еда, а удовольствие; они нежные и маслянистые, в них есть молоко, сахар, шоколад.	Другими удовольствиями и более легкими десертами из молочных продуктов. Молочное или фруктовое желе тоже не угрожает стройности, если класть поменьше сахара.
Гамбургера с картошкой фри	Никаких особо ценных веществ такое меню организму не предлагает, значит, ему нужна просто сытная еда с ярко выраженным вкусом.	Соевым сыром тофу, лососем, скумбрией или орехами (грецкими, миндалем, фундуком).
Шоколада	Нехватка магния.	Если вы способны удовлетвориться одним кусочком черного шоколада, то заменять ничем не нужно. Содержится в нежареных орехах и семечках, фруктах, стручковых и бобовых.

Жареных соленых орешков, чаще всего арахиса	Витаминов группы В.	Содержатся в орехах, семечках, бобовых; печени, говядине, курице, индейке, свинине; в тунце, палтусе.
Копченостей	Нехватка холестерина	Содержится в красной рыбе, оливках, авокадо, орехах.
Кофе или чая	Нехватка фосфора и серы.	Фосфор содержится в курице, говядине, печени, птице, рыбе, яйцах, молочных продуктах, орехах, бобовых. Сера - в клюкве, хрене, овощах семейства крестоцветных (белокочанная капуста, брокколи, цветная капуста), листовой капусте.

«Нужно есть, чтобы жить, а не жить, чтобы есть». От того, как люди питаются, во многом зависит состояние их здоровья, трудоспособность, защитные и приспособительные возможности организма, заболеваемость и продолжительность жизни. Только умеренное сбалансированное питание может стать гарантией долгих лет жизни.

Слова-разрушители

*Рахмаева Ангелина Павловна, преподаватель
ГБУ РМЭ СПО «Йошкар-Олинский медколледж»
Йошкар-Ола, Республика Марий Эл*

«Жизнь и смерть во власти языка»
(Священное Писание, Книга Притч.18:21)

Как часто нам с вами приходится сожалеть в своих словах, поспешно брошенных, необдуманных, подчас роковых? К сожалению, такое случается, и гораздо чаще, чем нам хотелось бы. А есть ли возможность избежать не только той ситуации, когда испытываешь чувство вины, но и приговор, который выносишь сам себе, не удерживая свой язык?

Вопрос о том, насколько действенно слово, волновал людей давно. Народная мудрость, которой наполнены поговорки и пословицы, предупреждают нас о том, что за употреблением слов надо тщательно следить, так как их трудно удержать и невозможно вернуть. Используя накопленный предками опыт, мы можем научиться бережному и грамотному обращению с той мощью, которую несет в себе человеческая речь: «Бритва скребет, а слово - режет», «Слово- серебро, а молчание- золото». Мы, медики, а также современные психологии и великие философы прошлого (Шопенгауэр, Бергсон) признаем тот факт, что слово- это не просто звук, оно действенно; оно не исчезает бесследно, а хранится в глубинах памяти, влияя на нашу дальнейшую жизнь.

Слова – это одежда наших мыслей, и энергия слов имеет еще более плотную

структуру, и эта энергия в разы быстрее (по сравнению с энергией мысли) формирует материю. Немецкий врач-психотерапевт Носсрат Пезешкиан разработал теорию, согласно которой ежедневно употребляемые людьми выражения непосредственно влияют на их жизнь, приводя в дальнейшем к тем или иным болезням. По его мнению, развитию каждой болезни способствуют определенные фразы, присутствующие в нашей речи. Эти слова и выражения вам отлично известны.

- лопнуло мое терпение,
- я уже голову сломал,
- что-то меня гложет,
- всю плешь мне проели,
- сидит у меня в почках (что-то, кто-то),
- мне перекрыли кислород,
- не перевариваю (что-то или кого-то),
- все соки из меня выжали,
- много крови мне испортили,
- чихать я хотел,
- надоело до тошноты,
- просто ножом по сердцу,
- меня уже колотит (трясет),
- всю шею отсидели,
- сыт по горло,
- с души воротит,
- загоняли меня до смерти,
- побывай в моей шкуре,
- давят на меня,
- найти бы отдушину.

Нам кажется, что мы употребляем емкие метафоры, а на самом деле отдаем своему телу такие четкие команды, что тело их даже и не смеет не выполнить, вот и выполняет.

Сначала человек включает слова-разрушители в свою активную речь (закладывает программу конкретной болезни), и только потом возникает болезнь. И не какая-нибудь болезнь, а точно та, которая была заявлена.

Какие слова и выражения создают и поддерживают болезнь?

- Надело до тошноты, сыт по горло, с души воротит – Нервная анорексия
- Взвалить груз забот, нести свой крест, проблемы, которые сидят на шее – Остеохондроз
- Что-то гложет, отравлять жизнь, сам себе не принадлежу, надоело все до смерти – Рак

- Заниматься самоедством, язвительно, что-то (или кого-то) не переваривать – Язва
- Что-то сидит в почках, моча в голову ударила, нет сил, смертельно устал – Урологические заболевания
- Найти отдушину, дать волю своему гневу, перекрыть кислород, чихать на кого-то – Бронхиальная астма и гипервентиляционный синдром
- Высасывать кровь, выжимать соки, это вошло в мою плоть и кровь – Заболевания крови
- Принимать близко к сердцу, сердце разрывается, удар в самое сердце – Инфаркт миокарда
- Он и не чешется, не хотел бы оказаться в его шкуре, легкоранимый, тонкокожий – Заболевания кожи и аллергия
- Ломать голову, рисковать головой, еще головой побейся, сплошная головная боль – Мигрень, метеозависимость
- Хромать на обе ноги, неустойчивый, шаткий, непроходимый – Судороги, подагра
- Выпускать пар, лопнуло терпение, поддавать жару, подстегивать – Гипертония
- Едкий, мне горько, желчный, чтобы жизнь медом не казалась, никакой радости – Заболевания печени и желчного пузыря, а также ожирение
- Глаза бы не видели, страшно смотреть, смотря зачем, свет не мил, непроглядный – Заболевания глаз
- Не хочу этого слышать, не говори, замолчи, заткнись, шумно, грохочет – Снижение слуха, глухота
- Колотит, трясет, бесит, претит, не морочьте (мрак), лопнуло мое терпение – Депрессия

Обратите внимание на то, насколько виртуозно замаскированы слова-разрушители. Сразу не верится, что такие безобидные на вид слова могут так сильно вредить.

Нет никакой разницы в том, к кому (или чему) применяются эти и подобные слова и выражения. Сам факт их присутствия в активной речи закладывает (а потом поддерживает) программу болезни.

Поэтому предлагаем вам понаблюдать за речью и самое главное, конечно, избавлять от этих слов и выражений свою речь, а затем аккуратно и с любовью речь своих родных и близких, помогая им исцеляться. Пусть с наших уст исходят только добрые слова, слова, которые приносят здоровье и любовь и помнить, что словом мы можем «погубить», а можем дать исцеляющую надежду, потому что «жизнь и смерть во власти языка», - так сказано в Книге Притч Священного Писания». Поэтому будем бережно обращаться со словами, тщательно обдумывая каждую фразу.

Здоровье с постом и молитвой

Рогов А.Н., преподаватель

ГБУ РМЭ СПО «Йошкар-Олинский медколледж»

Йошкар-Ола, Республика Марий Эл

Orandum est utsit mens sana in corpore sano”

(“Надо молить, чтобы в здоровом теле был здоровый дух”)

Децим Юний Ювенал (лат. Decimus Junius Juvenalis)

(ок.60-ок.127)–римский поэт-сатирик

«Здоровье — это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов», — записано в уставе Всемирной организации здравоохранения.

В общем понятии здоровья имеются две неотделимые составляющие: здоровье духовное и физическое.

Физическое здоровье предполагает отказ человека от вредных привычек (табакокурения, употребления алкоголя и наркотиков и др.). Чтобы достигнуть высокого уровня такого здоровья, человек должен рационально питаться, соблюдать правила личной гигиены и безопасного поведения, оптимально сочетать работу и отдых, физический труд и умственную деятельность, выполнять необходимый объем двигательной активности.

Духовное здоровье человека зависит от системы его мышления, отношения к людям, событиям, ситуациям, своему положению в обществе. 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.

Физическое и духовное здоровье находятся в гармоничном единстве и постоянно взаимно влияют друг на друга.

Возникающие в теле физиологические ощущения, передаваемые через мозговые центры, служат только как бы импульсами к возникновению в душе мыслей, чувств, желаний и волевых движений. Мысль же, как душевный или психический акт, уже без материальных проводников, передается в свою очередь в средоточие душевной жизни – в сердце, и в этом центре духовной жизни человека она подвергается окончательной переработке и формированию во взаимодействии чувства и воли.

Может быть и обратный путь, когда родившаяся в душе мысль или возникшее чувство сейчас же находят свое отражение через высшую нервную систему в физиологических актах тела.

Различные системы предлагают разнообразные пути гармонизации отношений тела и души. В христианстве основополагающими понятиями для этого являются пост и молитва.

Вот что пишет в одной из проповедей врач и священник В.Ф.Войно-Ясенецкий: « В Евангелии Господь говорит о том, как надо поститься. Он предостерегает нас от того, чтобы не поститься как лицемеры, которые перед людьми показываются как постящиеся, и посему делают мрачный вид и надевают траурные одежды. Господь велит нам совсем иначе держать себя во время поста: поститься с радостным, светлым лицом, чтобы, скрывая свой пост перед людьми, поститься перед Самим Богом, Который видит тайное сердца нашего....»(см. Мф. 6,16-18)»¹

Какова же польза поста для тела человеческого? Сейчас даже самые скептические и атеистически настроенные ученые не берутся утверждать, что наши мысли и эмоции не имеют отражение в проявленном мире. Рассмотрим подробно нервный механизм мыслей и эмоций и их влияния на организм. Оказывается, любая мысль, возникшая в сознании человека, стремится воплотиться в конкретное физическое действие. Для этого мысль, через мозг и далее через нервную систему и мышцы, выражает себя в звуке (произнесение слов) или в действии. Но человек, по тем или иным причинам, не желает высказаться, совершить движение и ... мышцы готовые к конкретному сокращению, остаются в состоянии «остаточного напряжения».

Подобное может даже происходить с органами, в которых имеются мышцы (особенно кровеносными сосудами). В результате подобного сжатия, кровообращение в мышцах, органах становится хуже, накапливаются шлаки и ... развивается болевой очаг. Вот вам один из механизмов развития психосоматического заболевания начинающегося с пороков духовного здоровья.

Цель поста - учить нас воздержанию. «Наша задача – воздерживаться от всяких злых страстей и похотений, от всего дурного, причиняющего вред нашим близким, от всего, что диктуется нам самолюбием и самообожанием. Значит нужно воспитывать нашу волю так, чтобы она была направлена к борьбе со страстями, чтобы все желания наши были направлены не к удовлетворению велений плоти, а к горнему, то есть небесному, чтобы мы всегда жили с мыслью о Боге, о заповедях Христа.

Для этого нужно выработать привычку к воздержанию, ибо вы знаете, что всякое трудное дело достигается путём продолжительного упражненья.»²

Человек постящийся и постоянно направляющий свои мысли на высшее, к Богу не будет подвержен сетованиям на плохое правительство и маленькую зарплату. В результате его психика не перегружена негативными мыслеформами, которые, в свою очередь, не «опустятся» на физическое тело и не принесут телесных страданий.

¹ «Сердце сокрушенно и смиренно Бог не уничижит». О том, что такое пост и для чего он установлен: Из проповедей

² Там же, стр. 7

Благодать Божия хранит подлинно верующего человека, ибо написано: «...Если ты будешь слушаться гласа Господа Бога твоего, и делать угодное пред очами Его, и внимать заповедям Его, и соблюдать все уставы Его, то не наведу на тебя ни одну из болезней, которые навел Я на Египет...» (Исх. 15, 26). Это общее обетование Господь-Целитель дал не только в отношении «египетских казней». Он обещал отдалять от верующих всякую немощь (Втор. 7, 15; Пс. 40, 4), избавлять их «от губельной язвы... язвы, ходящей во мраке, заразы, опустошающей в полдень» (Пс. 90). В славянском переводе 90-го псалма написано абсолютно недвусмысленно: «Не придет к тебе зло, и рана не приблизится телеси твоему, яко Ангелом Своим заповесть о тебе, сохрани ти во всех путех твоих». Косвенным подтверждением сказанного служат статистические выводы известного английского социального психолога, специалиста по межличностным отношениям и психологии религии Майкла Аргайла. Его данные не бесспорны и дают хороший повод для размышлений. Он утверждает, что верующие люди болеют меньше неверующих. Ученый выдвигает, по крайней мере, три объяснения данному феномену. Во-первых, верующие имеют более здоровый образ жизни: ведут упорядоченную половую жизнь, исключают излишества в питании, воздерживаются от вредных привычек (алкоголизм, курение, наркомания и т.д.). Во-вторых, религия способствует снятию внутреннего напряжения, депрессии, поддерживает морально, умиротворяет, и этим нормализует артериальное давление. В-третьих, социальная поддержка Церкви смягчает разрушительные для здоровья действия стрессов. «Если же взять взрослое население в целом, – замечает М. Аргайл, – то, согласно наблюдениям, прихожане менее других подвержены невротическим расстройствам... У людей старших возрастов наблюдается четкая взаимосвязь между посещениями Церкви и положительным психическим здоровьем». Обобщение исследований, опубликованных в 1972 году, М. Аргайл представляет в виде таблицы «Посещение Церкви и здоровье». Из таблицы видно: чем больше люди посещают Церковь, тем меньше процент их заболеваемости и смертности от различных (!) соматических (телесных) заболеваний. (Аргайл М. Психология счастья. М., 1990, стр. 275.)

Молитва. Молитвенная практика позволяет человеку сознательно работать с Источником Живой Силы, идущей через него и другие живые существа.

В одной больнице девочке с диагнозом рак мозга врачи пророчили короткую жизнь. Но молитвы мамы, а потом и дочери вместе с ней, желание научиться истинно любить, были услышаны Богом или Ангелами-Хранителями. Во сне маме подсказали, что надо молиться Пресвятой Богородице. Женщина купила икону и несмотря на шум и посторонних в палате, она беспрерывно молилась, пока не спала температура, а потом и вообще дочке становилось все лучше и лучше с каждым днем. Ребенок жив до сих пор и о болезни не вспоминает. И это только благодаря

молитвам матери, изменению отношения к окружающим – Высшие силы увидели изменения в человеке, услышали ее молитвы и помогли дочери исцелиться.

Молитвенное делание является для человеческой души таким же упражнением, как поднятие тяжестей для тела. Если во втором случае мы получаем гармонично развитое, красивое тело, то в случае молитвы – гармонично развитую благочестивую душу, которая поможет, при необходимости, сбалансировать телесную немощь.

Вот мнение учёного.

Валерий Борисович Слезин родился в 1937 г. в Ленинграде. Доктор биологических наук, кандидат медицинских наук. Психиатр, занимался научно-экспериментальными исследованиями по изучению структур мозга, связанных с эмоциональными проявлениями. Проводил опыты на животных - кошках, собаках, дельфинах и других, но затем полностью перешел на клиническую работу, продолжая заниматься проблемами эмоций и сознания. Автор свыше 100 публикаций. В настоящее время руководит лабораторией нейро- и психофизиологии в С.-Петербургском психоневрологическом НИИ им. В.М.Бехтерева.

«Воздействие молитвы на здоровье человека известно давно, поэтому хотелось проникнуть в нейрофизиологические механизмы этого процесса. К этому исследованию меня подвели вся предшествующая научная деятельность и многочисленные факты положительного влияния молитвы на длительность жизни онкологических больных.

Хочу напомнить, что в природе действует закон симметрии. На основании его Менделеев предсказал, например, не открытые еще химические элементы. То же сделали и мы. Известно, что при бодрствовании в мозгу преобладают быстрые ритмы биотоков, что наблюдается и при сновидениях во время так называемого быстрого сна. Однако наряду с «быстрым» есть еще и «медленный сон», при котором преобладают медленные ритмы биотоков. Закон симметрии требует: раз существует «медленный сон», должно быть и «медленное бодрствование». И действительно, оно есть - это молитва. При православной молитве наблюдается полное исчезновение корковых ритмов. Человек отходит от психотравмирующей действительности и, возвращаясь к ней, более адекватно ее оценивает. Молитва в православном понимании - это естественное состояние человека.

Кто верит, тот спасется, следовательно, молитва должна стать доминантой для молящегося. А.Ухтомский начал разработку своего учения о доминанте после наблюдения за крестным ходом. Да, потребность в молитве заложена в сознании человека. Со-знание, то есть совместное знание, имеет 3 уровня: первый - молитва - наблюдается при низкочастотных биотоках (дельта-волны); второй - общение с близкими людьми - при более высокой частоте (тета-ритм - 7 Гц); наконец, третий - социальное общение (альфа-ритм). Потребность в со-знании на всех перечисленных

уровнях изначально, поэтому человеку нужно молиться, иметь семью, активно жить в обществе.

Можно говорить об эволюции сознания человека в процессе жизни, которая проходит 3 этапа. Первый проявляется в низкочастотной электроэнцефалограмме на первом году жизни (до 5 Гц), в 3 года - до 6 Гц, в 5 лет - до 7 Гц. К 18 годам ЭЭГ формируется окончательно. С разными частотными диапазонами связаны разные формы сознания. У месячного ребенка, например, только начинающего жить, ритмы близки к тем, которые наблюдаются при молитвенном состоянии. У подростка, хорошо освоившего семейный микромир, ритмы чаще. Как показали работы И.Добронравовой из Института высшей нервной деятельности и нейрофизиологии РАН, больной с черепно-мозговой травмой, разрушением коры больших полушарий головного мозга теряет частоты свыше 7 Гц и может реагировать только на обращение близких людей, не воспринимая остальных.

Молитва отключает кору, освобождает человека на время от земных забот, невротических ситуаций. Кроме того, нормальное функционирование всех трех уровней сознания определяет психическое здоровье человека. Однако в современном обществе уклон делается на развитие социального уровня сознания в ущерб остальным. Это приводит к утрате веры в Бога, распаду семьи, да и люди встречаются как молекулы в броуновском движении.»(Internet источник http://tonos.ru/articles/molitva_1)

Таким образом, обобщая всё выше сказанное, мы видим, что влияние здоровья духовного на тело физическое есть объективная данность. Выводы и положения отцов духовных (свт. Лука и т.д.) полностью подтверждаются исследованиями современных учёных, соединяя в единый монолит веру и науку, тело и душу.

ИСТОРИКО-ФИЛОСОФСКОЕ ОСМЫСЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ

Родыгина Юлия Анатольевна, заместитель директора по воспитательной работе

ГБПОУ РМЭ «Йошкар-Олинский строительный техникум»

Йошкар-Ола, Республика Марий Эл

Сохранение и поддержание здоровья сегодня является одной из фундаментальных ценностей человеческой жизни. Однако в философских энциклопедиях нет понятия здоровья человека.

На уровне житейских суждений здоровье обычно воспринимается как недостижимый идеал. Упоминание здоровья автоматически вызывает ассоциации с пропагандой “здорового образа жизни”. Многим здоровый человек представляется безликим носителем общих для всех норм. В современном обществе здоровье понимается как отсутствие болезней и нормальное функционирование всех систем

человеческого организма.

Проблема здоровья человека интересовала философов с древних времен. Размышляя о здоровье, о нормах и патологиях, философы античности заметили, что здоровье зависит от образа жизни и поведения человека. Изучение прошлого показывает, какое влияние на развитие представлений о здоровье и здоровом образе жизни оказывали различные философские направления.

В первобытную эпоху происхождение болезней люди связывали со сверхъестественными силами: одни считали причинами заболеваний природные факторы, другие считали болезнь внешним и враждебным человеку конкретным материальным живым существом, которое проникает, внедряется в тело человека извне и тем самым вызывает болезненное состояние, третьи считали, что духи заселяют тело больного, и болезнь - это следствие гнева богов, результат злых духов. Следовательно, излечение от болезней зависело лишь от сверхъестественных сил; отсюда распространение амулетов, заклинаний и заговоров, предохраняющих от злых сил.

Размышляли о здоровье в Древней Индии и заметили, что здоровье зависит от образа жизни человека. В Древней Индии здоровье считалось результатом нормального состояния трех начал организма: воздушного, слизи и желчи. Достигнуть этой гармонии можно разными духовными и телесными практиками.

В Древнем Китае организм уподобляли миру в миниатюре, а все процессы в нем – взаимоотношению пяти первоэлементов: огня, земли, воды, дерева и металла. В организме, как и во внешнем мире, предполагалась борьба двух полярных сил: Инь (женское) и Ян (мужское), здоровье и болезнь определялись их соотношением. Возникла чжень-цзю терапия – иглокалывание и прижигание активных точек, которые облегчают передвижение особой жизненной энергии в организме и тем самым устраняют причину заболевания.

В Древнем Египте существовали представления о четырех основных элементах мира: воде, земле, огне и воздухе. В связи с этим возникли зачатки учения о четырех основных соках, носителях этих элементов, составляющих человеческий организм и определяющих его здоровье и болезнь.

Философы Древней Греции и Древнего Рима, размышляя о здоровье и болезнях человека, сформулировали большое количество жизненных правил и полезных истин, касающихся практик здорового образа жизни.

Видный врач и мыслитель Средней Азии Авиценна (Абу Али Ибн-Сина) рассматривал здоровье как способность или состояние, благодаря которому функции организма оказываются безупречными.

В философских воззрениях философов Нового времени на здоровье впервые появилась идея о здоровье как ценности, причем не только в индивидуальном измерении, но и в социальном плане.

Знаменитые французские материалисты 18 века хотя и говорили о связи человека и природы, но все же предпочтение отдавали рациональности, разумности человека. С их точки зрения здоровье – это гармония духовной, разумной жизни. На представления о здоровье эпохи модерна оказало влияние механистическое мировоззрение: здоровье и человеческая природа определялись как бесперебойно действующая машина, в которой согласованно функционируют все органы тела. Засорение органов человеческого тела ведет к расстройству душевного и духовного здоровья.

Ф. Бэкон, рассматривая здоровье как индивидуальную и социальную ценность, подчеркивает значимость метода самонаблюдения для поддержания здоровья.

Интересен взгляд на проблему здоровья основоположника немецкой классической философии И.Канта. По Канту, гармония тела и духа может быть достигнута в размеренном, организованном образе жизни, подчиненном руководству сильного духа. Дух – это сила, придающая смысл жизни, управляющая здоровьем с учетом индивидуальности человека. И этот принцип приоритета духа, разума над слабым телом, которое дух может исправить, Кант продемонстрировал собственной жизнью. Будучи в детстве слабым и болезненным, Кант сумел прожить долгую жизнь, полную творческого труда, высокого жизненного смысла и мудрости. Здоровье, образ жизни, самосовершенствование, следование нравственному закону – неразделимые понятия, охватывающие жизнь человека и его существо.

Современные западноевропейские философы рассматривают здоровье как важнейший фактор развития личности, в возрастном, социальном плане, во взаимодействии с природой.

Давно замечено, что гармонию тела и духа разрушают стрессовые ситуации. Здоровью людей в первом десятилетии XXI века угрожало множество стрессов, связанных с обилием катастроф, военных конфликтов, террористических актов. Ученые определяют стресс как общую реакцию человеческого организма и доказали, что определенный уровень стресса полезен для организма, но уровень стрессового воздействия, превышающий оптимальный, приводит к расстройствам. Значительную роль в разрушении гармонии духа и тела в постиндустриальном обществе имеет воздействие информации на человека.

Современные ученые считают, что для сохранения гармонии тела и духа, т.е. здоровья, необходимо адаптироваться к внешней среде. В обыденной жизни процесс адаптации организма к изменяющимся условиям внешней среды можно контролировать с помощью самонаблюдения, внимания к состоянию собственного здоровья, заботой о нем. Поэтому в достижении гармонии духа и тела важно исследование социальных параметров здоровья, зависящих от уровня и качества

жизни, образования, культуры, медицинского обслуживания, экологических условий, морально – психологического состояния общества и ближайшего окружения.

Сегодня здоровье – глобальная ценность, неотъемлемая составляющая системы национальных ценностей. Поэтому здоровье сегодня - действенная часть культуры, эффективность которой зависит от осознания ценности здоровья, практического поведения человека в рамках здорового образа жизни.

Таким образом, современная концепция здоровья имеет прочный фундамент историко-философского, естественнонаучного, гуманитарного, практического подходов для дальнейшего теоретического развития и практического воплощения.

ПРОФИЛАКТИКА СТОМАТОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

*Роженцова Ольга Ивановна, преподаватель
Смирнова Наталия Юрьевна, преподаватель
ГБУ РМЭ СПО «Йошкар – Олинский медколледж»
Йошкар-Ола, Республика Марий Эл*

Стоматологические заболевания – одна из самых распространенных патологий. Считается, что у 90% населения земного шара есть стоматологические проблемы. Результаты национального эпидемиологического стоматологического обследования населения (2008) свидетельствуют, что распространенность кариеса зубов среди населения РФ остается высокой:

- кариес временных зубов выявлен у 84% шестилетних детей;
- кариозное поражение постоянных зубов зарегистрировано у 72% двенадцатилетних детей и у 99% взрослых;
- признаки воспаления тканей пародонта выявлены более чем у 40% пятнадцатилетних подростков и у 80% лиц 35-44 лет, из которых у 16% отмечены развившиеся стадии воспаления – пародонтальные карманы разной глубины;
- у лиц пожилого возраста (65 лет и старше) в среднем удалено 18 зубов, количество лиц с полным отсутствием зубов в данной возрастной группе составило 14%.

Кариес зубов и заболевания пародонта остаются наиболее частыми причинами обращения за помощью к стоматологам, частота их встречаемости достигает 98-100% среди взрослых. Опросы населения показали, что средний россиянин посещает стоматолога не каждые полгода, как положено, а примерно 1 раз в 1,5-2 года, при этом посещает вынужденно. Причина обращения в стоматологическую клинику – острая зубная боль, которую невозможно снять в домашних условиях, либо необходимость протезирования.

Основной причиной возникновения кариеса зубов и воспалительных заболеваний пародонта является наличие зубных отложений (зубного налета и зубного камня) вследствие неудовлетворительного гигиенического ухода за полостью рта. Зубной налет начинает образовываться сразу после еды, его нельзя удалить простым полосканием, как остатки пищи. Употребление мягкой пищи с высоким содержанием легко ферментируемых углеводов способствует быстрому росту зубного налета. Чаще всего он скапливается над десной, в пришеечной области, в фиссурах, на контактных поверхностях зубов.

Основными средствами гигиены полости рта являются зубная щетка и зубная паста. Зубная щетка является основным инструментом для удаления отложений с поверхности зубов и десен. В настоящее время существует множество моделей зубных щеток. Основные требования, предъявляемые к зубным щеткам:

1. Щетка должна быть изготовлена из синтетического волокна (например, из нейлона).
2. По жесткости щетку необходимо подбирать исходя из состояния зубов и других условий.

Для здоровых зубов и десен (если не рекомендовано иначе стоматологом) подойдет зубная щетка средней жесткости с искусственной щетиной. Величина рабочей части зубной щетки должна быть для взрослых не более 30 мм, для детей – 18-25 мм. Срок использования зубной щетки – не более 3 месяцев. После чистки зубов щетку нужно тщательно вымыть и хранить открытой в вертикальном положении (рабочей частью вверх).

Электрические зубные щетки позволяют заменить обычную зубную щетку тем, кому трудно правильно ухаживать за полостью рта (инвалидам, людям с недостаточно выработанными навыками чистки зубов). В настоящее время электрические щетки приобретают все большую популярность, т.к. эффективно удаляют зубной налет, в том числе с труднодоступных поверхностей зубов. Для детей разработаны специальные электрические зубные щетки.

В зависимости от содержания биологически активных компонентов различают следующие группы зубных паст:

- препятствующие развитию кариеса – содержат фториды, минеральные компоненты. Фторид содержащие зубные пасты рекомендуется использовать детям и взрослым, проживающим в условиях фтор дефицита. Детям дошкольного возраста следует применять детские зубные пасты с концентрацией фторида не более 500 мг/кг из-за высокой степени проглатывания зубной пасты.
- противовоспалительные – способствующие профилактике воспалительных заболеваний пародонта. В их состав входят экстракты лекарственных растений, антибактериальные компоненты, которые могут быть натуральными или синтетическими, солевые добавки, витамины. Эти зубные пасты уменьшают

образование зубного налета, препятствуют размножению бактерий, обладают обезболивающим действием, устраняют кровоточивость, отечность десен, способствуют заживлению повреждений слизистой оболочки полости рта.

Для здоровых людей (если не рекомендовано иначе стоматологом) целесообразно использование лечебно-профилактических зубных паст без дополнительных свойств (отбеливание, укрепление десен). Для детей рекомендовано использование адаптированных по возрасту зубных паст.

Как правильно чистить зубы

Перед первым применением новой зубной щетки ее нужно вымыть теплой водой с мылом, а затем ополоснуть проточной водой. Нельзя обрабатывать зубную щетку кипятком. Приступая к чистке зубов, следует убедиться в чистоте зубной щетки. Перед чисткой зубов щетку необходимо слегка смочить водой, а полость рта прополоскать. Для эффективной чистки зубов достаточно небольшого количества зубной пасты (размером с горошину). В процессе чистки возможно повторное нанесение зубной пасты на зубную щетку, т.к. пенообразующие свойства различных паст неодинаковы. В настоящее время известны различные методы чистки зубов:

1. Метод *leonard*. Зубную щетку располагают перпендикулярно к поверхности зубов, производят движения только в направлении от десны к коронке зуба: на верхней челюсти сверху вниз, на нижней - снизу вверх. Вестибулярные поверхности зубов чистят при сомкнутых челюстях. Жевательные поверхности очищают движениями щетки вперед-назад. Каждое движение повторяют не менее 10 раз. Этот метод известен как метод «от красного к белому»: от десны к зубу.
2. Стандартный метод чистки зубов Г.Н.Пахомова. Зубной ряд условно делят на три сегмента: фронтальный и два боковых. Чистку надо начинать с верхних правых жевательных зубов, последовательно переходя от сегмента к сегменту. Совершают выметающие движения от десны к коронке зуба, одновременно удаляя налет с зубов и десен, для очищения каждой поверхности зубов производят не менее 10 движений зубной щеткой. Жевательные поверхности чистят горизонтальными возвратно-поступательными движениями, таким образом, волокна щетки проникают глубоко в фиссуры и межзубные промежутки. Заканчивают чистку круговыми движениями при сомкнутых челюстях, массируя десны.
3. Вибрационные методы чистки более сложны в осуществлении. Использование электрической зубной щетки, совершающей подобные движения, позволяет повысить эффективность удаления зубного налета и обеспечить удобство чистки зубов.

После завершения чистки зубов рот прополаскивают водой или специальным ополаскивателем. Зубы необходимо чистить не менее 2 раз в день в течение 3 минут и более. После каждого приема пищи рекомендуется полоскать рот или

использовать жевательную резинку без сахара, способствующую увеличению слюновыделения и механическому удалению зубного налета и остатков пищи. Продолжительность использования жевательной резинки не более 5 минут.

В качестве дополнительных средств гигиены полости рта можно использовать следующие средства:

- ополаскиватели могут оказывать различное лечебно-профилактическое действие: противокариозное, противовоспалительное, антибактериальное. Они улучшают очищение поверхности зубов, предупреждают образование зубных отложений, дезодорируют полость рта.
- зубочистки предназначены для удаления остатков пищи из межзубных промежутков.
- флоссы (зубные нити) предназначены для тщательного удаления зубного налета и остатков пищи с труднодоступных для щетки контактных поверхностей зубов.
- межзубные ершики предназначены для очистки широких межзубных промежутков. Они хорошо подходят для соблюдения гигиены полости рта пациентам с брекетами, рекомендуются людям с имплантатами.
- жевательная резинка используется для механического очищения поверхности зубов. При ее употреблении значительно повышается слюновыделение, при этом слюна омывает труднодоступные участки полости рта. Использование жевательной резинки с сахарозаменителями способствует нейтрализации кислот, вырабатываемых бактериями зубного налета. После приема пищи жевательную резинку используют, как уже говорилось, в течение не более 5 минут, т.к. более длительное применение может привести к появлению заболеваний височно-нижнечелюстного сустава и желудочно-кишечного тракта.
- ирригатор – прибор, очищающий полость рта под действием пульсирующей водяной струи. Действие прибора направлено на очищение межзубных пространств, а также массаж десен. Используется ирригатор только после очищения полости рта зубной щеткой. В качестве промывающей жидкости может быть использована очищенная вода комнатной температуры или специальные растворы, рекомендованные индивидуально стоматологом. Время проведения процедуры 5-10 минут на одну челюсть. Зубные щетки, флоссы, зубочистки, межзубные ершики и ирригаторы (сменные насадки) являются гигиеническими предметами индивидуального использования.

Принципы рационального питания для профилактики кариеса:

- ограничить употребление пищи, содержащей легко ферментируемые углеводы – сахар, конфеты (особенно леденцы, ириски, тянучки), шоколад;
- исключить потребление сладостей между основными приемами пищи и на ночь;
- увеличить прием пищи, требующей интенсивного пережевывания, которое

- приводит к повышению слюновыделения, естественному самоочищению полости рта;
- увеличить потребление пищи, способствующей ингибированию кариеса зубов (сырые овощи и фрукты, сыр);
 - в районах, эндемичных по дефициту фтора в питьевой воде, включать в питание фторсодержащие продукты: чайный лист, морскую рыбу, зерновые культуры, желток куриных яиц, баранину, печень, лесные орехи, облепиху.

Стоматологическое здоровье зависит от собственных усилий индивидуума по тщательному уходу за полостью рта с использованием адекватных средств и методов гигиены полости рта, регулярных посещений стоматолога и собственного участия в предлагаемых профилактических программ или пренебрежения к ним.

Список использованной литературы:

1. Двойников, С.И. Проведение профилактических мероприятий: учеб. пособие / С.И.Двойников и (и др.) ; под ред. С.И.Двойникова. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2015. – 448 с.: ил. ISBN 978-5-9704-3538-0
2. Ющук, Н.Д. Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний: учеб. пособие / Под редакцией Н.Д.Ющука, И.В.Маева, К.Г. Гуревича. – 2-е изд., испр. и доп. – М., «Практика», 2015. – 416 с., 64 ил. ISBN 978-5-89816-150-7

Здоровьесберегающие технологии при изучении иностранного языка

*Ряписова Ирина Владимировна, преподаватель
ГАПОУ СО «Балашовское медицинское училище»
Балашов, Саратовская область*

Общая тенденция мирового развития, обусловлена необходимостью существенных изменений в системе образования, значительное расширение масштаба межкультурных взаимодействий. Стратегия модернизации образования ставит изучение иностранных языков в ряд приоритетов развития образования. Иностранный язык - один из самых трудных предметов. Иностранный язык по трудности является вторым предметом после математики, и освоение его требует значительного напряжения высшей нервной деятельности учащихся. На занятиях учащимся приходится выполнять несколько видов деятельности: говорение, письмо, чтение, аудирование и анализ информации. Перед педагогом встает вопрос, как помочь обучающемуся осваивать иностранный язык без вреда его здоровью, справиться с большим объемом информации.

Правильно организовать труд учащихся при изучении иностранного языка - одна из важных задач современного педагога. Проблемы сохранения здоровья

молодежи стали особенно актуальными. В создавшейся обстановке естественным стало активное использование в образовательном процессе педагогических технологий, нацеленных на охрану здоровья учащихся. Одним из главных направлений здоровьесбережения является создание здорового психологического климата на занятиях, повышение интереса к изучаемой дисциплине. Для более эффективного достижения практических, общеобразовательных и развивающих целей используются элементы здоровьесберегающих технологий. Цель здоровьесберегающих технологий - обеспечить возможность сохранения здоровья за период обучения, сформировать необходимые знания, научить использовать полученные знания в современной жизни.

Изучение иностранного языка - это сложный многогранный процесс, где задействуются все мыслительные способности, развиваются память, воля, внимание, оперативное мышление и другие психические процессы. Среди познавательных процессов, память играет значительную роль в обучении. Перед педагогом стоит задача формировать рациональные приемы запоминания большого объема информации, создавать условия по профилактике утомления умственной сферы. Учебный процесс необходимо организовывать так, чтобы периоды интенсивного интеллектуального напряжения учащихся чередовались с периодами эмоциональной нагрузки, это помогает учащимся работать с увлечением, не замечая усталости. Важно учитывать физиологические и психологические особенности учащихся и предусматривать такие виды работы, которые снимали бы напряжение и усталость.

Применение элементов аутогенной тренировки позволяет избежать утомления и напряжения на занятиях иностранным языком. Аутогенная тренировка - это система приемов саморегуляции функций организма. Она позволяет активно управлять высшими психологическими функциями, укрепляет силу воли, улучшить внимание, регулировать частоту сокращения сердца, нормализовать дыхательный ритм. Центральной задачей аутогенной тренировки является регуляция собственных эмоций. Аутогенная тренировка обычно проводится в течение 2-3 минут в начале или в середине занятия. Затраты времени полностью окупаются состоянием релаксации, затем повышением работоспособности.

Работа со словарем, чтение и перевод текста, выполнение письменных заданий требует большого напряжения зрения при изучении иностранного языка. Головные боли, головокружение, тошнота являются наиболее распространенными последствиями перенапряжения глаз. Значительные зрительные нагрузки обуславливают необходимость применения на учебных занятиях гимнастики для глаз. В комплекс гимнастики для глаз можно включить следующие упражнения: вращение глазами яблоками; сфокусировать взгляд на кончике носа; перевести взгляд с дальних предметов на близкие. При проведении гимнастики для глаз используются специальные лексические единицы (mit Blick - nach oben, nach unten;

die Augenapfel rollen nach rechts, nach links , nach oben und nach unten).

Ограниченный двигательный режим, длительное статическое напряжение во время учебных занятий оказывает отрицательное влияние на состояние опорно-двигательного аппарата, мышечной и нервной системы. Гиподинамия чревата опасностью возникновения различного рода нежелательных отклонений в здоровье учащихся. Обязательным элементом здоровьесберегающих технологий в организации занятия иностранного языка являются физкультминутки. Занятия должны проводиться на положительном эмоциональном фоне. Двигательная активность учащихся на занятиях иностранного языка способствует лучшему овладению языковым материалом, снятию усталости и повышению мотивации к обучению. Физкультурные минутки являются прекрасным средством профилактики утомления, способствуют поддержанию концентрации внимания и ликвидации застойных явлений. Гигиеническая ценность физкультминутки в том, что она уменьшает статическое напряжение на мышцы шеи, туловища и кисти, возникшее в результате длительного сидения за столом, способствует выпрямлению позвоночника, способствует усилению кровообращения.

Физкультминутки повышают положительные эмоции учащихся, стимулируют умственную работоспособность. Физкультминутки с использованием различного вида движений, рифмовок, песен вызывают положительные эмоции, что ведет к улучшению усвоения материала. Использование рифмовки изучаемого языка поможет закреплять лексические единицы. Mit dem Kopfe nick, nick, nick. Mit dem Finger tick, tick, tick

Физкультурные паузы проводятся в период снижения работоспособности по одной минуте и состоят из трёх простых упражнений для профилактики нарушения зрения и осанки, снятия умственного и эмоционального напряжения.

Видами релаксации на занятии могут быть игровые паузы, в которых принимают участие все учащиеся. Игровые паузы основываются на выполнении определенных движений в сочетании с элементами игровых заданий по грамматике, лексике. Использование игровых пауз рассматривается как одно из средств интенсификации процесса обучения иностранному языку. Интенсификация процесса обучения опирается на развитие познавательного интереса, на ценностное отношение учащегося к изучению иностранного языка.

Хорошим видом релаксации является песня, которая предоставляет возможность учащимся не только отдохнуть, но служит для формирования фонетических, лексических, грамматических навыков. Также активизирует функции голосового и дыхательного аппаратов, повышает интерес к предмету, развивает музыкальный слух и память, снижает утомляемость за счет эмоционального настроения. Дыхательные упражнения помогают повысить возбудимость коры головного мозга и активизировать учащихся на уроке.

Таким образом, проблема сохранения здоровья учащихся сегодня как никогда актуальна. Современный урок иностранного языка характеризуется большой интенсивностью и требует концентрации внимания, напряжению сил, поэтому важно создавать такие условия, которые обеспечивают высокую работоспособность на протяжении всего занятия и помогают избежать переутомления. В настоящее время можно с уверенностью утверждать, что именно учитель, педагог в состоянии сделать для здоровья современного учащегося больше, чем врач. Это не значит, что педагог должен выполнять обязанности медицинского работника. Деятельность учителя строится на своих принципах здоровьесберегающей педагогики, главными из которых являются принцип не нанесения вреда и принцип приоритета действенной заботы о здоровье учащихся.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МАЛЫХ ФОРМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ СТУДЕНТОВ

Ряписова Людмила Владимировна, руководитель физического воспитания

ГАПОУ СО «Балашовское медицинское училище»

Балашов, Саратовская область

Самый драгоценный дар, который человек получает от природы, - здоровье. Здоровье – это та ценность, которая определяет качество обучения и образования. Какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить от всех болезней. Человек сам творец своего здоровья! Здоровье можно только заработать своими собственными постоянными усилиями. Главное - здоровый образ жизни - комплекс оздоровительных мероприятий, обеспечивающих гармоничное развитие и укрепление здоровья, повышение работоспособности.

В нашем цивилизованном обществе большинство студентов малоподвижный образ жизни. В век глобальной информатизации проблема формирования у студентов мотивации здорового поведения и культуры здоровья, в процессе осуществления образовательной деятельности, стоит особенно остро. Сегодня нет необходимости доказывать огромное значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, предупреждения заболеваний, повышения устойчивости и сопротивляемости организма.

Проблема нарушений осанки является одной из самых актуальных проблем юношеского возраста. Позвоночник играет ключевую роль в здоровье. Если кратко суммировать роль позвоночника в организме человека, позвоночник - это основа скелета. Нарушения осанки приводят к серьезным заболеваниям позвоночника и внутренних органов, ухудшению кровоснабжения головного мозга и, как следствие, к утомляемости, снижению успеваемости и даже к нарушениям физического и психического развития. Это во многом определяется самой природой процесса

обучения, требующего от студентов сидячей рабочей позы, ограничения двигательной активности.

Наиболее негативно, на состояние осанки оказывает несовершенство учебной мебели и сидячая рабочая поза студентов. Немаловажным фактором возникновения нарушений **осанки** следует считать образ жизни.

К отрицательным моментам присоединяются и другие: резкое ограничение двигательной активности, увеличение статической нагрузки, связанной с вынужденной рабочей позой. Нарушению осанки способствуют усвоенные привычки: сидеть, горбясь, стоять с упором на одну ногу, ходить с наклоненной вниз головой, опущенными и сведенными вперед плечами.

Одна из важнейших задач физического воспитания учащейся молодежи на сегодняшний день - профилактика и коррекция нарушений осанки. Нарушение осанки не является заболеванием, это состояние, которое при своевременно начатых оздоровительных мероприятиях не прогрессирует и является обратимым процессом. Профилактика нарушений осанки - длительный процесс, требующий осознанного отношения и активного участия. Физические упражнения - ведущее средство устранения нарушений осанки. Физические упражнения способствуют улучшению кровообращения и дыхания, трофических процессов. Специальные упражнения обеспечивают профилактику нарушений осанки.

Применение малых форм физкультурно-оздоровительных мероприятий способствует профилактике нарушений осанки и коррекции имеющихся нарушений осанки. Ежедневные занятия гигиенической гимнастикой, физкультпауза и физкультминутка являются важным фактором оптимизации функционального состояния организма студентов, повышают роль двигательной активности. Использование ежедневно специальных упражнений по профилактике нарушений осанки способствует формированию правильной осанки: умению правильно сидеть, стоять, ходить.

Малые формы физической культуры имеют свои особенности.

- Относительно узкая направленность деятельности занимающихся по сравнению с урочными и крупными формами занятий:
 - а) умеренное повышение тонуса и ускорение вработывания систем организма при переходе от состояния покоя к повседневной деятельности (формы: утренняя гигиеническая гимнастика, вводная гимнастика);
 - б) текущая оптимизация динамики оперативной работоспособности во время умственной деятельности (формы: физкультминутки, физкультпаузы);
 - в) поддержание отдельных сторон приобретённой тренированности и создание предпосылок повышения эффективности основных занятий.
- Незначительная продолжительность занятий (от 2 – 3 до 15 – 20 минут).
- Отсутствие или не выраженность структуры построения занятий, то есть

подготовительная, основная и заключительная части занятия кратковременны и ограничены по содержанию, а иногда и не выражены (например: оздоровительный бег, гигиеническая гимнастика, физкультминутки, физкультпаузы).

- Невысокий уровень нагрузок.

Утренняя гигиеническая зарядка – одна из наиболее распространённых и популярных форм физкультурных занятий в режиме повседневной жизнедеятельности. Её главное назначение – оптимизировать переход от продолжительного отдыха к повседневной жизнедеятельности. Основу утренней гигиенической зарядки составляет своего рода разминка. Параллельно в рамках этой формы занятий важно решать и такие задачи, как формирование нормальной осанки. Выполнение ежедневно упражнений для профилактики нарушений осанки является важным элементом утренней зарядки.

Физкультминутки и паузы относятся к упражнениям профилактической направленности, должны быть доступны, выполняться легко и без перенапряжений. Значимость и ценность физкультминуток в том, что они являются, прежде всего, средством переключения от пассивного сидения к движению

Физкультурная пауза является формой активного отдыха в процессе рабочего дня, предупреждает утомление и поддерживает высокую работоспособность. Многочисленные исследования свидетельствуют о том, что после второй пары учебных часов умственная работоспособность студентов начинает снижаться. С учетом динамики работоспособности студентов в течение учебного дня физкультурная пауза продолжительностью 10 мин рекомендуется после 4-х часов занятий и продолжительностью 5 мин. – после каждых 2-х часов самоподготовки. Она включает всего лишь несколько упражнений комплекса. В физкультпаузу важно включать упражнения для формирования правильной осанки, выполнять упражнения способствующие коррекции правильной осанки.

Физкультминутки – кратковременные серии физических упражнений, используемые в основном для активного отдыха и восстановления работоспособности. Микропаузы (физкультминутка) в учебном труде студентов с использованием физических упражнений полезны в связи с тем, что в умственном труде студентов в силу воздействия разнообразных факторов возникают состояния отвлечения от выполняемой работы, которые относительно непродолжительны 1-3 мин. В состав упражнений для физкультминуток обязательно должны быть включены упражнения по формированию осанки. Упражнения для сохранения правильной осанки в положении за рабочим местом, упражнение на сохранение осанки, в положении стоя, выполнение упражнений для расслабления мышц плечевого пояса будут способствовать формированию правильной осанки.

Таким образом, ежедневное выполнение упражнений для формирования

правильной осанки в малых формах физической культуры оказывает благотворное влияние на состояние здоровья студентов.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СЕМЬИ - ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ РЕБЕНКА

Сагдуллина Светлана Васильевна, старший воспитатель

МБДОУ «Детский сад №27 «Светлячок»

Йошкар-Ола, Республика Марий Эл

"Ребенок учится тому, что видит у себя в доме,
родители пример ему..."

Себастьян Брант

Семья – это основное звено, где формируются полезные привычки и отвергаются вредные. Первые впечатления у ребенка, связанные с выполнением определенного действия, черпаются из домашнего бытия. Здесь он находит пример для подражания и здесь происходит его социальное рождение. Сегодня семье отводится главенствующая роль в формировании здорового образа жизни. В ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» сказано, что «Родители (законные представители) несовершеннолетних обучающихся имеют преимущественное право на обучение и воспитание детей перед всеми другими лицами. Они обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребёнка». Однако выполнять эту обязанность родители могут не всегда, и это становится проблемой настоящего времени. Актуальность данной проблемы состоит в том, что современная семья включается во множество сфер жизнедеятельности общества. При этом сокращение свободного времени родителей из-за необходимости поиска дополнительных источников дохода, психологическая перегрузка, стрессы и наличие других патогенных факторов способствуют развитию у родителей синдрома хронической усталости, что в свою очередь не позволяет им уделять необходимое внимание своему ребёнку. Несмотря на заинтересованность родителей в сохранении здоровья ребёнка, им не всегда удаётся грамотно решить многие вопросы и возникшие проблемы, тем более что многие дети большую часть времени находятся в детском саду. Поэтому педагоги должны оказать существенную помощь семье в сохранении и укреплении физического и психологического здоровья ребёнка.

Сохранение и укрепление здоровья детей – одна из приоритетных задач нашего ДОУ. Обеспечение безусловного соблюдения прав ребенка на охрану здоровья и гармоничное развитие личности – ведущее направление нашей деятельности, в основе которой лежит принцип единства образовательной и оздоровительной работы с детьми. Реализация данной задачи обеспечивается организацией эффективного взаимодействия в системе «педагог - ребенок -

родитель». С рождения начинается путь ребенка к здоровью. На этом пути важную роль играют детский сад и родители. Правильно воспитывать здорового ребенка можно лишь тогда, когда соблюдаются единые требования детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, культурно-гигиенических процедур, развития двигательных навыков. Соблюдение единства, которое достигается, если цели и задачи воспитания и формирования основ здорового образа жизни хорошо понятны не только воспитателям, но и родителям, когда семья знакома с основным содержанием, методами и приемами физкультурно-оздоровительной работы в детском саду, а педагоги используют лучший опыт семейного воспитания. Детский сад должен и может стать "средой здоровья", где любая деятельность: воспитательная, физкультурная, досуговая, прием пищи и двигательная активность — будет способствовать воспитанию у детей привычек и потребностей к укреплению своего здоровья.

Важным элементом семейного воспитания является физическое воспитание. Семейное физическое воспитание способствует как полноценному развитию и укреплению здоровья детей, так и установлению благоприятного семейного микроклимата. Следовательно, возрождение традиций семейного физического воспитания в совместных условиях имеет значение не только для улучшения здоровья подрастающего поколения, но и для укрепления семейных ценностей. Целью физического воспитания является формирование потребности у детей в здоровом образе жизни. Знание ребёнком основ гигиены, элементарных медицинских сведений, правил безопасной жизнедеятельности составляет фундамент здорового образа жизни, способствующий в свою очередь, эффективности оздоровительных мероприятий, проводимых в дошкольном учреждении и семье. Роль воспитателей детского сада состоит в организации педагогического процесса, сберегающего здоровье ребёнка и воспитывающего ценностное отношение к здоровью. В ходе совместной деятельности с детьми, педагог, сотрудничая с семьёй, обеспечивает восхождение дошкольника к культуре здоровья. Процесс сотрудничества педагогов дошкольного образовательного учреждения и родителей в здоровьесбережении детей, состоит в готовности принимать помощь и поддержку от педагогов ДОО в вопросах сохранения и укрепления здоровья ребёнка, активном участии в создании культурных традиций детского сада. В нашем детском саду родители активные участники спортивных праздников, досугов и эстафет. Дни здоровья, турпоходы, шашечные турниры проводятся с родителями и детьми каждый год и показывают положительную динамику в формировании ЗОЖ. Традиционный ежегодный педагогический совет по физическому воспитанию предполагает участие родителей: к педсовету родители вместе с детьми оформляют фотоальбомы и газеты на тему: «Рассуждалки о здоровье», «Любимый вид спорта семьи», «Мой спортивный домашний уголок».

Проводится анкетирование по данной теме, смотры-выставки нетрадиционного спортивного оборудования, сделанного руками родителей. Педагоги привлекают родителей к разработке и участию в проектах по здоровьесбережению, используют интерактивные формы работы по повышению педагогической грамотности. Наглядно - информационные формы работы с родителями в каждой группе детского сада можно увидеть в «Родительских уголках». Здесь размещены консультации, памятки, папки-передвижки.

Важным условием успешной работы по сохранению и укреплению здоровья детей, по формированию у них потребности в здоровом образе жизни является и то, что "здоровый образ жизни" должен стать стилем жизни окружающих его людей, т.е. педагогов и родителей. Здоровье ребёнка с первых дней жизни зависит от того микросоциума, который его окружает. В дошкольном возрасте ребёнок учится через подражание и совместные с взрослыми действия. Точность повторения удивительная. Дети не дают оценок, они наблюдают и повторяют. Они усердно учатся. И если родители делают зарядку по утрам, внимательны к своему здоровью, то и для детей это станет нормой, содержанием каждого дня. Подражание в детстве накапливает опыт взаимодействия с миром и самим собой, и это фундамент для следующего возрастного периода - подросткового, потому что и ребёнку, и его воспитателям будет на что опереться. Правильно организованное физическое воспитание способствует умственному развитию детей, так как создаются благоприятные условия для нормальной деятельности нервной системы и всех других органов и систем, что помогает лучшему восприятию и запоминанию. У детей развиваются все психические процессы (мышление, воображение, речь, и другие), а также мыслительные операции (сравнение, анализ, синтез, обобщение), поэтому родителям мы предлагаем учить детей играть в спортивные игры (городки, бадминтон) и выполнять элементы спортивных игр (хоккей, футбол, волейбол). Для совершенствования двигательных навыков дома или на даче приобрести спортивный комплекс (качели, стенку, стойки).

Цель взрослых научить детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье, если они будут личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически. Задача состоит не только в том, чтобы подготовить ребёнка к жизни, но и в том, чтобы обеспечить ему полноценную жизнь уже сейчас. А полноценная жизнь может быть только у здорового человека. Совместная деятельность педагогов, родителей и детей по укреплению здоровья и ведению здорового образа жизни может решить проблему здоровья нации.

ПРИМЕНЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ КАК МЕТОД ИННОВАЦИОННОГО ПОДХОДА В ТЕСТОПЛАСТИКЕ

*Сафина Ирина Александровна, воспитатель
МБДОУ «Детский сад № 64 «Колобок» г. Йошкар-Олы»
Йошкар-Ола, Республика Марий Эл*

В образовательных и медицинских учреждениях разных стран мира в настоящее время все более активно применяется такой инновационный здоровьесберегающий подход, как психотерапия искусством.

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 дошкольном образовательном учреждении. Здоровьесберегающие технологии можно рассматривать как сертификат безопасности для здоровья и как совокупность тех принципов, приемов, методов педагогической работы, которые дополняют традиционные педагогические технологии задачами здоровьесбережения саду: детей, педагогов и родителей

Здоровьесберегающие педагогические технологии должны обеспечивать развитие природных способностей ребенка: его ума, нравственных и эстетических чувств, потребности в деятельности, овладении первоначальным опытом общения с людьми, природой, искусством.

Наступило время информационной насыщенности, скорого ритма жизни, в результате чего, как отмечают специалисты, даже у детей дошкольного возраста возникают эмоциональные и физические перегрузки, стрессы. Вследствие этого возросло значение здоровьесберегающих технологий. А именно такой технологией и является арт-терапия. Физическое и духовное развитие ребенка зависит от того, каким он увидит окружающий мир.

Арт-терапия – это специализированная форма психотерапии, основанная на искусстве, в первую очередь на изобразительной и творческой деятельности. Детская арт-терапия – это простой и эффективный способ психологической помощи, основанный на творчестве и игре. Другими словами, это – лечение творчеством. Существуют разные виды арт-терапии: сказкотерапия, фототерапия, ароматерапия, библиотерапия, изотерапия, музыкотерапия, песочная терапия и т. д. Я выбрала такой вид арт-терапии, как тестопластика. Тестопластика является одним из направлений арт-терапии. Внедрить этот метод, решено было через организацию программы кружковой работы для детей 3-4 лет «Волшебные ручки».

Цель программы: раскрытие интеллектуальных и творческих способностей через развитие памяти, мышления, внимания, волевых процессов, умение планировать свою деятельность, предвидеть результат; формирование личности ребенка в творческом его развитии.

Воспитание культуры поведения в обществе с детьми и взрослыми, обучение детей культуре речевого общения, выразительной речи, эмоциональному настроению, приобщение к уважению выполненных работ детьми, самоуважению за результат деятельности, приучать к оценке и самооценке деятельности.

Задачи:

Образовательные:

1. знакомить со способами деятельности – лепка из соленого теста;
2. учить соблюдать правила техники безопасности;
3. учить стремиться к поиску, самостоятельности;
4. учить овладевать основами, умениями работы из целого куска теста, из отдельных частей, создание образов;

Развивающие:

1. развивать опыт в творческой деятельности, в создании новых форм, образцов, поиске новых решений в создании композиций;
2. развивать конструктивное взаимодействие с эстетическим воспитанием, речевым развитием, мелкой моторикой, глазомером;
3. формирование способности к творческому раскрытию, самостоятельности, саморазвитию;
4. формирование способности к самостоятельному поиску методов и приемов, способов выполнения

Воспитательные:

1. воспитывать ответственность при выполнении работ, подготовке к выставкам;
2. воспитывать умение четко соблюдать необходимую последовательность действий.
3. воспитывать умение организовать свое рабочее место, убирать за собой.

Тестопластика – лепка декоративных изделий из солёного теста, представляет собой технику, направленную на развитие у детей художественного вкуса, умственной активности, творчества. В процессе занятия тестопластикой все выше перечисленные качества развиваются особенно. Лепка из теста подводит детей к умению ориентироваться в пространстве, усвоению целого ряда математических представлений. Дети непосредственно сопоставляют части предмета между собой, определяют их размеры (длину, толщину). Занятие лепкой способствует развитию чувство осязания обеих рук. Стараясь как можно точнее передать форму, ребёнок активно работает пальцами, причём чаще всего десятью, а это, как известно, способствует развитию речи.

Структура детского художественного творчества в лепке из солёного теста:

- умение принять и поставить задачу, связанную с изобразительными умениями;
- умение выделять и называть изобразительные признаки предметов и явлений (строение, форма, цвет) выделять и называть крупную часть предмета, её

назначение;

- умение определять положение главной части в пространстве;
- умение выделять цвет, мелкие детали, обобщать предмет по признаку формы, представлять будущий образ и способы его создания.

По данным исследования ученых доказано, что развитие рук находится в тесной связи с развитием речи и мышления ребенка. Работа с тестом своего рода упражнения, оказывающие помощь в развитии тонких дифференцированных движений, координации, тактильных ощущений, необходимых в работе с детьми. Неоценимую помощь эти занятия могут оказать детям с задержкой психического развития. Ведь известно, насколько велика роль рук в развитии умственной деятельности человека. Наши рецепторы (тонкие окончания чувствующих нервов, расположены в мышцах) - это своего рода маленькие, чуткие исследователи, особо воспринимающие устройства, с помощью которого дети ощущают мир в себе и вокруг себя. Значительную часть коры головного мозга занимают представительства наших рук. И это естественно - ведь сведения о мире мы получаем именно через руки, через наш рабочий орган, с помощью которого мы исследуем, творим, строим. Поэтому на занятиях по тестопластики широко использую пальчиковые игры, гимнастику и массаж пальцев, упражнения для рук с предметами.

Тестоластика сегодня актуальна, так как она помогает детям разного возраста отражать свою неповторимую самобытность, помогает реализовать свой творческий потенциал и развить свои способности и возможности в декоративно-прикладной деятельности. Лепка оказывает благотворное влияние на их эмоциональное состояние, является одним из средств познания мира и развития восприятия. Дети переживают от всего, к чему прикасаются, что имеет для них интерес. Ребенок познает мир наглядно, часто через свои ощущения. Лепка доставляет детям радость, заряжает их положительными эмоциями.

К концу года у детей должна наблюдаться положительная динамика познавательных процессов, расширится кругозор через пространственное восприятие мира, уметь работать в группах. Тесто доступно всем, это приятный, податливый, пластичный и экологически чистый материал. Из него можно вылепить все, что угодно, а после сушки и раскрашивания оставить в виде сувенира на долгие годы. Полученный результат можно увидеть, потрогать. Его интересно показать другим и получить одобрение. Благодаря этому ребенок чувствует себя создателем и испытывает удовлетворение и гордость за свои достижения. А самое главное, при лепке развивается моторика рук, а это прямой путь к развитию речи. А развитие речи и тренировка пальцев - это как раз то, что необходимо детям дошкольного возраста. У маленьких детей развитие речи напрямую зависит от мелкой моторики рук, разминая в руках кусочек теста, дети помогают сами себе. Кристаллы соли раздражают нервные окончания пальцев, тем самым воздействуют на участки

головного мозга обеспечивающие формирование речи. Вот и выходит, что лепка-это не только интересно, но и полезно. Лепка – важное занятие для детей, которое развивает творчество, благотворно влияет на нервную систему в целом.

Тестопластика выполняет следующие функции

- Коррекционно-развивающую - развитие и коррекция всех психических функций (восприятия, внимания, мышления, моторики и координации движений и т.д.)
- Обучающую - расширение знаний и представлений о самом себе, других, окружающем мире, раскрытие творческих способностей детей, умения видеть необычное в предмете исследования.
- Коммуникативную - развитие умения позитивного общения и сотрудничества.
- Релаксационную - преобразование деструктивных форм энергии в социально-адаптивную форму деятельности, снятие психоэмоционального напряжения.
- Воспитательную - развитие нравственных сторон личности ребенка, любви к труду, процессу творчества и познания.

Результатом своей работы по тестопластике, как одной из форм арт-терапии я считаю: не только научить ребёнка лепке, но и помочь посредством арт-терапии справиться с проблемами, вызывающими у него запредельные эмоции. В дальнейшем я планирую продолжить кружковую работу с детьми по данной теме.

Нам, взрослым следует помнить, что метод арт-терапии не имеет ограничений и противопоказаний. Скорее, здесь работает принцип «чем больше, тем лучше», чем больше ребенок творит, тем комфортнее, свободнее и счастливее ему живется. Давайте дадим маленькой личности развивать свой потенциал.

Таким образом, очень важно, чтобы используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге сформировала бы у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни, полноценное саморазвитие личности.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИКТ В РАМКАХ ПРОФИЛАКТИКИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Семелина Алена Валерьевна, воспитатель

МБДОУ «Детский сад №11 «Гнездышко»

Йошкар-Ола, Республика Марий Эл

Система образования предъявляет новые требования к воспитанию и обучению подрастающего поколения, внедрению новых подходов, которые должны способствовать не замене традиционных методов, а расширению их возможностей. Всё шире проявляется роль информационных технологий не только в системе школьного, но и дошкольного образования. Информационные технологии значительно расширяют возможности родителей, педагогов и специалистов в сфере раннего обучения, они способны повысить эффективность взаимодействия

педагогического коллектива детского сада и родителей при обучении и воспитании дошкольников.

Информатизация дошкольного образования – это комплексный, многоплановый, ресурсоемкий процесс, в котором участвуют и дети, и педагоги, и администрация ДОУ. Это и создание единого информационного образовательного пространства ДОУ; и использование информационных технологий в воспитательно-образовательном процессе; и разработка интегрированных занятий; и проектная деятельность; и активное использование сети Интернет в образовании.

Важнейшими видами деятельности специалистов являются профилактика различных нарушений здоровья и развития детей, а также **просвещение** взрослых по вопросам сопровождения ребёнка в процессе воспитания и развития. Основным смыслом просвещения заключается в том, чтобы знакомить родителей с основными закономерностями и условиями благоприятного психического развития ребёнка, популяризовать и разъяснять результаты исследований, формировать потребность в знаниях и желание использовать их в воспитании ребёнка или в интересах развития собственной личности. **Профилактика** – вид деятельности, направленный на сохранение, укрепление и развитие здоровья детей на всех этапах дошкольного детства. Новые современные возможности помогают специалистам в работе с родителями и педагогами

В своей педагогической деятельности я активно использую информационные компьютерные технологии. Они помогают мне:

- как средство для создания информационно-методических материалов и документов (планов, конспектов, методических разработок);
- как средство обеспечения наглядности (презентации, видеоролики, видеофильмы и другие демонстрационные формы);
- как средство поиска информации (текстовой, видео- и аудио);
- как средство обработки информации (фото и видеоизображений, текстовой, статистической информации для портфолио, обработки анкет, построения диаграмм, графиков при исследовании динамики тех или иных процессов в физической деятельности);
- как средство хранения информации (базы данных, методические разработки и коллекции, фото- и видеоархивы, электронные хранилища);
- как средство коммуникации (сайт, электронная почта, форумы, чаты).

ИКТ я использовала в создании различных картотек: картотека общеразвивающих упражнений; картотека народных игр; картотека игр и игровых упражнений на воздухе. Используя сканер и графический редактор, были изготовлены маски для подвижных игр, эмблемы и кроссворды для физических досугов и праздников.

Компьютер существенно облегчает процесс подготовки к занятиям. Мы часто обращаемся к ресурсам Интернет-сети, подбирая современную детскую музыку для динамических пауз, занятий и праздников. Движение под музыку развивает чувства ритма и творческое воображение.

Всё большее распространение получают форумы, сайты, где педагоги обмениваются педагогическим опытом, обсуждают проблемы, делятся дидактическими пособиями и т.д.

Компьютер является эффективным техническим средством, при помощи которого можно значительно разнообразить образовательный процесс. Компьютер, мультимедийные формы как инструменты для обработки информации могут стать мощным техническим средством обучения, коммуникации, необходимыми для совместной деятельности педагогов, родителей и дошкольников. Информационные технологии в современном мире позволяют большинству педагогов проявить творчество, побуждают к поиску новых нетрадиционных форм организованной деятельности.

Использование ИКТ во взаимодействии специалистов ДОУ и родителей в рамках профилактического и просветительского направлений

- Оформление наглядных консультаций, буклетов, визитных карточек;
 - Оформление анкет и других диагностических бланков для родителей;
 - Оформление «родительских уголков» и информационных стендов;
 - Использование разнообразного иллюстративного материала, как статического, так и динамического
 - Взаимодействие с родителями по электронной почте;
 - Мы используем ИКТ в работе с родителями, помещая информацию в закрытой группе родителей в социальной группе различную методическую информацию: «Движение и здоровье», «Когда начинать заниматься физкультурой», «Чем занять детей в новогодние праздники», «Игры с мячом для родителей и детей» и др.
- Использование книг, методических пособий, журналов в электронном варианте;
- Использование мультимедийных презентаций при проведении групповых мероприятий;

Использование информационно-коммуникационных технологий во взаимодействии специалистов и родителей позволяют получать следующие результаты:

1. Повышение эффективности процесса воспитания и развития детей;
2. Повышение уровня психолого-педагогической компетентности родителей;
3. Активизация личностного и культурного сознания родителей;
4. Создание системы поддержки семейного воспитания;
5. Участие родителей в воспитательно-образовательном процессе детского сада;

Использование информационных компьютерных технологий дошкольниками не цель, а эффективное средство воспитания и развития творческих способностей ребенка, формирования его личности, обогащения интеллектуальной сферы дошкольника, сохранения и укрепления его здоровья.

Бурное развитие информационных компьютерных технологий и внедрение их в образовательный процесс ДООУ, наложили определенный отпечаток на деятельность современного педагога. Информатизация дошкольного образования открывает педагогам новые возможности для широкого внедрения в педагогическую практику современных методических разработок. При этом эффективность компьютеризации обучения в дошкольных учреждениях зависит как от качества применяемых педагогических программных средств, так и от умения рационально и умело их использовать в воспитательно-образовательном процессе. Сохранение и укрепление здоровья детей – важнейшая цель и задача воспитания в дошкольных образовательных учреждениях.

РОЛЬ ПРОЕКТА «КОЛЛЕДЖ – ТЕРРИТОРИЯ ЗДОРОВЬЯ» В ФОРМИРОВАНИИ НАВЫКОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

*Скворцова Инна Евгеньевна, к.б.н., преподаватель
ГБПОУ НО «Нижегородский медицинский колледж»
г. Нижний Новгород*

Сверхзадача современной образовательной системы, поставленная ФГОС – выпустить компетентного специалиста среднего звена, способного занять рабочее место по выбранной специальности, указанной в дипломе, разносторонне образованного, способного к самообразованию и личностному росту [3]. Для студентов-медиков НМК здоровый образ жизни не формальность и не пустые слова. Им особенно важно избегать двойных стандартов, так как их работа связана с пациентами. А доверие, вера рукам медсестры, ее доброте – это половина успеха врача. Вот почему формирование навыков ЗОЖ – актуальнейшая проблема, как для всего современного общества, так и для преподавателей НМК.

Одним из способов достижения этой цели является учебно-исследовательский проект «Колледж – территория здоровья». Задача проекта – пропаганда здорового образа жизни на примерах наглядного объяснения последствий вредных привычек студентам НМК и исследования санитарно-гигиенического состояния колледжа [4].

Цель – формирование навыков ЗОЖ через проект «Колледж – территория здоровья».

Задачи:

1. Воспитать понимание необходимости здорового образа жизни как залога

социального успеха.

2. Обосновать необходимость ЗОЖ через аудиторную и внеаудиторную самостоятельную работу студентов.
3. Привить навыки здорового образа жизни.

На дисциплинах профессионального цикла (анатомия и физиология человека, основы фармакологии, основы микробиологии, генетика человека с основами медицинской генетики) опосредованно прививаются привычки ЗОЖ. Практическим продуктом являются разработка собственного режима дня, выполненный санбюллетень, презентации, учебно-тематические конференции или практические рекомендации, разработанные студентами на основании проведенной ими научно-исследовательской работы.

Подготовка к проектированию состояла из следующих этапов [2]:

1. Рождение идеи: обсуждение на этом этапе выявляет степень значимости, новизны и актуальности.
2. Сфера реализации идеи: образовательная, научная, воспитательная.
3. Причина возникновения идеи: находятся негативные или позитивные причины в образе жизни, обосновывающие реализацию проекта.
4. Масштаб значимости идеи: раскрываются рамки и перспективы возможного распространения идеи.
5. Этап реализации идеи: постановка задачи, познание предмета, методология решения, разработка методики внедрения ее в практику.
6. Время решения идеи: сегодня, т.е. в настоящее время; завтра, т.е. в ближайшее время; послезавтра, т.е. в отдаленное время. Определяется перспектива внедрения идеи в практику.
7. Полезный результат идеи.

Особенно важным для преподавателя является развитие внутренней мотивации студентов и создание такой учебно-воспитательной среды, которая имеет высокий мотивационный потенциал [1]. Успешному выполнению проекта способствуют следующие характеристики:

1. Выполнение проекта подразумевает творческий подход и привлечение различных способностей и умений человека.
2. Четкое представление целесообразности и перспектив выполняемого проекта.
3. Значимость выполняемой работы.
4. Самостоятельность планирования и реализации идеи.
5. Наличие обратной связи в виде оценки выполнения работы и составления практических рекомендаций.

Личностные достижения невозможны без крепкого тела, без отсутствия вредных привычек, с усвоенными правилами поведения, личной гигиены, гигиены труда, отдыха. А знание и соблюдение принципов ЗОЖ, умение дать им

рациональную и обоснованную мотивацию особенно необходимо медработнику.

Многолетний проект «Колледж – территория здоровья» реализуется на базе лаборатории микробиологии и состоит из отдельных мини-проектов.

Мини-проект «Зачем нужна сменная обувь?» базировался на санитарно-микробиологическом исследовании воздуха учебных аудиторий до и после занятий. Интерес у обучающихся вызывали не только студенты специальности «Медико-профилактическое дело» в масках, с чашками Петри, но и результаты посева воздуха. Доходчивое объяснение результатов исследования привело к практическим шагам: студенты перестали «забывать» сменную обувь, а в помещениях колледжа работают бактерицидные установки. Контрольные цифры заболевших ОРВИ и гриппом в декабре 2014 – январе 2015 и декабре 2015 – январе 2016 годов снижены по сравнению с прошлыми годами.

Не менее наглядными были результаты мини-проекта «Микробная обсемененность овощей и фруктов». С детского сада детей приучают употреблять в пищу только мытые овощи и фрукты. Но этой полезной привычкой пренебрегают не только дети, но и взрослые. Выросшие на дифференциально-диагностических питательных средах бактерии группы кишечной палочки оказались для наших студентов весомым аргументом в пользу привычки тщательно мыть овощи и фрукты.

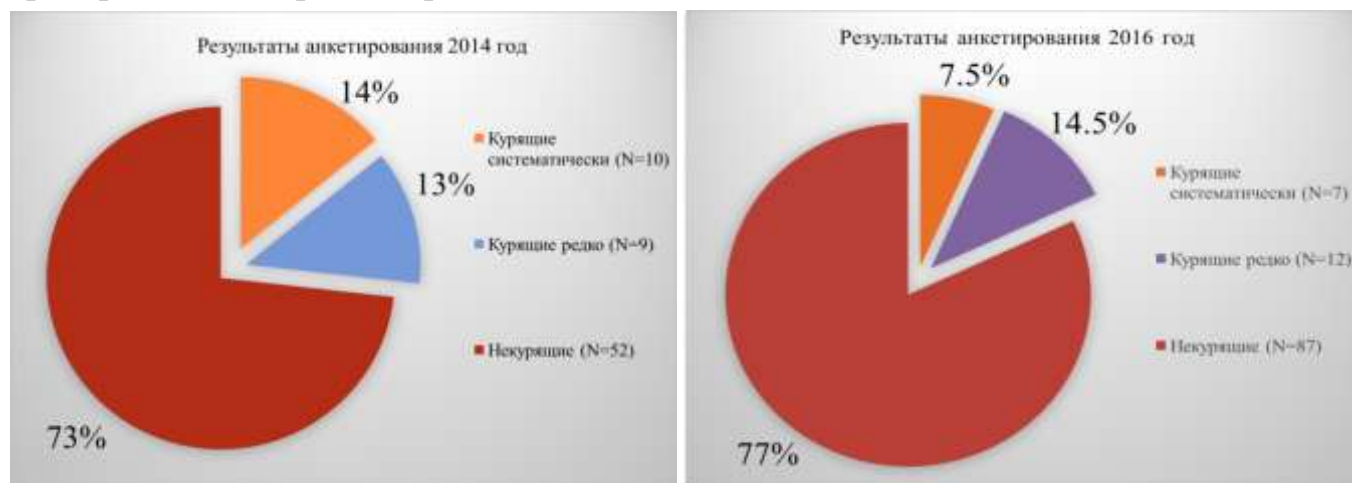
В мини-проекте «Микрофлора ротовой полости курящих и некурящих людей» исследовано количественное и качественное разнообразие микрофлоры курящих и некурящих людей. В ходе проведенного микробиологического исследования у людей, злоупотребляющих курением, выявлено несколько закономерностей:

1. Преобладает стафилококковая и грибковая микрофлора, что косвенно свидетельствует о патологических процессах в ротовой полости.
2. Отсутствует разнообразие микроорганизмов, характерное для нормальной микрофлоры, что снижает защитные свойства и способствует развитию воспалительных и грибковых заболеваний.

На основании проведенных микробиологических исследований и анализе полученных результатов можно с уверенностью сказать, что:

1. Вдыхаемый сигаретный дым повреждает клетки многослойного неороговевающего эпителия, выстилающего ротовую полость, независимо от частоты курения.
2. Омертвевшие клетки являются источником питания и размножения патогенных микроорганизмов.
3. Горячий воздух и смолы уничтожают нормальную микрофлору ротовой полости, выполняющую защитную функцию организма.
4. Эти факторы создают условия для развития и колонизации патогенных микроорганизмов, вызывают воспалительный процесс.

Сопоставление статистических данных по 2014 и 2016 году выявил рост приверженцев здоровых привычек.



Таким образом, проект «Колледж – территория здоровья» формирует профилактический вектор в деятельности будущего медицинского работника среднего звена и подтверждает базовый тезис профилактической медицины «Профилактика – здоровье здоровых».

Литература:

1. Современные образовательные технологии: учебное пособие /под ред. Н.В. Бордовской.- М.: КНОРУС, 2010.- С. 209.
2. Хуторской А.В. Педагогическая инноватика. - М.: Издательский центр «Академия», 2008.- С. 76.
3. Федеральный Государственный Образовательный Стандарт среднего профессионального образования по специальности 060501 «Сестринское дело», М.: Министерство образования и науки, Приказ № 472, 28.10.2009.
4. Скворцова И.Е. Выполнение проекта как форма самостоятельной работы студента/ Материалы слета – форума «ГИД в образовании» /ГБОУ СПО «Нижегородский педагогический колледж им. К.Д. Ушинского». Ассоциация образовательных организаций «Педагог будущего». - Нижний Новгород, 2014.- С. 64 – 66.

ВЛИЯНИЕ ГАДЖЕТОВ НА ЗДОРОВЬЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ

*Смирнова Любовь Николаевна, преподаватель
ФГБОУ ВПО «ПГТУ» Высший колледж «Политехник»
Йошкар-Ола, Республика Марий Эл*

В нашем мире технологий все больше люди задаются вопросом, как техника влияет на здоровье человека? В виду того, что распространение электронных

устройств массово произошло только последние 10-15 лет, их возможное воздействие на организм человека еще плохо изучено. В вину гаджетам ставят такие факторы как опасность для здоровья материалов, из которых они сделаны, электромагнитное излучение, проблемы со зрением, доведение пользователей до стрессового состояния и «поглощение времени».

Но что делать? Современный человек практически не может обходиться без гаджетов. Новые технологии уже кардинально изменили нашу жизнь, а то ли еще будет... Конечно, с одной стороны они значительно облегчили наше существование, с другой - принесли новые угрозы для здоровья.

Работая в колледже, я наблюдаю, что гаджеты стали неотъемлемой частью студенческой жизни. Студенты не расстаются со своими гаджетами даже во время занятий. Свою «зависимость» от электронных устройств обучающиеся чаще всего оправдывают необходимостью закрепить полученную на занятиях информацию, найти дополнительные материалы или прояснить непонятные моменты. Тем не менее, они все-таки не отрицают, что часто отвлекаются от учебного процесса и в развлекательных целях.

Поэтому было интересно провести исследование и узнать, каким образом гаджеты могут повлиять на здоровье обучающихся.

Цель данной работы: предупредить обучающихся колледжа о вредном влиянии гаджетов на их здоровье, определить положительные и отрицательные стороны их использования.

Задачи:

- найти в различных источниках информацию об истории возникновения техники, которая являлась прообразами современных гаджетов;
- провести анкетирование среди обучающихся;
- проанализировать полученные данные;
- выработать рекомендации и правила пользования гаджетами, с целью рационального их использования, в том числе и для сохранения здоровья обучающихся.

В работе использовались следующие методы и формы:

- поиск информации в различных источниках;
- анализ и систематизация полученной информации;
- наблюдение;
- беседа;
- анкетирование, опрос;
- анализ и обработка полученной информации.

Работая над проектом, было проведено анкетирование среди обучающихся 1 курса Высшего колледжа «Политехник».

Целью анкетирования было выяснить, насколько важны гаджеты в жизни обучающихся, с какой целью они используются.

Анализ анкеты показал, что различные электронные гаджеты прочно вошли в жизнь студентов. Они уже не представляют, как можно обходиться без телефонов, смартфонов, планшетов, ноутбуков. 100% опрошенных обучающихся считают, что гаджеты необходимо иметь. На вопрос: Какими гаджетами вы пользуетесь? 75% опрошенных обучающихся ответили, что используют больше сотовый телефон, а 25% - планшет.

Это свидетельствует о том, что обучающиеся прекрасно разбираются во всех этих благах цивилизации. Но следом возникает вопрос: С какой целью обучающиеся используют эти достижения цивилизации? Не вредит ли их здоровью использование гаджетов? Цели использования гаджетов разнообразные: скачивание игр, музыки, для общения, помощь в выполнении домашнего задания.

Проанализировав полученную информацию, а также результаты анкетирования и опросов, можно выделить следующие «плюсы» использования гаджетов:

- возможность обучаться с помощью специально разработанных обучающих и развивающих программ;
- мобильная форма общения;
- возможность быстро и в любом месте найти необходимую информацию;
- возможность чтения книг, без необходимости носить с собой тяжелую, объемную книгу;
- использование гаджета в качестве фотоаппарата, плеера, компьютера.

Несмотря на то, что большая часть опрошенных обучающихся понимает, что длительное использование электронных гаджетов негативно сказывается, прежде всего, на их здоровье, тем не менее, не сокращают времяпровождение с ними. Настораживает факт, что все опрошенные (80 человек) проводят с гаджетами от 3 до 6 и даже более часов, что бесспорно негативно влияет на их здоровье.

Психологи считают, что особенно велика привязанность к гаджетам у подрастающего поколения, которые большую часть жизни проводят, общаясь в Сети. Как любая зависимость, связь с телефонами или планшетами осложняет жизнь. У человека развиваются фобии, он не может находиться без своих игрушек, не в состоянии вести полноценную жизнь без современной техники. Это отражается на учебе, общении с близкими, со сверстниками.

Таким образом, можно выделить следующие «минусы» длительного и регулярного использования гаджетов:

- проникновение в тело человека электромагнитного поля при телефонном разговоре;

- замена «живого» общения, что приводит к депрессии и возникновению чувства одиночества;
- замена активного образа жизни;
- снижение внимания;
- ухудшение зрения;
- расстройство памяти;
- снижение умственных и познавательных способностей;
- формирование зависимости, так называемой «телефономании».

В современном мире почти невозможно отказаться от техники. Поставить точку в исследовании о степени вредного воздействия гаджетов, по мнению ученых, можно только через пару десятков лет.

Запретить пользоваться гаджетами, невозможно, так как этот факт стал неотъемлемой частью жизни подрастающего поколения, многие без него как «без рук», но нужно помнить, что он таит в себе опасности, которые может избежать разумный пользователь.

В результате работы над проектом можно сделать вывод, что обучающиеся колледжа активно пользуются электронными гаджетами и при этом многие не соблюдают простые правила использования.

Для обучающихся колледжа разработаны рекомендации, в которых указаны положительные и отрицательные стороны пользования гаджетами. Хочется надеяться, что обучающиеся прислушаются к советам и сделают определенные выводы.

Помни:

- гаджеты таит в себе опасности;
- будь разумным пользователем;
- самостоятельно взвесь все «за» и «против» относительно проблемы электронных гаджетов;
- сделай осознанный выбор;
- используй гаджеты рационально и по назначению.

Необходимо соблюдать эти простые правила для минимизированного воздействия гаджетов на здоровье обучающихся.

Данный проект поможет обучающимся узнать, к чему может привести чрезмерное увлечение различными гаджетами, какие заболевания они могут вызывать, научит минимизировать наносимый ими вред и даст понять, что даже в наш информационный век не нужно ставить различные технические средства во главу человеческой жизни.

Библиографический список

1. <https://ru.wikipedia.org/wiki/Гаджет>.
2. <http://ru.wikipedia.org/wiki/Историяперсональныхкомпьютеров>.
3. <http://www.syl.ru/article/112513/ponyatie-gadjetyi-cto-eto-takoe>.
4. <http://kak-bog.ru/kto-pridumal-kompyuter>.
5. <http://www.laptopvideo.ru/history/10-istoriya-noutbukov.html>.

ВЛИЯНИЕ КОМПЬЮТЕРА НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Смирнова Снежана Анатольевна, преподаватель

Зобнин Михаил Олегович, студент группы ЭТЭиА-11

Йошкар-Олинский аграрный колледж

ФГБОУ ВПО «Поволжский государственный технологический университет»

Йошкар-Ола, Республика Марий Эл

Время стремительно движется вперёд. Компьютер стал одним из самых любимых развлечений. Плюсов много. Но так ли он безобиден, как кажется на первый взгляд. Вред, наносимый компьютером, не виден сразу, он проявляется медленно и постепенно. В настоящее время исследования в этой области очень актуальны. Людям, проводящим много времени за компьютером, необходимо знать о вредных факторах, способных нанести вред здоровью, им нужно предпринять элементарные меры безопасности.

Цель исследования – выяснить, какова роль компьютера в жизни студентов Йошкар-Олинского аграрного колледжа и его влияние на их самочувствие.

Для достижения поставленной цели решались следующие задачи:

1. Выяснить, какие неблагоприятные факторы влияют на состояние здоровья пользователей компьютерной техники, и какие последствия возникают при нарушении правил работы на компьютере.
2. Провести исследование физического и психологического самочувствия студентов Йошкар-Олинского аграрного колледжа на основе анкетирования.
3. Разработать памятку с рекомендациями по грамотному использованию компьютерной техники.

Для решения первой задачи в качестве основного метода был выбран теоретический метод исследования. В процессе изучения научной и медицинской литературы, нами был сделан вывод, что в связи с процессом глобальной компьютеризации непроизвольно возникают вопросы о негативном влиянии компьютера на здоровье человека.

В ходе исследования также были выделены основные вредные факторы, действующие на человека, проводящего много времени за компьютером.

Электромагнитное излучение. От каждого персонального компьютера исходит

электромагнитное излучение: низкочастотное и радиочастотное. По мнению Всемирной организации здравоохранения, оба типа волн являются канцерогенными – могут провоцировать рак. Кроме того, установлена взаимосвязь компьютерного излучения и ряда болезней: сердечнососудистые заболевания, болезнь Альцгеймера, гормональные нарушения, астма, хроническая депрессия, заболевания нервной, иммунной и репродуктивной систем. Причём вредными в компьютере могут быть любые части: от «железа» до периферии.

Сидячее положение в течение длительного времени. При работе на компьютере человек длительное время находится без движения. Отсутствие движения приводит к атрофированию мышц спины, брюшной полости, грудной клетки и шеи, что влечет за собой нарушение осанки, горбатость, а также различные заболевания позвоночника (грыжи, смещение дисков, сколиоз).

Повышенная нагрузка на зрение. При работе на компьютере происходит большая нагрузка на глаза, за счет мерцания экрана, вибрации картинки и текста, что может привести к потере остроты зрения. Появляются головные боли, в глазах двоится, у человека наступает быстрая утомляемость, и такое явление называется "компьютерный зрительный синдром".

Заболевание суставов кистей рук – карпальный туннельный синдром. При долгой работе на клавишах компьютера появляется перегрузка суставов, особенно кистей рук, возникает повреждение суставов и связочного аппарата кистей, которая обусловлена слабостью и мурашками в подушечках пальцев.

Влияние компьютера на психическое здоровье. Работа за компьютером – это чисто интеллектуальный труд. И потому основная часть нагрузки приходится на нервную систему, а именно на головной мозг. Часто длительная работа за компьютером может быть причиной головных болей, может возникнуть шум в ушах, головокружение, тошнота. Все чаще появляются сообщения о возникновении компьютерной зависимости. Действительно, длительная работа за компьютером, работа в Интернете и компьютерные игры могут вызвать подобные психические расстройства.

Компьютер – это серьезный источник аллергенов. При работе компьютера в атмосферу выделяется трифенил фосфат, входящий в состав огнестойкого материала, используемого для отливки корпуса мониторов. При включенном мониторе пластик нагревается, а вещество высвобождается и попадает в организм, вызывая аллергические реакции.

Для решения второй задачи в исследовании использовались методы наблюдения за студентами Йошкар-Олинского аграрного колледжа во время компьютерных занятий, анкетирование, анализ результатов. Анализируя результаты, мы выявили, что компьютером пользуются все обучающиеся колледжа.

Среди участников анкетирования ежедневно проводят время за компьютером:

более 5ч – 42%, от 2 ч до 5 ч – 33 %, до 2-хчасов - 25%.

Студенты используют компьютер: для подготовки к занятиям - 24 %, для поиска информации в Интернете -24%, для игр – 52 %.

Анкетирование показало, что при работе с компьютером: у 29% возникают боли в спине, утомляемость глаз наблюдается у 26%, головные боли у 20%, боль и усталость рук – 25%.

Жалобы возникают потому, что при работе с компьютером только 62 % делают перерыв во время работы, зарядку для глаз делают 34 %, 49% работают при правильном освещении. И, к сожалению, 93% обучающихся не верят во вредное воздействие компьютера на здоровье человека.

Нами было установлено, что большинство студентов колледжа активно используют компьютер в учебных целях. Положительным является тот факт, что у студентов пока не наблюдается эмоциональной зависимости от компьютера, большинство из них важным считают живое общение с друзьями.

При длительной работе за компьютером многие студенты отмечали ухудшение своего самочувствия (быстрая утомляемость глаз, головные боли). Однако жалобы со стороны нервной и костно-мышечной систем наблюдались у незначительного количества из них.

Важным моментом сохранения здоровья обучающихся при всё более возрастающей роли компьютерных технологий в нашей жизни является правильная организация рабочего места и режима работы, соблюдение техники безопасности и элементарных гигиенических правил пользователями ПК.

Анализ литературы по теме исследования и результаты анкетирования позволили нам разработать небольшую памятку, соблюдение которой будет способствовать поддержанию хорошего самочувствия и здоровья человека.

Работая на компьютере, ВЫ должны:

- Знать, что непрерывно работать за ПК можно 30 минут.
- Помнить максимальное время работы на ПК в день (с перерывами) - 1,5-2 часа.
- Работать за специальным компьютерным столом с выдвижной доской для клавиатуры, позволяющей хоть изредка менять позу (при этом не сутультесь!)
- Делать так, чтобы на мониторе не было световых бликов (блики портят ваше зрение).
- Расположить как можно ближе к экрану бумаги, если вы с ними работаете.
- Делать каждые 15-20 минут отдых для глаз (можно часто поморгать глазами, перевести несколько раз взгляд от монитора на окно, умыться).

Успешного вам пользования компьютером и крепкого здоровья!

СВЯТООТЕЧЕСКАЯ ТРАДИЦИЯ В ДУХОВНО-НРАВСТВЕННОМ ВОСПИТАНИИ МОЛОДЕЖИ

*Смоленцева Нина Михайловна, преподаватель
ГБУ РМЭ СПО «Йошкар-Олинский медколледж»
Йошкар-Ола, Республика Марий Эл*

В условиях осознания и попыток преодоления многочисленных негативных последствий перестройки общественной жизни, заимствования западного образа жизни, западной модели семьи и воспитания подрастающего поколения проблеме духовно-нравственного воспитания молодежи стало уделяться особое внимание. В настоящее время этой теме посвящены многочисленные исследования и практическая деятельность многих педагогов. Результатом усилий является постепенное восстановление системы духовно-нравственного воспитания, основанной на святоотеческих традициях, национальных, культурных и религиозных ценностях. Особенно актуальными и востребованными становятся теоретические поиски и исследования в сфере духовно-нравственного воспитания в целях понимания духовности и нравственности, выявления социально-педагогических условий их наиболее успешной реализации и определения технологий духовно-нравственного воспитания. Для этого требуется тщательное изучение теоретического и практического опыта духовно-нравственного воспитания, который был накоплен святыми отцами и учителями Православной Церкви за два тысячелетия ее существования. Под святоотеческой традицией понимается литературное, богословское и аскетическое наследие в трудах святых отцов – богословов и подвижников, учителей Церкви IV-VIII веков, а также труды русских старцев XIX века. «Учения святых отцов Православной Церкви перешли в Россию, можно сказать, вместе с первым благовестом христианского колокола, под их руководством сложился и воспитался коренной русский ум, лежащий в основе русского быта» [3, с. 188], – писал выдающийся общественный деятель и мыслитель XIX столетия И.В. Киреевский. Вековые педагогические традиции Русской Православной Церкви формировались на основе Священного Писания Ветхого и Нового Заветов, святоотеческих творений отцов древней Церкви: святителя Иоанна Златоуста, Аввы Дорофея, блаженного Августина, русских святых: святителя Тихона Задонского, митрополита Филарета Московского, святого праведного Иоанна Кронштадтского, святителя Игнатия Брянчанинова и многих других.

Большое значение для нас имеют фундаментальные педагогические идеи современных, иерархов и богословов Русской Православной Церкви: Святейшего Патриарха Московского и всея Руси Алексия II, Митрополита Санкт-Петербургского и Ладожского Иоанна, Митрополита Курского и Рыльского Ювеналия, Митрополита Смоленского и Калининградского Кирилла, Евгения, архиепископа Верейского, А.И. Осипова, А.В. Иванова, архимандрита Зиновия

(Корзинкина), протоиерея Глеба Каледы, богословско-философские исторические работы архимандрита Георгия Тertyшникова, концептуальные установки выдающихся русских мыслителей и педагогов: К.Д. Ушинского, И.В. Киреевского, Н.Я. Данилевского, И.П. Корнилова, К.П. Победоносцева, С.А. Рачинского и современных ученых-педагогов: С.П. Белозерцева, П.А. Гагаева, И.Ф. Гончарова, М.М. Громько, А.А. Королькова, В.С. Леднева, М.Н. Костиковой, В.К. Журавлева, М.М. Дунаева, В.Я. Дерягина, В.П. Зинченко, А.Н. Стрижова, В.А. Слостенина, В.Ю. Троицкого. Однако сегодня веками накопленный в трудах отцов Церкви педагогический материал не находит достаточно полного выражения в практике, поэтому задачей педагога является методически приспособить и задействовать этот нравоучительный потенциал на уроках и во внеурочной деятельности. Проблема использования святоотеческого наследия в педагогике требует основательного и разнопланового анализа. Святитель Феофан Затворник пишет: «Есть некоторый особенный путь общения души через сердце. Один дух влияет на другой чувством» [5, с. 50]. Христианские педагоги под возвышением сердца подразумевали его очищение, упражнение в добродетели и выбор правильного развития личности как соответствующего главной цели бытия, чуткость ко всему святому, волю к совершенству, радость любви и вкус к доброте. Сформировать у молодежи правильное отношение к миру возможно, если опираться на определенную систему ценностей. Абсолютными ценностями бытия являются - Бог, истина, добро, любовь, красота. Именно эти ценности должны лечь в основу содержания образования. Святоотеческая литература основана на личном духовном опыте, дает личности внутренние ориентиры. Ее можно использовать в индивидуальной, самостоятельной работе с обучающимися. В педагогическом плане святоотеческая литература представляет собой своеобразную пошаговую методику самоуглубления и самопознания, дает определение негативных сторон собственной личности и указание, как бороться с этим негативом в себе, как постепенно изменять себя в лучшую сторону.

Святоотеческое наследие показывает разнообразные пути и формы духовной жизни, и доступно людям с любым духовным опытом. Святитель Феофан Затворник сравнивает святоотеческое наследие с теплицей, попав в которую, человек ощущает особую живоносную и светоносную атмосферу, где он дышит оживляющим и ободряющим духовным воздухом. Так, духовно-литературное наследие святителя Феофана показывает, что основное внимание следует уделить христианской антропологии, духовному миру человека, устройству его души и заботе о ней, вопросам совершенствования духовной жизни в процессе жизненного пути. Согласно его учению, к рассмотрению души надо подходить аналитически: «Если мы станем смотреть в душу сообща, то ничего не разберем; надо действия ее распределить по разам, и каждый раз потом рассматривать особо. Да уж давно

присмотрелись и распределили все действия души на три разряда – мыслей, желаний и чувств, назвав каждый особою стороною души – мыслительную, желательную и чувствующую» [6, с.22]. Педагогические труды Феофана Затворника о христианской нравственности по своей сути являются руководством духовной жизни человека. В его сочинениях «немало указаний по постановке школьного образования, и в этом отношении он является педагогом-новатором, далеко опередившим свое время. В сороковых годах XIX века он, будучи профессором столичной духовной академии, настойчиво развивал и проводил мысль о воспитании в процессе обучения в своих лекциях. Вся его педагогическая система коренится именно в идее нравственно воспитывающего обучения. Он признает плодотворным только то образование, которое развивает не один ум, но главным образом облагораживает сердце» [7, с.53].

По своей сути святоотеческое наследие является целостным учением, содержащим знание о человеке и его душе, о его наличном и долженствующим быть состоянии. Оно представляет собой «уникальную энциклопедию» тончайших состояний человеческой души, их взаимодействия и взаимовлияния, их генезиса и объективации в поведении человека. В святоотеческой литературе дается типология добродетелей и страстей; в совокупности содержащихся в нем идей она является универсальным методологическим ключом к осмыслению и решению важных педагогических проблем и, прежде всего, проблем духовно-нравственного воспитания. Можно выделить следующие черты святоотеческой литературы, имеющие значение для духовно-нравственного воспитания:

- нацелена на формирование внутреннего человека, ядра личности;
- рассчитана на любой возраст – физический и духовный;
- основана на личном духовном опыте, поэтому может быть использована в индивидуальной работе с обучающимися;
- основана на абсолютных истинах, говорит об абсолютных истинах, не подвержена идеологическим колебаниям;
- обращена к целостному человеку – его разуму, воле, чувствам, к его уму, сердцу, душе.

Заповеданная Христом и осуществляемая святыми отцами миссия Церкви состоит в следующем: насаждать и взращивать в душе народной чувство и сознание того, что каждый член Православной Церкви – личность соборная и вселенская, личность вечная и богочеловеческая, что он – Христов» [2, с.213].

Матвеев А.П. в своей статье «Понятие святоотеческой традиции в системе духовно-нравственного воспитания школьников» дает следующие педагогические рекомендации:

1. Юношеству «Как читать святых отцов». В наше время заметно возрос

интерес к «Добротолубию» и святым отцам. В частности, стали изучать таких отцов, как преподобный Симеон Новый Богослов, преподобный Григорий Синаит и святитель Григорий Палама, и немало их произведений переводится и издается на разных языках. Давать материал надо малыми порциями. Лучше использовать методику «Записная книжка».

2. Каждый воспитатель должен сам встроиться в данную работу. Преподобный старец Макарий Оптинский счел необходимым написать специальное «Предостережение тем, кто читает духовные святоотеческие книги и желает попрактиковаться в умной Иисусовой молитве». В нем этот великий отец, живший не так давно, ясно говорит нам, как нам следует относиться к этим духовным состояниям: «Святые и богоносные отцы написали о великих дарованиях духовных не для того, чтобы всякий безрассудно стремился к получению их, но для того, чтобы не имеющие оных, слыша о таких высоких дарованиях и откровениях, получаемых достойными, сознавали свою глубокую немощь и великое недостаточество, и невольно преклонялись к смирению, которое паче всех деланий и добродетелей нужно для ищущего спасения» [4, с.8]. И вот что писал преподобный Иоанн Лествичник (VI век): «Как убогие, видя царские сокровища, еще более познают нищету свою: так и душа, читая повествования о великих добродетелях святых отцов, делается более смиренною в мыслях своих» [1, с. 126]. Таким образом, нашим первым шагом на пути к писаниям святых отцов должно быть смирение.

3. Преподобный Варсонофий говорит, что заботящийся о своем спасении, прежде всего, должен спрашивать старцев, наставников о том, как прожить свою жизнь, побороть страсти, а не только о приобретении знаний. Таким образом, не следует читать святых отцов просто из любопытства или как учебник, без твердого намерения на практике воплотить то, чему они учат, в соответствии с духовным уровнем каждого.

4. Наконец, нам следует помнить, что цель изучения святых отцов не получение какого-то «духовного наслаждения» или утверждение нас в нашей праведности или превосходном знании «созерцательного» состояния, но единственно получение помощи в продвижении по тропе добродетелей[8].

Список литературы:

1. Преподобный Иоанн Лествичник. Лествица / преподобный Иоанн Лествичник. - Москва: Сибирская благовонница, 2009. - 226 с.
2. Преподобный Иустин (Попович). На Богочеловеческом пути. – Санкт-Петербург: Спасо-Преображенский Валаамский монастырь, 1999. - 299 с.
3. Киреевский, И. В. Разум на пути к истине /И. В. Киреевский. - Москва: Правило веры, 2002. -780 с. - ISBN: 5-7533-0119-3.

4. Преподобный Макарий Оптинский. Предостережение читающим духовные отеческие книги и желающим проходить умную Иисусову молитву / Преподобный Макарий Оптинский. - Москва: Московское подворье Св.-Троиц. Сергиевой Лавры, 1997. - 28 с.
5. Святитель Феофан Затворник. Путь ко спасению. Начертание христианского нравоучения / Святитель Феофан Затворник. - Москва: Правило веры, 2008. - 608 с. – ISBN978-5-485-00197-1.
6. Святитель Феофан Затворник. Что есть жизнь духовная и как на нее настроиться? / Святитель Феофан Святитель. - Москва: Правило веры, 2001. - 338 с.
7. Шестун Евгений, протоиерей. Православная педагогика: учеб. пособие / Евгений, протоиерей Шестун. - Москва: Про-пресс, 2001. - 576 с. - ISBN 5-89510-010-4.
8. Матвеев, А.П. Понятие святоотеческой традиции в системе духовно-нравственного воспитания школьников [Электронный ресурс]. – Электрон.журн. – Studia Humanitatis. – 2013. - № 1. – Режим доступа: <http://st-hum.ru/content/o-zhurnale>.

Домашние задания по физической культуре - как один из путей комплексного решения задач физического воспитания

*Сокольникова Тамара Ивановна, учитель физкультуры,
отличник физической культуры и спорта России
МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 7»
Йошкар-Ола, Республика Марий Эл*

Состояние здоровья детей России вызывает обоснованную тревогу. По данным специалистов, около 90% детей имеют отклонение в физическом и психическом здоровье; 30-35% детей, поступающих в школу, уже имеют хронические заболевания; за годы обучения в пять раз возросло число нарушений зрения и осанки, в четыре раза увеличивается количество нарушений психического здоровья, в три раза увеличивается число детей с заболеванием органов пищеварения: до 80% юношей призывного возраста по медицинским критериям не готовы к службе в Вооруженных силах. Подобное состояние здоровья - результат длительного неблагоприятного воздействия не только социально-экономических, экологических, но и ряда педагогических факторов. В связи с этим, одной из приоритетных задач в моей работе, стало сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у них понятия ценности здоровья и здорового образа жизни. К сожалению, многие наши учащиеся занимаются спортом лишь на обязательных уроках 3 раза в неделю. Для того чтобы приобщить всех наших учеников к систематическим занятиям физкультурой, мы стремимся как можно больше уделять правильной организации режима учебного дня в школе, насыщать его разными

формами занятий физической культуры такими как: гимнастика до уроков, физкультминутки, подвижные перемены, обязательный час в группе продленного дня. Но опыт в школе подсказывает, что как бы хорошо, ни было организовано обучение на уроке, все равно дети не усвоят учебный материал достаточно хорошо, если не будут заниматься еще и самостоятельно. И здесь первый помощником у нас должны быть родители.

К сожалению, еще много родителей, которые сами не приобщились к физической культуре и не проявляют должной активности в воспитании у своих детей соответствующих навыков. Вот почему приходится убеждать, прежде всего, взрослых в необходимости осознать ту огромную роль, которую играет физическая культура в жизни человека. Неправильно поступает те из них, кто не следит за успехами ребенка по физическому воспитанию в школе, не помогает ему в занятиях физическими упражнениями и тем более хлопчет об освобождении от урока по физической культуре своего ребенка, имеющего небольшие отклонения (дефекты) здоровья.

Личный пример родителей - надежное средство увлечь детей физкультурными занятиями. У родителей, увлекающихся спортом, дети, как правило, рано приобщаются к культуре здорового тела.

Свой день каждый школьник должен начинать с утренней гигиенической гимнастики (зарядки). Это простые упражнения, выполняемые сразу же после сна, когда все функции организма еще заторможены.

Зарядка имеет и воспитательное значение - она дисциплинирует, вырабатывает волю, уверенность в своих силах. Но как заставить ребенка выполнить ее? Заставить не возможно. Наилучший способ заинтересовать, увлечь. Для младших школьников достаточно личного примера, ведь младшие школьники в том возрасте, когда очень велика склонность к подражанию, тем более к папе и маме.

Каждый учитель физической культуры практикует домашние задания по своему предмету согласно учебной программе, общих установок для всех школ пока нет, да видимо и не будет.

Цель заданий на дом состоит не только в том, чтобы повысить культуру движений, но и в том, чтобы содействовать морально – волевому и физическому совершенствованию, воспитать у школьников потребность к регулярным занятиям физическими упражнениями, соблюдению определенных гигиенических правил и навыков.

В домашнее задание включаются комплексы утренней гимнастики, физкультминутки, упражнения на осанку. Комплексы для зарядки, активного отдыха и развития двигательных качеств состоят из так называемых обще подготовительных упражнений. При их помощи можно влиять на определенные

группы мышц, отдельные суставы и связки, выполнять движения разного характера (плавно, мягко, резко), изменяя усилия (напряженно, расслабленно).

В школе применяются два вида домашнего задания: **сквозные и тематические**. Сквозные задания на протяжении всего учебного года, для каждого класса одни и те же. Они направлены на достижение и поддержание оптимального уровня развития двигательных качеств, в течение всего периода обучения. **Тематические** домашние задания решают задачу более целенаправленной подготовки учащегося к освоению отдельных разделов учебной программы и способствуют развитию двигательных качеств. Определяя дозировку упражнений домашних заданий, учитель руководствуется нормативными требованиями, которая предъявляет учебная программа к учащимся одного возраста.

Для успешного применения домашнего задания необходимо соблюдать ряд обязательных условий.

- убедиться, чтобы учащиеся знали требования учебной программы.
- убедить учащихся в практической пользе домашних заданий, как необходимого дополнения к урокам физической культуры.
- заинтересовать школьников полученными домашними заданиями.
- основательно изучать материал домашних заданий
- обязательно сообщить учащимся сроки проверки полученных домашних заданий.

Задания даются всему классу, а также одному или группе учащихся. **Сквозные** задания едины для всех учеников класса. Дифференцируется лишь нагрузка при их выполнении. **Тематические** задания более индивидуализированные. Особое влияние и усилие сосредотачивается на учениках, которым учебный материал дается с трудом.

Задания могут быть долговременными – на 30 дней и более, средней длительности на две недели, на определенную серию уроков, в течение которых проходит обучение тому или иному двигательному действию; кратковременными – на неделю, до следующего урока.

Например, в большей степени подвержена изменениям гибкость, меньше быстрота, еще меньше сила и выносливость. Поэтому и задаются на дом упражнения на различный срок.

Успех внедрения домашних заданий в значительной мере зависит от организации, контроля за их выполнением, поэтому важно, чтобы выполнение упражнений, заданных на дом, легко подвергалось проверке, естественно с учетом конкретных условий школы и индивидуальных особенностей каждого ребенка.

В начале учебного года все учащиеся выполняют упражнения домашних заданий максимальное количество раз. За исходный берётся последний результат

прошлого года, тогда школьник видит динамику роста своих результатов на протяжении нескольких лет.

По истечению месяца занятий, приступаю к регулярной проверке домашних заданий у нескольких учащихся на одном уроке, у других на другом и так далее. Иногда проверка осуществляется вначале урока, после медленного бега. Ученики выстраиваются в две противостоящие шеренги лицом друг к другу. Одна шеренга выполняет задание, вторая проверяет его с последующей сменой мест (с передвижением в одной шеренге вправо или влево на одно место). После передвижения на одно место задание выполняет другая шеренга. Таким образом судьи все время меняются. судьи отмечают правильность выполнения упражнений (о том, как правильно делать каждое упражнение, знают все: это объясняется, когда дается задание) и подсчитывают количество повторений.

Как я оцениваю выполнение домашних заданий? В личной беседе со мной каждый ученик берет индивидуальное обязательство, на сколько раз он увеличит число повторений того или иного упражнения, чтобы получить оценки «3», «4», «5». Если через месяц учащийся выполняет упражнение меньшее количество раз, я ставлю отрицательную оценку. Значит, ученик не занимался дома или занимался недостаточно. Я твердо уверена, что в этом случае отрицательная оценка не вредит. Как правило, в ближайшее время учащиеся исправляют эти оценки, одновременно убеждаются, что домашнее задание по физической культуре так же важны, как задания по всем другим предметам.

Практика подсказала еще один способ проверки домашних заданий – не на уроке, а во время секции общей физической подготовки. Явные преимущества этого способа в том, что высвобождается время на уроке и ученики приходят на проверку в удобное для них время.

Привожу пример тематических домашних заданий:

5-9 кл. (девочки). Равновесие на одной ноге (ласточка): «5» - нога поднята выше головы, держать 3 сек, «4» - нога на уровне горизонтали, держать 3 сек, «3» - поднятая нога менее горизонтали.

1-5 кл. (мальчики и девочки) – наклон вперед: «5» - головой (лбом) коснуться колен, «4» - ладошками коснуться пола, «3» - пальцами коснуться пола.

9-11 кл. (девочки) - упражнение на пресс; поднятие туловища из положения лежа руки за головой в течение 1 мин. "5"-38; "4"-30; "3"-20раз. Какая девушка не хочет быть красивой, обладать стройной фигурой, пластично двигаться? Надежный помощник - упражнения, правильное питание, разумный режим дня. Систематически, настойчиво и неукоснительно! Каждый юноша - будущий защитник Родины. Это повышает требования к его физической подготовленности, и поэтому занятиям физическими упражнениями надо придавать спортивную направленность.

Дети с ограниченными возможностями здоровья в ДОУ общеобразовательной направленности

Стрельцова Наталья Васильевна, старший воспитатель

МБДОУ «Детский сад № 35 «Подснежник»

Йошкар-Ола Республика Марий Эл

Проблемы специального образования сегодня являются одними из самых актуальных в работе всех подразделений Министерства образования и науки РФ, а также системы специальных коррекционных учреждений. Это связано, в первую очередь с тем, что число детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов, неуклонно растет.

Образование детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов предусматривает создание для них специальной коррекционно-развивающей среды, обеспечивающей адекватные условия и равные с обычными детьми возможности для получения образования в пределах специальных образовательных стандартов, лечение и оздоровление, воспитание и обучение, коррекцию нарушений развития, социальную адаптацию.

«Получение детьми с ограниченными возможностями здоровья и детьми-инвалидами (далее – дети с ограниченными возможностями здоровья) образования является одним из основных и неотъемлемых условий их успешной социализации, обеспечения их полноценного участия в жизни общества, эффективной самореализации в различных видах профессиональной и социальной деятельности.

В связи с этим обеспечение реализации права детей с ограниченными возможностями здоровья на образование рассматривается как одна из важнейших задач государственной политики не только в области образования, но и в области демографического и социально-экономического развития Российской Федерации».

В Конституции РФ и Законе «Об образовании» сказано, что дети с проблемами в развитии имеют равные со всеми права на образование. Важнейшей задачей модернизации является обеспечение доступности качественного образования, его индивидуализация и дифференциация, систематическое повышение уровня профессиональной компетентности педагогов коррекционно-развивающего обучения, а также создание условий для достижения нового современного качества общего образования.

Сегодня многие страны признают интегрированное обучение наиболее перспективной организационной формой обучения.

Дошкольные образовательные учреждения, организуя интегрированное воспитание и обучение детей с ОВЗ, решают следующие социально значимые задачи:

- 1) расширение охвата детей необходимой коррекционно-педагогической и медико-

- социальной помощью;
- 2) обеспечение родителей (опекунов) консультативной поддержкой;
 - 3) подготовка общества к принятию человека с ограниченными возможностями.

Организация работы с детьми дошкольного возраста с ограниченными возможностями здоровья в условиях детского сада в группах общеразвивающей направленности

Действующее законодательство позволяет организовать обучение и воспитание детей с ограниченными возможностями здоровья в дошкольных образовательных учреждениях, не являющихся коррекционными. Обязательным является соблюдение гарантированных законодательством прав родителей (законных представителей) детей с ограниченными возможностями здоровья выбирать формы получения детьми образования, образовательные учреждения, защищать законные права и интересы детей, включая обязательное согласование с родителями (законными представителями) вопроса о направлении (переводе) детей с ограниченными возможностями здоровья в коррекционные образовательные учреждения (классы, группы).

Дети с ограниченными возможностями здоровья могут и должны находиться и развиваться в обычном детском саду. Начинать совместное воспитание и обучение нужно в дошкольном возрасте. Вместе с тем, специалисты не рекомендуют включать в группы детского сада детей с умственной отсталостью умеренной и тяжелой степени, а также детей со сложными (множественными) нарушениями. Такие дети в силу особенностей их психофизического развития не смогут участвовать во фронтальных, подгрупповых занятиях группы.

Основы коррекционного воспитания и обучения детей с ограниченными возможностями здоровья надо знать всем людям, которые будут взаимодействовать с таким ребенком. В процессе пребывания ребенка с ограниченными возможностями здоровья в дошкольном образовательном учреждении работникам необходимо знать следующие положения коррекционной работы:

- Включать в занятия всех детей группы, независимо от дефекта, разрабатывая для каждого из них индивидуальную развивающую и коррекционную программу.
- При оценке динамики продвижения ребенка с ограниченными возможностями здоровья сравнивать его не с другими детьми, а главным образом с самим с собой на предыдущем уровне развития.
- Создавать для ребенка атмосферу доброжелательности, психологической безопасности. Педагог должен стремиться к безоценочному принятию ребенка, пониманию его ситуации.
- Корректно и гуманно оценивать динамику продвижения ребенка. Педагогический

прогноз строить на основе педагогического оптимизма, стремясь в каждом ребенке найти сохраненные психомоторные функции, положительные стороны его личности и развития, на которые можно опереться при педагогической работе.

Диагноз и прогноз должен быть предметом профессиональной тайны специалистов. Это важное условие профессиональной этики медицинского и педагогического персонала.

Разрабатывать динамичную индивидуальную развивающую коррекционную программу для каждого ребенка совместно с родителями. При разработке такой программы опираться на общие закономерности возрастного развития, как в норме, так и в условиях патологии.

Соблюдать основные принципы методического подхода к воспитанию и обучению детей с ограниченными возможностями здоровья:

- создавать специальные условия для обеспечения мотивационной стороны деятельности;
- осуществлять коммуникативную направленность обучения;
- строго индивидуализировать обучение;
- всесторонне развивать у ребенка продуктивные виды деятельности: лепку, рисование, ручной труд, аппликации и т.п.;
- создавать условия для активного участия родителей и замещающих их лиц в воспитании и обучении детей.

Предлагается соблюдать следующие обязательные направления коррекционных работ в сфере развития жизненной компетенции для всех категорий детей с ограниченными возможностями здоровья:

1. Развитие адекватных представлений о собственных возможностях и ограничениях, о насущно необходимом жизнеобеспечении, способности вступать в коммуникацию с взрослым, чтобы попросить помощи.
2. Овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни.
3. Овладение навыками коммуникации.
4. Дифференциация и осмысление картины мира и ее временно-пространственной организации.
5. Осмысление своего социального окружения и освоение соответствующих возрасту системы ценностей и социальных ролей.

Рассмотрим основные направления работы и требования к результатам этой работы по каждому направлению. Эти требования конкретизируются применительно к каждой категории детей в соответствии с их особыми образовательными потребностями (дети с нарушением слуха, зрения, дети с речевыми нарушениями, двигательными нарушениями, дети с расстройствами

аутистического спектра).

По **первому** направлению результатом работы будут:

- умение адекватно оценить свои силы, понимать, что можно и чего нельзя в еде, в физических нагрузках;
- умение пользоваться личными адаптивными средствами в разных ситуациях (слуховой аппарат, очки);
- понимание ребенком, что попросить помощи при возникновении при жизнеобеспечении – это нормально, необходимо, не стыдно; умение пользоваться соответствующим набором фраз и определений («у меня болит ...», «мне нельзя есть сладкое» и т.д.);
- умение обратиться к взрослым при затруднении в игре, обучении, сформулировать запрос о специальной помощи («можно, я пересяду, мне не видно», «мне неудобно сидеть» и т.д.)

По **второму** направлению результатами работы будут:

- прогресс в самостоятельности и независимости в овладении бытовыми навыками и навыками самообслуживания;
- умение включаться в разнообразные повседневные дела, принимать в них посильное участие, брать на себя ответственность в каких-то областях домашней жизни (поддержание чистоты в доме, создание уюта, стирка, глажка, чистка одежды и др.);
- ориентировка в устройстве жизни в детском саду, принятие на себя обязанностей наряду с другими детьми (дежурство в группе, полив растений, уборка игрушек и др.);
- положительная динамика в участии в подготовке и проведении праздников, стремлении порадовать близких.

По **третьему** направлению результатами работы будут:

- умение использовать правила коммуникации в актуальных для ребенка житейских ситуациях;
- умение начать и поддержать разговор, задать вопрос, выразить свои намерения, просьбу, пожелания, опасения, завершить разговор;
- освоение культурных форм выражения своих чувств: умение корректно выразить отказ, недовольство, благодарность, сочувствие и т.д.;
- расширение и обогащение опыта коммуникации ребенка в ближнем и дальнем окружении.

По **четвертому** направлению надо учитывать, что все дети с ограниченными возможностями здоровья обладают ограниченным опытом активных и разнообразных контактов с окружающим миром. Представления о мире могут фрагментарными и стереотипными, ограниченными привычными ситуациями,

порождающими искажение или однозначность в восприятии и понимании происходящего. Результатами работы в таком случае будут:

- адекватность бытового поведения ребенка с точки зрения опасности/безопасности и для себя, и для окружающих;
- использование вещей в соответствии с их функциями, принятым порядком и характером наличной ситуации;
- расширение и накопление знакомых и разнообразно освоенных мест за пределами дома и детского сада: двор, лес, парк, загородные достопримечательности и др.;
- умение ребенка накапливать личные впечатления, связанные с явлениями окружающего мира, упорядочивать их во времени и пространстве;
- умение устанавливать связь между природным порядком и укладом собственной жизни, поведением и действиями в быту сообразно пониманию этой связи (помыть грязные сапоги, принять душ после прогулки и т.п.);
- умение устанавливать связь общественного порядка и уклада собственной жизни, соответствовать этому порядку (посещение магазина ограничено часами его работы, посещение театра, общественного места требует определенной одежды и др.);
- развитие у ребенка наблюдательности, любознательности, способности замечать новое, включаться в совместную с взрослым исследовательскую деятельность;
- накопление опыта освоения нового при помощи экскурсий и путешествий;
- развитие способности взаимодействовать с другими людьми, осмыслять, присваивать чужой опыт, используя вербальные и невербальные возможности (игра, чтение, рисунок как коммуникация и др.).

По **пятому** направлению результатами будут:

- знание правил поведения в разных социальных ситуациях и с людьми разного социального статуса, с взрослыми разного возраста и с детьми (старшими, младшими, сверстниками), со знакомыми и незнакомыми людьми;
- освоение необходимых ребенку социальных ритуалов, умение корректно выражать свои чувства: отказ, недовольство, благодарность, сочувствие, просьбу, опасение;
- умение не быть назойливым в своих просьбах и требованиях, быть благодарным за оказание помощи;
- умение применять формы выражения своих чувств соответственно ситуации социального контакта;
- расширение круга освоенных социальных контактов.

Доступным для детей с ограниченными возможностями здоровья любое образовательное учреждение делают педагоги, способные реализовать особые образовательные потребности детей данной категории. Это создание

психологической, нравственной атмосферы, в которой особый ребенок перестанет ощущать себя не таким как все. Это место, где ребенок с ограниченными возможностями здоровья может реализовать не только свое право на образование, но и, будучи включенным в полноценную социальную жизнь ровесников, обрести право на обычное детство.

Литература:

1. Бейсова, В.Е. Психолого-медико-педагогический консилиум и коррекционно-развивающая работа в школе / В.Е.Бейсова. – Ростов-на-Дону.: Феникс, 2008,176с.
2. Вебер, Н.П. Работа по индивидуальным программам развития как одно из направлений деятельности с одарёнными детьми /Н.П.Вебер. – Нерюнгри, 2002,80с.
3. Екжанова, Е.А.Основы интегрированного обучения: пособие для вузов / Е.А. Екжанова, Е.В. Резникова – М.: ТЦ Сфера, 2005,90 с.
4. Алексеева, В.В. Опыт работы интегрированного детского сада / В.В.Алексеева, И.В.Сошина.- М.:Теревинф, 2004,112 с.
5. Степанова, О.А. Программы для ДОУ компенсирующего и комбинированного видов / О.А.Степанова.- М.:ТЦ Сфера , 2008, 128с.
6. Шипицина, Л.М.Комплексное сопровождение детей дошкольного возраста / Л.М. Шипицина, А.А.Хилько, Ю.С.Галлямова, Р.В. Демьянчук, Н.Н.Яковлева. – СПб.: Речь , 2003,240с.

Физкультурно-оздоровительная работа с дошкольниками с ОВЗ в ДОУ

Стрельцова Наталья Васильевна, инструктор по физической культуре

МБДОУ «Детский сад № 35 «Подснежник»

Йошкар-Ола, Республика Марий Эл

В нашем детском саду осуществляется работа по физическому развитию, как обычных детей, так и детей с ограниченными возможностями здоровья. Данные дети не имеют серьезных противопоказаний против занятий физической культурой и спортом, но требуют особый подход в работе с ними, в частности одним из важных условий является индивидуальный подход.

Физическое воспитание детей с ОВЗ включает специальные коррекционные задачи, способствующие преодолению недостатков физического развития:

- достижение соответствующего возрастным особенностям уровня развития основных движений, физических качеств, координации движений, ориентировки в пространстве и др;
- коррекция здоровья и физического развития путем использования специальных

средств и методов, способствующих повышению функциональных возможностей, укрепляющих опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую и дыхательную системы;

- преодоление недостатков, возникающих на фоне двигательной патологии при овладении движениями (страх перед новым, боязнь пространства, неуверенность при передвижении, скованность движений и др.).

Специфика занятий физкультурой с детьми с ограниченными возможностями здоровья заключается в том, что педагогические воздействия должны быть направлены не только на коррекцию физического, но и психического здоровья. Основными задачами на каждом занятии являются коррекция и профилактика осанки, плоскостопия, ходьбы, бега и других естественных движений, активизация вегетативных функций и укрепление мышечного корсета. Именно поэтому занятия с данными детьми носят коррекционно-развивающую направленность.

Одним из перспективных направлений коррекционно-развивающей работы, является использование здоровьесберегающих технологий.

Их применение оптимизирует процесс коррекции речи детей, и способствуют оздоровлению всего организма ребенка. Кроме того, использование этих методов и приемов помогает организовывать занятия интереснее и разнообразнее. В практической деятельности я применяю следующие здоровьесберегающие компоненты:

- 1. Дыхательная гимнастика.** Дыхательная гимнастика способствует нормализации дыхания, укрепляет дыхательную мускулатуру.
- 2. Зрительная гимнастика.** Гимнастика для глаз показана всем, кто страдает глазной патологией, испытывает зрительное напряжение, а также для профилактики расстройств при нагрузке на глаза.
- 3. Речь с движением или логоритмика.** На занятиях проводятся подвижные игры с использованием речи с движением, выполняются движения под чтение стихотворения. Это позволяет выработать четкие координированные действия во взаимосвязи с речью, отрабатывать темп и ритм речи.

В процессе логоритмики мы обязательно занимаемся:

- дальнейшим развитием навыка ходьбы;
- тренировкой чувства равновесия при ходьбе, беге и прыжках;
- тренировкой способности ориентироваться в пространстве;
- развитием способности детей движению в заданном темпе;
- умением координировать свои действия по сигналу;
- умением менять направления движения со сменой музыки или ритма;
- навыками манипулирования предметами, как без музыкального сопровождения, так и под музыку;
- умением действовать в паре с взрослым, а затем и с другим ребенком;

- развитием быстроты, силы, ловкости;
 - развитием произвольных движений кистей и пальцев рук.
- 4. Массаж. Самомассаж.** Массаж и самомассаж – способ саморегуляции организма, один из приемов регулирования кровотока. В массируемом участке тела происходит усиление циркуляции крови.
- 5. Су Джок терапия.** Су Джок терапия – это стимуляция высокоактивных точек соответствия всем органам и системам, расположенных на кистях рук и стопах (су — кисть, джок — стопа).
- Приемы Су – Джок терапии:
- Массаж специальным шариком.
 - Массаж эластичным кольцом.
 - Массаж стоп.
 - Ручной массаж кистей и пальцев рук. Очень полезен и эффективен массаж пальцев и ногтевых пластин кистей.
 - Для воздействия на точки стоп используется хождение по кочкам, ребристым дорожкам, массажным коврикам и т.д.
- 6. Упражнения на релаксацию.** Релаксация – это состояние покоя, расслабленности, которое возникает вследствие снятия напряжения, после сильных переживаний или физических усилий. Упражнения на релаксацию направлены на снятие мышечного и нервного напряжения.
- 7. Кинезиологические упражнения.** Кинезиологические упражнения – это комплекс движений позволяющих активизировать межполушарное взаимодействие. Кинезиологические упражнения развивают мозолистое тело (совокупность нервных волокон, соединяющих большие полушария головного мозга) и синхронизируют работу полушарий.

Очень важно регулярно применять рассмотренные выше здоровьесберегающие компоненты. Это позволит добиться успехов, как в коррекции развития речи, так и в оздоровлении детей в целом. Таким образом, использование элементов здоровьесбережения способствуют личностному, физическому, интеллектуальному и речевому развитию ребёнка.

Условия реализации здоровьесберегающего образования.

В организации физкультурно-оздоровительного процесса немаловажную роль играет наличие надлежащей материально-технической базы, необходимой для полноценной реализации адаптированной программы.

Коррекционные занятия провожу в музыкально-спортивном зале. Зал оборудован шведской стенкой. Имеется игровое оборудование:

«Массажные мячи и ролики»

Мячи и ролики различных цветов и размеров. Служат для разработки движений пальцев, кистей, стоп, а также массажного, рефлексогенного воздействия

на кожу, мышцы, сосуды и нервы сегментов тела при проведении массажнорефлексогенных мероприятий. Восстанавливают подвижность и чувствительность конечностей. Игольчатая поверхность воздействует на подлежащие ткани, что увеличивает микроциркуляцию в них.

«Качалка – балансир»

Качалку-балансир можно использовать на физкультурных занятиях, при организации подвижных игр. С помощью балансира можно развивать различные группы мышц, координацию, ловкость, умение удерживать равновесие.

Спортивно – игровой набор «УНИВЕРСАЛЬНЫЙ»

Комплект может использоваться на закрепление основных движений, в подвижных играх, для укрепления мышц спины и конечностей, развития координации движений, развития тактильных ощущений, развития быстроты реакции, для упражнений в равновесии, умения ориентироваться в пространстве.

«Коврики – пазлы»

Способствуют расширению кругозора, служат для развития тактильных ощущений, речи, памяти, фантазии, пространственного мышления.

«Физиороллы»

Оригинальная форма мячей в виде "арахиса" и «цилиндра» обеспечивают высокую устойчивость и дополнительную поддержку. Такие мячи идеальны при работе с проблемами равновесия и координации. Формы "арахиса" и «цилиндра» позволяет беспрепятственно осуществлять перекаты и использовать мячи в активной гимнастике на растяжение. Мяч арахис (гимнастический валик) может использоваться для упражнений, которые направлены на развитие равновесия, укрепление мышц спины и пресса, на коррекцию нарушения осанки, плоскостопия, на активацию нервных окончаний. Мячи в виде "арахиса" и «цилиндра» способствуют развитию координации движений, улучшает эмоционально-психического состояния ребенка.

«Батут» и «Диск здоровья»

Для совершенствования координации движений и укрепления дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Заключение:

Мы работаем для того чтобы наши дети смогли быть счастливыми.

«Счастье невозможно без здоровья»

Литература:

1. Алексеева, В.В. Опыт работы интегрированного детского сада / В.В.Алексеева, И.В.Сошина.- М.:Теревинф, 2004,112 с.
2. Екжанова, Е.А.Основы интегрированного обучения: пособие для вузов / Е.А. Екжанова, Е.В. Резникова – М.: ТЦ Сфера, 2005,90 с.

3. О создании условий для получения образования детьми с ограниченными возможностями здоровья и детьми-инвалидами. Рекомендации по созданию условий для получения образования детьми с ОВЗ и детьми-инвалидами в субъекте РФ. Методическое письмо Минобразования РФ от 18.04.2008 г.

О ценности Чтения

*Сумачева Т.В., учитель русского языка и литературы
ГБОУ РМЭ «Лицей им М.В. Ломоносова»
Йошкар-Ола, Республика Марий Эл*

Без чтения нет настоящего образования, нет и не может быть ни вкуса, ни слога, ни многосторонней шири понимания: Гете и Шекспир равняются целому университету.
Герцен А.И.

Еще великий педагог В.А. Сухомлинский писал: «Чтобы подготовить человека духовно к самостоятельной жизни, надо ввести его в мир книг». А.С. Пушкин призывал своих читателей взять в руки книгу, если их охватывал недуг. Издавна люди заметили положительное действие книги на здоровье и настроение человека. Книги религиозного содержания из первых церковных библиотек приносили верующим людям успокоение и надежду. В XVIII в. в Англии врачи рекомендовали своим пациентам кроме лекарств чтение двух-трех страниц хорошего текста.

Теперь немного невеселой статистики. Социологи свидетельствуют, что в конце 90-х гг. не более 10% наших соотечественников заявляли о том, что почти не читают книг. К 2014 году этот показатель вырос до 60%.

Мною было проведено анкетирование группы учащихся(46 ч.) 5-6 классов в ГБОУ «Лицей им. М.В. Ломоносова» в 2015-2016 учебном году.

На вопрос «Любите ли вы читать?» «да» ответили 34 человека, что составляет 73%. На вопрос «Почему вы не читаете?» получены следующие ответы: нет времени, интернет и телевидение интереснее, много задают уроков. За три летних месяца учащиеся в среднем прочитывают только 7(5А), 6(5Б), 5(5В) книг.

Необходимо добавить, что домашние библиотеки почти исчезли как явление, понятие «семейное чтение» для большинства россиян потеряло всякий смысл.

Потеря интереса к чтению – это и негативное влияние СМИ, это и индустрия развлечений, агрессивная реклама, отсутствие сформированности читательских навыков, которые закладываются в семье.

Академик Сергей Капица утверждал: «Если Россия и дальше будет двигаться этим же курсом, то не останется и тех, кто сегодня, хотя бы изредка берет в руки книгу. Эти процессы ведут к деградации нации».

Зрелищные формы проведения досуга – интернет и телевидение – постоянно

вытесняют чтение, и оно перестает быть формой получения социального опыта, когда через образы книжных героев формируются культурные качества личности. Компьютер в основном дает уже готовую информацию, а чтение требует сосредоточенности, воображения, самостоятельного осмысления. При работе с книгой развиваются аналитические способности, которые тесно связаны с процессами познания, усвоения и накопления знаний.

Исследования результатов анкетирования лицеистов в 2015-2016 учебном году показывает прямую зависимость между тем, что и сколько дети читают и их успеваемостью, общим развитием, так как активное чтение влечет за собой многое: развитие кругозора, умение пересказывать, способствует развитию грамотной речи.

Когда же необходимо формировать вкус к чтению?

По мнению Э.М. Щербаненко, директора по связям с общественностью Международной ассоциации «Живая классика», Чуковский и Маршак – лучшие спутники 2-4-летних, затем Андерсен, Перро, братья Гримм, А.Линдгрен.

Психологи утверждают, что 12 лет - рубеж, пройдя который не просто будет привить любовь к чтению. Человек, научивший жить без книги, будет нуждаться в переучивании, а это сложно.

На уроках литературы уже на протяжении многих лет помимо школьной программы даю свои ученикам чтение «на месяц». Для 12-13 – летних это Ж.Верн, Д.Дефо, Р.Стивенсон, А.Рыбаков, для детей постарше – Ф.Купер, В.Скотт, А.Беляев.

Проверяю чтение ежемесячно у всех учащихся. Формы проверки стараюсь разнообразить, используя и репродуктивный, и творческий методы. Нередко эту форму проверки увязываю с программными требованиями по языку и литературе: подробный, сжатый, выборочный пересказ, сопоставление героев одного или нескольких произведений, написание отзыва. И, конечно же, разговоры о добре и зле, мужестве и ответственности, о взаимоотношениях с людьми...

Необходимо помнить, что качество преподавания литературы и других гуманитарных дисциплин часто определяет климат в школе, создает школу человеческих ценностей, предлагая образы литературных героев как возможные модели человеческого поведения.

Велика и роль семьи в приобщении детей к чтению. Художественная литература всегда была средством общения – автора и читателя, читающего и слушающего. В XIX веке было принято читать вслух, семейное чтение являлось обязательным вечерним ритуалом во многих семьях. До самых последних и трагических дней не отменяли правило вечернего чтения в семье последнего императора России Николая II, великолепного чтеца.

Современный мир учит нас получать нужную информацию, но все меньше оставляет возможностей для эмоционального и интеллектуального общения, для обсуждения, неспешного размышления. Возродить забытую традицию семейного

чтения – значит вернуть в дом взаимопонимание, тепло духовного общения.

Огромно значение и детских библиотек в привитии детям любви к книге. В нашей стране около 4000 детских библиотек, многие из которых перестали быть унылыми книгохранилищами.

Замечательная Республиканская детско-юношеская библиотека имени В. Колумба открылась в сентябре 2015 г. в Йошкар-Оле. Она занимает почти 2,5 тысячи квадратных метров. Современный интерьер, компьютерный класс, конференц-зал, комната сказок – все это привлекательно для юных читателей. Будет очень хорошо, если посещение детской библиотеки станет и для взрослых, и для их детей приятным ритуалом.

Слухи о том, что в России растет исключительно нечитающее поколение, все-таки сильно преувеличены.

Свидетельства тому – Всероссийский конкурс чтецов «Живая классика», учрежденный в 2011 году. В 2012 году он стал Всероссийским, в 2013 получил статус Международного. Это соревновательное мероприятие по чтению вслух отрывков из прозаических произведений российских и зарубежных авторов.

Муниципальный этап конкурса в городе Йошкар-Оле прошел в марте 2016 года. Победителями стали Бусыгина А. («Гуманитарная гимназия Синяя птица»), Гибадулина М. («Национальная президентская образовательная школа – интернат»), Еропов И. (Лицей Бауманский).

Да, огромная проблема нашего времени – цинизм и неверие в нравственные идеалы, подмена их материальными, подчас призрачными ценностями. Противостоять проявлениям душевной черствости и аморальности может помочь нам хорошая, настоящая литература. Духовность, нравственность, культура и великая Россия возродятся через книгу!

Отрадно отметить, что 9 марта 2016 года на заседании Патриаршего Совета создано общество славянской культуры. По предложению Президента России В.В. Путина, его возглавит Патриарх России Кирилл.

ФОРМИРОВАНИЕ У СТУДЕНТОВ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

*Темяшкина Елена Николаевна, преподаватель физкультуры
БПОУ «Чебоксарский медицинский колледж» Минздрава Чувашии*

Для соразмерности красоты и здоровья
требуется не только образование в области науки и искусства,
но и занятия всю жизнь физическими упражнениями, гимнастикой.

Платон

Здоровье - самая большая ценность, которая дана человеку. Но человек не

может быть совершенно здоровым, не ведя здорового образа жизни, т.е. образ жизни, способствующий сохранению и развитию здоровья отдельного человека и общества в целом. Факторы сохранения здоровья – это компоненты здорового образа жизни, как основа долголетия. Основным фактором сохранения здоровья является физическая активность, она влияет на деятельность, благосостояние общества, ценностные ориентации поведения.

Главным компонентом для успешного выполнения любой деятельности, в том числе и физкультурно–спортивной, является мотивация. Мотивы определяют направленность личности, стимулируют и мобилизуют ее на проявление активности. Взаимодействие внутренних и внешних факторов осуществляется через включение человека в различные виды физкультурно–спортивной деятельности. Эта деятельность должна приводить к эмоциональному переживанию чувства удовлетворения от процесса и достигаемых результатов деятельности, способствовать осознанию и пониманию личностной и социальной ее значимости.

Формирование интереса к физической культуре обеспечивается созданием ряда педагогических условий, таких как: формирование системы личностно-значимых и реально достижимых целей собственной физкультурно–спортивной деятельности; создание ситуаций для формирования мотивации на достижение успеха в физкультурно–спортивной деятельности; формирование благоприятного социально-психологического климата в коллективе при занятиях физической культурой; разнообразие используемых средств физического воспитания и, прежде всего, физических упражнений; дифференциация содержания занятий с учетом физкультурно–спортивных интересов занимающихся и степени их подготовленности к его усвоению; применение соревновательного и игрового методов; музыкальное сопровождение учебных занятий; особенности личности преподавателя. Несомненно, сильным мотивом возникновения и поддержания длительного интереса к занятиям физической культурой и спортом выступает личность тренера-преподавателя или инструктора физической культуры.

Однообразные движения и двигательные действия притупляют самоконтроль, собранность, а в состоянии психического перенапряжения раздражают, ведут к отказам от их выполнения. Поэтому для того, чтобы вызвать непосредственный интерес к физическим упражнениям, необходимо любыми способами разнообразить их содержание даже без особой методической цели, только ради борьбы с монотонией. Это, прежде всего, применение соревновательного и игрового методов. Их значение особенно велико при выполнении физических упражнений из легкой атлетики и лыжного спорта, которые без взаимодействия с другими труднопереносимы и малопродуктивны. Спарринг-партнер создает обстановку соперничества, побуждает хотя бы чуть-чуть обойти, когда уже, кажется нет сил, позволяет испытать радость победителя. При этом каждое занятие напоминает

маленькое соревнование, что естественно повышает эмоциональность. Такую же роль выполняют игры. Разнообразные, часто нестандартные, они помогают уменьшить напряжение от тяжелой монотонной работы при выполнении упражнений циклического характера.

Для определения мотиваций к занятиям физической культурой и спортом применялась разработанная нами методика анкетного опроса и методы математической статистики.

Анкетный опросник закрытого типа включал в свое содержание 11 вопросов с возможными вариантами ответов. Испытуемые должны были выбрать тот вариант, который является наиболее близким к их реальному отношению к физической культуре и спорту. В анкетном опросе приняли участие 82 студента в возрасте от 18 до 21 года. Результаты нашего исследования показали:

- 1) 39% респондентов основным фактором, определяющим здоровье, считают образ жизни; 28% - экологические факторы; 30,4% - наследственность и 2,4% - качество медицинского обслуживания.
- 2) 56,7% считают, что они смогли бы провести беседу о значении физической культуры и спорта в организации здорового образа жизни;
- 3) 82,9% - могут составить комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики;
- 4) 99 % - могут оказать первую медицинскую помощь;
- 5) 5% - занимаются закаливанием организма;
- 6) 100% - болеют такими заболеваниями как грипп, простуда, ОРВИ;
- 7) 15,7% - принимают активное участие в спортивных мероприятиях; 14,6% - посещают занятия в спортивных секциях; 35,3% - ведут подвижный образ жизни;
- 8) 56% - посещают баню, сауну в целях оздоровления;
- 9) 20,7% - интересуются спортивными новостями;
- 10) В качестве причин, препятствующие формированию мотиваций к занятиям физической культурой и спортом, выступают: недостаточность свободного времени – 28%; платные услуги – 56%; лень и утомление – 8,7%; неинтересно – 7,3%;
- 11) 58,9% в качестве основного мотива занятий физической культурой и спортом – потребность в здоровье.

Таким образом, обобщая материалы приводимых выше исследований, можно заключить, что успешность решения задач формирования мотиваций к здоровому образу жизни и к занятиям физической культурой и спортом должно начинаться с младенческих лет и продолжаться на протяжении всего процесса обучения. Для этого необходимо использовать различные методики с учетом возрастного статуса, а также уровня физической и психологической подготовленности. И в дошкольном

образовательном учреждении, и в средней общеобразовательной школе, и в ссузе, и в вузе необходимо постоянно развивать и поддерживать мотивацию личности к физическому самосовершенствованию, заботе о своем здоровье. Физическая культура должна обеспечить более полное удовлетворение духовных интересов студентов; знания, полученные при освоении обязательного минимума программного материала по физической культуре, должны составить базис представлений о здоровом образе жизни и обеспечить теоретическую основу формирования навыков и умений по физическому самосовершенствованию личности в течение всей жизни.

ФОРМИРОВАНИЕ У СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

*Третьякова Ольга Ивановна, воспитатель по физической культуре
МДОУ детский сад № 2 «Золотая рыбка»
Козьмодемьянск, Республика Марий Эл*

Интерес к здоровью детей обусловлен всевозрастающей тенденцией к росту заболеваемости, снижением функциональных способностей детей и темпов их физического и умственного развития. Детство является ключевым периодом жизни, когда формируются все морфологические и функциональные структуры, определяющие потенциальные возможности взрослого человека. Поэтому на этапе дошкольного возраста, когда жизненные установки детей еще недостаточно прочны и нервная система отличается особой пластичностью, необходимо формировать мотивацию на здоровье и ориентацию их жизненных интересов на здоровый образ жизни (ЗОЖ).

Всем ясно: ребенок не может развивать, не зная цели смысла своего существования, не имея представления о себе и своих возможностях. Понимания себя, своих жизненных потребностей необходимо, чтобы понимать, «чувствовать» других людей. Поэтому формирование у детей ответственности за индивидуальное здоровье – это педагогическая проблема, и только медицинскими средствами ее не решить.

Многие ученые (Н.М. Амосов, И.А. Аршавских и др.) главным фактором укрепления и сохранения здоровья считают систематическую двигательную активность, формирующуюся в процессе физического воспитания.

Именно физическое воспитание в образовательных учреждениях, в том числе и дошкольных, призвано формировать у ребенка правильное и осознанное отношение к себе и своему здоровью. Следует учитывать, что в дошкольном возрасте биологическая потребность в движении является ведущей и оказывает

мобилизирующие влияние на интеллектуальное и эмоциональное развитие ребенка, его привычки и поведение. Поэтому наиболее эффективным является приобщение детей к ценностям ЗОЖ в процессе физического воспитания, где в полной мере реализуется потребность в двигательной активности. На интересе детей к физкультурной деятельности следует формировать умения и навыки здоровой жизнедеятельности, мотивацию на здоровье. Этот принцип лежит в основе целенаправленного формирования ценностного отношения детей старшего дошкольного возраста к здоровью и здоровому образу жизни.

По мнению ведущих специалистов именно старший дошкольный возраст является наиболее оптимальным для осознанного постижения окружающего мира, для развития, как интеллектуальных способностей, так и практических умений и навыков. Однако следует особо подчеркнуть: формирование у дошкольников знаний, умений и навыков должно включаться в доступные и интересные им виды деятельности. Такой деятельностью являются физкультурные занятия, направленные, прежде всего на формирование ценностного отношения детей к здоровью и здоровому образу жизни.

Структурно процесс формирования ценностного отношения к здоровью и ЗОЖ на занятиях по физической культуре можно представить следующим образом:

1. Создание проблемы (письмо – просьба) с участием знакомого детям персонажа.
2. Формирование знаний о ценности здоровья и способа его укрепления.
3. Освоение, закрепление и совершенствование практических действий по организации здорового образа жизни.

Основы перелагаемой технологии составляют занятия в форме путешествий, требующих знаний, умений и навыков, а также двигательных способностей. Так, например, дети отправляются в трудное путешествие на Северный полюс, в страну «Неболейку», на помощь Айболиту или Буратино и т.д. Сюжетные занятия дают возможность использования упражнений различной направленности, позволяющих разносторонне воздействовать на организм и одновременно решать оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи (развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, лидерство, инициативу, чувства товарищества, взаимопомощи, формировать навыки ЗОЖ). В процессе формирования ценностного отношения детей к здоровью и ЗОЖ можно использовать комплекс как традиционных, так и специфических средств физической культуры.

К традиционным относятся упражнения, составляющие базовое содержание программы по физической культуре для детей старшего дошкольного возраста. Это гимнастические, акробатические и легкоатлетические упражнения, также элементы спортивной деятельности: баскетбол, футбол, волейбол и т.д. Содержание занятий можно включать и ритмические упражнения.

К специфическим средствам относятся специальные игры и игровые упражнения, используемые для формирования представлений о здоровье, функциях организма, а также практические действия по организации здоровой жизнедеятельности – эстафеты, специальные игровые задания, например, «Собери человека», «Знай свое тело» и т.д.

Игры путешествия включают все виды двигательной активности. Каждая игра имеет цель, сюжет и итог. Каждое из физических упражнений составляющих такую композицию оказывает определенное воздействие на ребенка, решает конкретные задачи программы.

Игровой самомассаж – основа закаливания и оздоровления. Такие упражнения способствуют формированию у них сознательного стремления быть здоровыми.

Игропластика, включающая элементы йоги и упражнения на растягивание.

Пальчиковая гимнастика, служащая основой для ручной умелости.

Креативная гимнастика, направленная на развитие выдумки, творческой инициативы, познавательной активности, свободного самовыражения.

Итак, основы методики проведения занятий по формированию ценностного отношения к здоровью, является игровая деятельность. Все упражнения объединены одним игровым сюжетом, быстро сменяют друг друга. Ребенок с удовольствием подражает действием животных, птиц, насекомых, явлениям природы и общественной жизни. Дыхательные упражнения. Также организуются в форме игры (имитация задувания свеч, согревание озябших на морозе рук и т.д.).

Большое значение на физкультурных занятиях имеет музыкальное сопровождение для упражнений, наглядность – картинки, соответствующие сюжету занятия, спортивный инвентарь, соответствующий возрасту и росту детей.

Важную роль в решении задач данной технологии играет семья, которая совместно с ДООУ является основной социальной структурой, обеспечивающей сохранение и укрепления здоровья детей, приобщения их к ценностям ЗОЖ.

Здоровьесберегающие технологии на уроках английского языка

Ускова Татьяна Николаевна учитель английского языка

МБОУ гимназия №4 им А. С. Пушкина

Йошкар-Ола, Республика Марий Эл

На фоне сложных экономических и экологических условий нашего времени проблема здоровья детей стоит особо остро. Понятна истина: если нет здоровья, то всё остальное бессмысленно.

Основная цель образования – развитие ребёнка при сохранении здоровья, т.е. развитие ребёнка в соответствии с принципом природосообразности. Одной из

разновидностей педагогических технологий являются Здоровьесберегающие технологии.

При организации процесса обучения иностранным языкам мы не должны забывать об охране здоровья наших учеников, поскольку лишь здоровые дети в состоянии должным образом усваивать полученные знания и в будущем применять их в жизни.

Педагогические исследования последних лет показывают, что уже в начальной школе возникают такие проблемы, как неудовлетворительное здоровье учащихся, низкий уровень их активности.

Работая в разных классах и учитывая индивидуальные особенности учащихся, на своих уроках английского языка для более эффективного достижения практических, общеобразовательных и развивающих целей, поддержания мотивации обучаемых, в течение нескольких лет я использую элементы здоровьесберегающих технологий.

Цель здоровьесберегающих технологий – обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые для этого знания, научить использовать полученные знания в современной жизни.

Учебный процесс необходимо организовывать так, чтобы периоды интенсивного интеллектуального напряжения учащихся чередовались с периодами эмоциональной нагрузки.

На своих уроках я стараюсь учитывать физиологические и психологические особенности детей и предусматривать такие виды работы, которые снимают бы напряжение и усталость.

Я стремлюсь к тому, чтобы весь урок проходил непринужденно, в атмосфере положительных эмоций, а мой тон был бодрым и дружелюбным, создавалась бы приятная, располагающая к занятиям обстановка.

Уделяя особое внимание профилактике перегрузок и для снятия усталости детей, повышения их работоспособности на уроке, я включаю зарядки-релаксации. По времени это занимает 3-5 минут.

Цель релаксации – снять умственное напряжение, дать детям небольшой отдых, вызвать положительные эмоции, хорошее настроение, что ведет к улучшению усвоения материала.

Видами релаксации могут быть физкультминутки, игровые паузы, пение, заинтересованность чем-нибудь новым, необычным.

Необходимо помнить, что при проведении релаксации не нужно ставить перед учащимися цель запомнить языковой материал.

На начальном этапе обучения английскому языку включаю на урок зарядку, с использованием различного вида движений, рифмовок, песен, танцев.

Вот примеры такой зарядки:

*Clap, clap, clap your hands,
Clap your hands together.
Stamp, stamp, stamp your feet,
Stamp your feet together.
Turn, turn, turn around,
Turn around together.
Clap, clap, clap your hands,
Clap your hands together.
Touch your shoulders,
Touch your nose,
Touch your ears
Touch your toes.
Raise your hands
High up in the air,
To the sides
On your hair.*

Одной из важнейших форм релаксации являются игры, способствующие отдыху, вызывающие положительные эмоции.

К таким играм относятся **игры пантомимы**. Вот примеры таких игр.

При изучении темы «My Animals» детям предлагается изобразить животное мимикой, жестами, движениями.

При изучении темы «My Day» детям дается задание изобразить действия, которые выполняются обычно в течение дня.

Хорошим видом релаксации является песня, которая предоставляет возможность учащимся не только отдохнуть, но служит для формирования фонетических, лексических, грамматических навыков. Также активизирует функции голосового и дыхательного аппаратов, повышает интерес к предмету, развивает музыкальный слух и память, снижает утомляемость за счет эмоционального настроения.

Новизна, ожидание чего-то необычного также служит снятию напряжения учащихся. Рассказ учителя, подобранный с целью снятия усталости и напряжения не носит учебного характера, а строится на понятном ученикам языке с использованием наглядности, мимики и жестов. Смех, вызванный забавной или остроумной историей, веселыми картинками также способствует снятию напряжения.

В средних и старших классах аутогенная тренировка обычно проводится в течение 3-5 минут в начале или в середине урока. Затраты времени полностью окупаются состоянием релаксации, затем повышением работоспособности.

Прежде чем приступить к аутогенной тренировке, необходимо уменьшить освещенность классной комнаты, включить тихую, спокойную музыку. После этого учащимся следует психологически настроить себя, принять удобную позу, отрегулировать дыхание, расслабиться.

Примеры комплексной релаксации.

Sit comfortably. Close your eyes.

Breathe in. Breathe out.

Let,s pretend it`s summer. You are lying on a sandy beach. The sun is shining. The sky is blue. The weather is fine. The light wind is blowing from the sea. The birds are singing.

You have no troubles. No serious problems. You are quit. Your brain relaxes. There is calm in your body. You are relaxing. Your troubles flout away. You love your relatives and friends. They love you too. You are sure of yourself, that you have much energy.

You are in good spirits.

Open your eyes. How do you full?

Поскольку количество учащихся с ухудшающимся зрением растет, я провожу на уроках разрядку в виде упражнений для глаз, использую специальную таблицу с различными траекториями движения глаз. В классе имеется памятка, благодаря которой, дети учатся беречь органы зрения. Она содержит следующую информацию:

Если глаза устали...

- Поморгай: глаза омоются слезной жидкостью, и усталость пройдет.
- Подойди к окну. Найди вдалеке какой-нибудь предмет, сосредоточь на нем взгляд. Затем осторожно поворачай глазами в одну сторону, потом в другую. Ляг, закрой глаза, положи на каждый глаз ватку, смоченную чаем или отваром ромашки. Полежи так 3-4 минуты.

«Запомни!»

- Во время работы за компьютером располагайся на расстоянии вытянутой руки от экрана.
- После каждых 15-20 минут работы делай физкультурную паузу и специальные упражнения для глаз, общая продолжительность занятий на компьютере не больше 45 минут. Если у тебя плохое зрение, обязательно работай в очках.

Итак, здоровьесберегающая организация обучения и воспитания предполагает реализацию принципов здорового образа жизни, базирующегося на психолого-педагогических и санитарно-гигиенических основах, направленных на сохранении духовного и физического благополучия школьников.

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ДОШКОЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ

Фаизова Елена Михайловна, воспитатель

МБДОУ «Детский сад №27 «Светлячок»

Йошкар-Ола, Республика Марий Эл

Я не боюсь еще и еще раз повторить: 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 - один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. И в этом возрастном периоде закладываются основы здоровья, правильного физического развития, происходит становление двигательных способностей, формируется интерес к физической культуре и спорту, воспитываются личностные, морально-волевые и поведенческие качества.

Но в настоящее время на фоне экологического и социального неблагополучия отмечается нарастающее ухудшение здоровья детей. Большинство выпускников детских садов приходят в школу недостаточно готовыми к обучению с точки зрения физического здоровья. Наметилась явная тенденция снижения качества здоровья. Растет число детей, страдающих заболеванием нервной системы, органов чувств, опорно-двигательного аппарата, желудочно-кишечного тракта и др. Особую озабоченность общества вызывает детский травматизм, нарко- и токсикомания, табакокурение.

Именно поэтому возрастает роль детского сада во всестороннем физическом развитии детей.

Растить детей здоровыми, сильными, жизнерадостными - задача каждого дошкольного учреждения. Быть в движении - значит укреплять здоровье. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия формируются здоровье, общая выносливость и работоспособность организма, и другие качества, необходимые для всестороннего гармонического развития личности.

Статистика утверждает, что здоровье ребенка зависит на 20% от наследственных факторов, на 20% –от условий внешней среды, то есть экологии, на 10% - от деятельности системы здравоохранения, на 50% - от самого человека, от того образа жизни, который он ведет.

Здоровый образ жизни - это не просто сумма усвоенных знаний, а стиль жизни, адекватное поведение в различных ситуациях.

Главная особенность здоровьесберегающего воспитания - это формирование соответствующей мотивационной сферы детей, то есть поведенческих реакций, направленных на сохранение и укрепление собственного здоровья. Эта мотивационная направленность в дальнейшем должна стать доминирующей в

поведении детей, их стремление вести здоровый образ жизни.

Основная задача детского сада - подготовить ребенка к самостоятельной жизни, дав ему для этого необходимые умения, навыки, воспитав определенные привычки.

Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании направлены на решении задачи сохранения и поддержания здоровья детей, родителей и педагогов.

Цель здоровьесберегающих технологий применительно к ребенку - это обеспечение высокого уровня здоровья ребенка. Под здоровьем ребенка здесь понимается совокупность показателей его физического, психического и социального статуса, которые опосредованно направляют, регулируют, контролируют становление его готовности к естественному вхождению в учебный процесс.

А чтобы этого достигнуть, необходимо использовать разнообразные формы работы с детьми, которые способствуют функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, делают его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды, т.е. создают условия для того, чтобы все дети росли здоровыми.

Формы оздоровительной работы:

- оздоровительная гимнастика,
- физкультурные занятия в зале и на воздухе,
- оздоровительный бег на воздухе,
- гимнастика после сна,
- физкультминутки на занятиях,
- физкультурные досуги, праздники, развлечения,
- закаливание,
- развитие мелкой моторики рук,
- занятия корригирующей гимнастикой,
- пальчиковая гимнастика,
- зрительная гимнастика,
- музыкотерапия,
- прогулки на свежем воздухе,
- солнечные и воздушные ванны.

Все эти формы позволяют стабилизировать здоровье детей, снизить заболеваемость, приобщить к здоровому образу жизни.

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

Чтобы быть здоровыми, необходимо соблюдать десять золотых правил здоровьесбережения:

- соблюдайте режим дня,
- обращайтесь большое внимание на питание,
- больше двигайтесь,
- спите в прохладной комнате,
- не гасите в себе гнев, дайте вырваться ему наружу,
- постоянно занимайтесь интеллектуальной деятельностью,
- гоните прочь уныние и хандру
- адекватно реагируйте на все проявления своего организма,
- старайтесь получать как можно больше положительных эмоций,
- желайте себе и окружающим только добра!

Соблюдение этих правил поможет сохранить здоровье и детям и взрослым.

Список литературы:

1. Югова М. Р. Воспитание ценностей здорового образа жизни у детей 3-7 лет. Планирование, занятия, игры. авт. - Волгоград: учитель, 2002.-137 с.
2. Аксенова З.Ф. Спортивные праздники в детском саду. Пособие для работников дошкольных учреждений.- М.ТЦ Сфера, 2004.-64 с.
3. Лысова В.Я., Яковлева Т.С., Зацепина М.Б., Воробьева О.И. Спортивные праздники и развлечения. Сценарии, методические рекомендации для работников дошкольных образовательных учреждений. - М. Аркти, 2001-52 с.
4. Доскин В.И. Растем здоровыми. Пособие для воспитателей, и инструкторов физкультуры. - М.Просвещение, 2002.-110 с.
5. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет. Конспекты нетрадиционных занятий и развлечений в спортивном зале. Пособие для воспитателей и инструкторов по физкультуре. - М.Издательство Гном и Д, 2003.-128 с.
6. Лобон В.Т., Федоренко А.Д., Александрова Г.Н. В стране здоровья. Программа эколого-оздоровительного воспитания дошкольников. - М. Мозаика-синтез, 2011.-80 с.

Способы и методы мотивационной активизации личностного роста учащихся музыкальных школ

Халикова Н.Г., преподаватель

Чалдаева Н.М., преподаватель

МБУДО «ДМШ №26 им. В.М.Гизатуллиной»

г. Казань

Мотивация личностного становления и совершенствования юного музыканта – одна из приоритетных задач в процессе воспитания учащихся музыкальных школ.

Процесс мотивации неразрывно связан с отношением человека к общественным явлениям, к собственной профессиональной деятельности как молодого члена общества. Так накопление положительных эмоций в процессе деятельности является той движущей силой, которая способствует более активному развитию личности юного музыканта, предполагает более перспективный путь его профессионального становления.

Состояние творческого подъема во время музыкальной деятельности проявляется у музыканта на разных уровнях: эмоциональном, социальном, физическом и духовном. Причем, состояние творческого подъема в процессе музыкальных занятий возникает не только от удачного исполнения, но и от усилий по преодолению какой-либо трудности в процессе музыкальной деятельности. И тут важна роль преподавателя в процессе последовательного приумножения элементов опыта, достижения состояния творческого подъема. Опытный педагог, владея большой базой педагогических методов, технологий, обладающий творческим потенциалом, на музыкальных занятиях, репетициях, при подготовке к концертной либо проектной деятельности учащегося, в первую очередь способствует формированию у юного музыканта положительных переживаний, положительного настроения, положительных музыкальных реакций в процессе музыкальной деятельности. Таким образом, построенное обучение закрепляет положительную психическую доминанту от занятия к занятию. Зачастую музыкантам, как и всем творческим личностям, свойственны определенные психофизиологические особенности нервной системы, высокоразвитая эмоциональность, высокая чувствительность, состояние тревожности. Стимулирование и развитие у учащихся состояния творческого подъема, как осознанной мотивации, способствует уменьшению тревожности и улучшению эмоционального состояния подростка. Что, в свою очередь, помогает становлению самодостаточной личности юного музыканта.

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 ДМШ №26 им.В.М.Гизатуллиной одним из главных приоритетов в работе является интеграция учебной, просветительской и концертной деятельности учащихся, что является стимулом развития у них активной жизненной позиции, инициативы и умения ориентироваться в нарастающем потоке информации. Интеграция музыкальной науки и исполнительства дает хороший потенциал для создания совместных творческих проектов учащихся преподавателей Чалдаевой Н.М. (музыкально-теоретический блок) и Халиковой Н.Г.(фортепиано).

С чего необходимо начинать проектную работу? С пристального внимания со стороны педагога к тяготению учащегося к собственному исследованию желаемой темы. Должен быть собственный творческий продукт. Стремление к поисково-исследовательской деятельности у учащихся выступает главным условием развития у них инициативы, активной жизненной позиции, находчивости и умения самостоятельно пополнять свои знания, использовать возможности современного информационного поля.

Так, на Республиканском конкурсе «Дулкыннар» ученики Земскова С. и Бакеев М. представили свой творческий проект «Памяти Н.Жиганова посвящается...», музыкально-поэтическую композицию со стихами М.Джалиля и с исполнением собственного сочинения М.Бакеева «Муса Джалиль. По прочтении «Моабитской тетради». За видеоролик «Музыкальное приношение Н.Жиганову» на Республиканском конкурсе М.Бакеев был удостоен Гран При.

Наш начинающий композитор Мурат Бакеев - автор музыкальных творческих проектов - 3 инструментальных циклов пьес: «Три замысла для 2 фортепиано», «Бразильская фантазия для 2 гитар и флейты», «Трехчастная сюита для скрипки и фортепиано», за которую Мурат стал лауреатом «X Открытого Всероссийского конкурса молодых композиторов им. А.Г.Шнитке» в г. Саратове в 2014г. Его успехи обусловлены тем, что Мурат серьезно занимается музыковедением, мировой литературой, историей, культурологией, философией, хорошо ориентируется в поликультурном пространстве, проводя аналогии, создавая ассоциации и собственные образные решения, имеет богатый опыт собственной конкурсной и концертной деятельности. Все это сыграло немалую роль в его становлении как музыканта, каждый новый яркий успех, новое достижение как пример мотивации для новых творческих свершений, источник творческого подъема, желания достичь новых высот, стимул развития собственного творческого и личностного потенциала.

Интеграция учебной и концертной деятельности активно претворяется нашими преподавателями и учащимися в реализации проекта возрождения имени татарской певицы Вафиры Гизатуллиной, имя которой носит наша школа. Этому способствует постоянная концертная деятельность на всех площадках города Казани, где имеют возможность проявить свои таланты юные вокалисты, инструменталисты, хоровые коллективы. Ежегодный концерт к дню рождения Вафиры Гизатуллиной в филармонии г. Казани - это прекрасная стартовая площадка для юных талантливых музыкантов. На одной сцене с народными артистами в ярком грандиозном городском концерте выступают учащиеся нашей музыкальной школы – это вокальный ансамбль «Гузелем», хор «Сомбель», пианист Мурат Бакеев, и даже юная солистка Таисия Голубева в дуэте с заслуженной артисткой РТ Ригиной Валиевой.

Это яркий пример положительной мотивации. Испытывая незабываемое

ощущение творческого подъема, юные участники концерта вновь и вновь захотят испытать это высокое чувство, эту искреннюю эмоцию и будут настроены приложить максимум усилий для достижения высокого уровня в музыкальном обучении. Закончив обучение в музыкальной школе, наши выпускницы, активные участники таких концертов: Медведева Диана, Садыкова Виктория, Мустаева Светлана продолжают свое профессиональное музыкальное обучение, избрав музыку своей профессией, не прервав сотрудничество с родной школой. Да и многие выпускники музыкальной школы, продолжая учебу в других высших заведениях, являются яркими концертными исполнителями в творческой жизни своего коллектива, своеобразными лидерами молодежного движения.

Проведение Открытого Республиканского конкурса детского, юношеского и взрослого творчества имени знаменитой певицы Вафиры Гизатуллиной, организуемого и проводимого на базе нашей школы, также предоставляет возможность нашим учащимся - юным музыкантам набираться богатого исполнительского опыта, учит профессионализму и ответственности.

Стимуляция и закрепление такого мотивационного приема как творческий подъем в процессе самореализации во время концертной, проектной, конкурсной, исполнительской деятельности способствует повышению результатов в процессе музыкального обучения учащихся, улучшению психофизических ощущений юных музыкантов и побуждает их к стремлению к самоактуализации и саморазвитию.

СОВРЕМЕННЫЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ДОУ

*Хисамова Ильмира Рауильевна, воспитатель
МБДОУ «Детский сад № 8 «Дружная семейка»
Йошкар-Ола, Республика Марий Эл*

Охрана здоровья детей - приоритетное направление деятельности всего общества. Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Актуально именно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом. Существуют разнообразные формы и виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников. Их комплекс получил в настоящее время общее название “здоровьесберегающие технологии”.

В нашем детском саду созданы педагогические условия для внедрения в практику здоровьесберегающих технологий. Основными из условий являются: организация различных 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.

Направление по сохранению и стимулированию здоровья включает следующие технологии: ритмопластика, динамические паузы, подвижные и спортивные игры, релаксация, пальчиковая гимнастика, дыхательная гимнастика, игровая оздоровительная гимнастика.

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

Динамические паузы проводятся во время занятий, 2-5 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. Используется для работы спокойная классическая музыка (Чайковский, Рахманинов, Моцарт), 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. Рекомендована всем детям, особенно детям с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени.

Пальминг (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. Дорожка прекрасно массирует ступни малыша, укрепляет мышцы и связочный аппарат стопы, защищая организм в целом.

Направление обучения здоровому образу жизни включает в себя: утреннюю гимнастику, НОД физическая культура, самомассаж, активный отдых.

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

Физическая культура проводится 3 раза в неделю по 20-30 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 способствует улучшению психологического и физиологического состояния организма ребёнка.

Самомассаж - это массаж, выполняемый самим ребёнком. Он улучшает кровообращение, помогает нормализовать работу внутренних органов, улучшить осанку. Способствует не только физическому укреплению человека, но и оздоровлению его психики. Для детей самомассаж - это профилактика сколиозов, простудных заболеваний, вегетативных дистоний. Он благоприятствует психоэмоциональной устойчивости к физическому здоровью, повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм. Самомассаж проводится в игровой форме ежедневно в виде пятиминутного занятия или в виде динамической паузы в НОД.

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 в НОД физическая культура, и эта раскованность позволяет им двигаться без особого напряжения. При этом используются те двигательные навыки и умения, которыми они уже прочно овладели, поэтому у детей проявляется своеобразный артистизм, эстетичность в движениях. Физкультурные праздники и досуги обязательно сопровождаются музыкой: это благотворно влияет на развитие у детей чувства прекрасного, развивает

эмоциональную сферу ребёнка, закрепляет умения двигаться под музыку, понимать характер музыкального произведения, развивает музыкальный слух, память.

Адаптивное направление включает: артикуляционную гимнастику, музыкотерапию, сказкотерапию, арт-терапию.

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. С детьми, имеющими дефекты звукопроизношения, занимается логопед.

Музыкотерапия. 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.

Широко используется музыка для сопровождения учебной деятельности дошкольников (на занятиях по изобразительности, конструированию, ознакомлению с окружающим миром и т.д.) Спокойная музыка, вызывающая ощущения радости, покоя, любви, способна гармонизировать эмоциональное состояние маленького слушателя, а также развивать концентрацию внимания. Также музыка используется перед сном, чтобы помочь с трудом засыпающим детям успокоиться и расслабиться.

Сказкотерапия – используется для психотерапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание. В своей работе чаще используем авторские сказки, т.к. в них есть много поучительного. Сказки не только читаем, но и обсуждаем с детьми. Дети очень любят “олицетворять” их, обыгрывать. Через сказку можно узнать о таких переживаниях детей, которые они сами до конца не осознают, или стесняются обсуждать их с взрослыми.

Арт-терапия – способ оздоровления детей посредством искусства, является методом благотворного психологического воздействия, направленный на восстановление и поддержание душевного баланса, а также на гармоничное развитие личности человека.

Арт-терапия в нашем ДОУ – это огромный перечень увлекательных творческих мероприятий. Прежде всего, это деятельность по изотерапии: рисованием, лепкой, аппликацией, оригами и т.д. Кроме того, это уроки музыки, пения и танца, а также чтение художественной литературы, сказок, драматическое искусство и многое-многое другое. Мероприятия проходят в увлекательной игровой форме, в непринужденной и уютной атмосфере.

Исходя из вышесказанного, 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.

Наглядные стенды знакомят родителей с жизнью группы, с Конвенцией о правах ребенка, с возрастными физиологическими особенностями детей. Широко используется информация в родительских уголках, в папках-передвижках («Инструменты здоровья», «Бабушкины рецепты», «Если хочешь быть здоров - закаляйся!», «Правильное питание» и т.д.).

Таким образом, проводимая в ДОУ физкультурно-оздоровительная работа позволяет привлечь родителей к совместным усилиям по сохранению здоровья 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.

Библиография:

1. Гаврючина. Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ./ Л.В Гаврючина - М.:Т.Ц. Сфера, 2007.
2. Новикова И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. Пособие для педагогов дошкольных учреждений. / И.М. Новикова–М.: МОЗАИКА - СИНТЕЗ, 2010.

ПРИНЦИПЫ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ПОМОЩИ РОДИТЕЛЯМ В ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Хытова Марина Васильевна, старший воспитатель

Чернышкина Татьяна Валерьевна, учитель-логопед

МБДОУ «Детский сад № 70 «Ягодка»

Йошкар-Ола, Республика Марий Эл

Год от года все больше детей рождается с проблемами в развитии. У многих детей отмечается интеллектуальная недостаточность, нарушения мотивационно-потребностной, социально-эмоциональной, моторно-двигательной сфер, а также познавательной деятельности (восприятие, память, мышление, речь).

Не вызывает сомнения, что практически все дети с отклонениями в развитии

уже с первых месяцев жизни получают специальное комплексное медикаментозное лечение. И большинство родителей направляют все свои усилия именно на это. Но родителям необходимо знать, что, ни одно, даже «самое лучшее» лекарство, не окажет максимально положительного воздействия без специальной системы психолого-педагогических занятий с малышом. Каждый ребенок с отклонениями в развитии нуждается в специальных приемах воспитания и обучения.

В специализированных дошкольных учреждениях, в которых воспитываются дети с отклонениями в развитии, эти изменения находят отражение во внедрении альтернативных форм помощи воспитанникам, активном поиске инновационных подходов к разработке педагогических технологий.

На данном этапе происходит внедрение альтернативных форм коррекционно-педагогической помощи детям с ограниченными возможностями здоровья в условиях общеобразовательных учреждений, случаи выявления детей с проблемами в развитии, оказавшихся в несоответствующих условиях воспитания и обучения, требуют со стороны специалистов – психологов, учителей-дефектологов и учителей-логопедов **индивидуального подхода** к коррекционно–педагогическому процессу обучения и воспитания этих детей (их изучение, организацию и проведение коррекционных занятий, разработку адаптированных (индивидуальных) программ коррекционно–развивающего обучения и воспитания).

А. В. Мудрик рассматривает индивидуальную помощь человеку в воспитании как относительно самостоятельную проблему, требующую своего теоретического исследования, поисков методических решений и распространения их в практике воспитания. Индивидуальная помощь человеку должна оказываться тогда, когда у него возникают проблемы в решении возрастных задач и при столкновении с опасностями возраста.

Проведенный анализ затруднений, с которыми сталкиваются семьи, воспитывающие ребенка с ограниченными возможностями здоровья, показывает, что ими являются:

1. Незнание особенностей развития детей с ОВЗ.
2. Неготовность взрослых к трудностям в семье, которые возникают в связи с ограниченными возможностями здоровья у их ребенка.
3. Неумение обращаться к специалистам различного профиля в случае возникновения затруднений в воспитании таких детей.

Для успешного их преодоления и обеспечения, и развития ребенка данной категории со всеми присущими ему особенностями и недостатками, родителям необходимо оказывать помощь и поддержку.

Специфические особенности трудностей у родителей, воспитывающих детей с ОВЗ диктуют определенные требования к содержанию и организации помощи:
– необходимо ознакомление с логикой и сферами жизнедеятельности ребенка с

ОВЗ в семье. Это поможет осознать закономерность возникновения тех проблем, в решении которых обоим родителям придется принять самое активное участие;

– индивидуальная помощь должна включать обучение родителей, воспитывающих ребенка с ограниченными возможностями здоровья, в котором целесообразно сочетание информации общего плана (общие проблемы детей данной категории, задачи их воспитания в семье) и индивидуального порядка (конкретные особенности и желательные формы и методы взаимодействия с конкретным ребенком); обучение должно носить практико-ориентированный характер; сообщаемые родителям знания и формируемые у них умения и навыки должны затрагивать те конкретные проблемы, которые могут возникнуть в процессе жизнедеятельности семьи, и помогать их решать.

В этой связи можно выделить основные принципы, на которых должна основываться индивидуальная помощь родителям в воспитании детей с ограниченными возможностями здоровья:

1. *Принцип доброжелательности и безоценочности.* Наличие эмоциональной тональности во взаимодействии с обоими родителями может являться залогом, как успеха, так и неуспеха в осуществлении сопроводительной деятельности, когда специалист (социальный педагог, педагог-психолог, учитель-дефектолог, учитель-логопед и т.п.) пытается услышать, родителя, понять его трудности и проблемы, не критикуя и не сравнивая его с другими.
2. *Принцип сотрудничества.* Этот принцип отражает как содержательную, так и технологическую суть индивидуальной помощи родителям в воспитании детей с ОВЗ, предполагая процесс совместного движения к преодолению препятствий и поддержку в конструктивном разрешении проблем.
3. *Принцип конфиденциальности.* Вся информация получается в процессе доверительного общения с взрослыми, бесед, консультаций, особенно при диагностическом обследовании, должна быть строго конфиденциальной, т. е. доступна только для тех, для кого она предназначена. Только при помощи доверия к специалисту, осуществляющему индивидуальную помощь, сопровождение будет не только принято родителями, но и став эффективным, приведет к его активной внутренней работе.
4. *Принцип учета возрастных особенностей (адресности)* родителей и детей.

Таким образом, родители, воспитывающие детей с ограниченными возможностями здоровья, сталкиваются с рядом трудностей и для успешного их преодоления и обеспечения развития ребенка данной категории со всеми присущими ему особенностями и недостатками, требуется оказание им индивидуальной помощи, основывающейся на ряде принципов, соблюдение которых способствует предупреждению возникновению более сложных семейных и супружеских проблем.

Список использованных источников и литературы:

1. Павлов, Е.А. Формы индивидуальной помощи для детей с ослабленным здоровьем в условиях социально-реабилитационного центра / Е.А. Павлов // Развитие физической культуры и спорта: социокультурный, психолого-педагогический и медицинский аспекты: Материалы Всероссийской с международным участием научно-практической конференции. Самара, 25 декабря 2011 года. — Самара: ПГСГА; ЦДК «Ф1»; изд-во «Инсома - Пресс», 2011.-324-326 с.
2. Залетаев, И.И. Организация и проведение занятий с учащимися специальной медицинской группы / П.П. Залетаев // Физическая культура в школе. 2005. №5.- 11-17 с.
3. Митяева, А.М. Здоровьесберегающие педагогические технологии / А.М. Митяева. - М.. 2008. 192 с.
4. Мудрик, А.В. Социальная педагогика: Учеб. для студ. пед. вузов. / А.В. Мудрик // Под ред. В.А.Сластенина. 3-е изд., испр. и доп. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. 200 с.

**ОРГАНИЗАЦИЯ ВОЛОНТЕРСКОГО ДВИЖЕНИЯ В РАМКАХ РАБОТЫ
АКАДЕМИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ПРИ ГБОУ СПО «УЛЬЯНОВСКИЙ
ФАРМАЦЕВТИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ» МИНЗДРАВА РОССИИ**

*Шайгородская Надежда Борисовна, заместитель директора по УВР
ГБОУ СПО «Ульяновский фармацевтический колледж» Минздрава России
г. Ульяновск*

Студенческая жизнь - это не только процесс овладения знаниями и профессиональными навыками, это еще и важный этап развития и становления личности человека, определения его будущего социально-культурного статуса. В основе деятельности любого образовательного учреждения лежит создание здоровьесберегающей среды обучения студентов, создание условий для формирования профилактического мышления, которое организуется путем просвещения с последующим включением в систему обучения других людей. В нашем колледже обучается около 1000 студентов, из них большая часть – это молодые девушки, которые в будущем станут медицинскими работниками среднего звена. В тоже время не секрет, что среди медицинских работников распространены вредные привычки, которые ухудшают качество их здоровья. Мы исходим из того, что медицинский работник является ключевой фигурой в формировании здорового образа жизни окружающих его людей (родные, друзья, пациенты), и, следовательно, сам должен быть здоров и должен иметь активную жизненную позицию.

Положив в основу воспитательной работы нашего колледжа именно этот

принцип, мы пришли к тому, что нам необходим Центр здоровья, и в ноябре 2011 года такой центр в нашем колледже был открыт. Основными задачами работы Центра здоровья стали: пропаганда здорового образа жизни среди студентов, проведение медицинского обследования студентов с целью выявления факторов риска здоровья, разработка индивидуальных консультаций для студентов, наблюдение за здоровьем студентов в динамике в период обучения в колледже, обучение студентов основным принципам здорового образа жизни.

В 2012 году Центр здоровья стал базой для осуществления совместного проекта колледжа и Ульяновской городской общественной организации «Матери против наркотиков». Проект получил название «Общественная Академия ЗОЖ «К здоровью – со мной!». В рамках Академии ЗОЖ были сформированы Школы здоровья по отдельным направлениям формирования здорового образа жизни: Школа жизни без вредных привычек, Школа правильного питания, Школа семейной жизни, Школа активного движения, Школа психологической помощи, Школа начинающего массажиста. Для каждой школы были разработаны программы, в основу которых руководители положили принцип формирования у будущих медицинских работников основных понятий о здоровом образе жизни, выработки способов распространения информации среди населения, и формирования у студентов активной гражданской позиции.

В процессе реализации проекта возникла потребность в координирующем и объединяющем звене, способном аккумулировать идеи, перерабатывать и адаптировать опыт внешних организаций смежной направленности. Стало понятно, что на эту роль наилучшим образом подходит Клуб волонтеров, так как волонтерское движение в первую очередь направлено на развитие и социальную самореализацию студентов. Волонтер – это человек, который безвозмездно занимается значимой деятельностью и осознает свое значение для общества. Способность волонтера говорить на одном языке с обучаемым, компетентность и доступность – залог успеха деятельности клуба волонтеров «Твой выбор».

Изначально Клуб волонтеров насчитывал 12 человек. Он объединил мобильных, активных, способных оперативно решать задачи самой разнообразной направленности, которые активно включились в проведение различных мероприятий. За период с декабря 2012 года по май 2013 года численность волонтеров в колледже выросла более чем в 3 (!) раза.

Таким образом, клуб волонтеров стал играть заметную роль в жизни колледжа. Кроме того, показав свою эффективность, он постоянно расширяет границы своей деятельности. Если в начале пути, это были в основном пропаганда здорового образа жизни и участие в мероприятиях просветительно-пропагандистской направленности, то сейчас - это реально многоплановая деятельность, включающая в себя следующие направления работы:

1. Профилактика ВИЧ/СПИДа. При активном взаимодействии с Ульяновским областным Центром по профилактике и борьбе со СПИД и инфекционными заболеваниями проводятся многочисленные акции, творческие конкурсы, тренинги районного, городского и областного уровня.

2. Профилактика и борьба с наркоманией, алкогольной зависимостью и курением. Совместно со школой Жизни без вредных привычек организовываются тренинги, беседы, тематические классные часы, проводятся акции, ток-шоу, театральные постановки.

3. Сохранение чистоты окружающей среды. Организуются акции в защиту природы и рационального использования природных ресурсов, волонтеры участвуют в экологических субботниках по уборке территории колледжа и общежития, озеленении прилегающей к колледжу территории совместно с Администрацией Ленинского района города Ульяновска, МУП «Горзеленхоз» (озеленительные мероприятия, субботники).

4. Организация просветительских и социокультурных мероприятий для детей-инвалидов, сирот, многодетных семей, пожилых людей, ветеранов, малообеспеченных слоев населения. Волонтеры сотрудничают с «Ульяновским областным клиническим госпиталем ветеранов войн», Ульяновским детским домом «Гнездышко», коррекционной школой-интернатом, Ульяновским областным домом ребенка. Проводятся тренинги и мастер-классы для учеников коррекционных школ и детских домов, студенты взаимодействуют с Клубом опекунов и приемных родителей Ульяновска.

5. Пропаганда здорового образа жизни. Волонтеры организуют спортивно-массовые мероприятия для студентов, преподавателей и сотрудников колледжа. Среди таких мероприятий можно назвать лыжный марафон «Ударим лыжным пробегом по вредным привычкам», семейный спортивный праздник «Я, ты, он, она, вместе сильная страна», «Веселые старты для студентов-первокурсников», «А ну-ка, девушки!», спортивные соревнования, посвященные Дню здоровья и др.

В апреле 2015 года руководитель Клуба волонтеров приняла участие в общероссийском конкурсе молодежных волонтерских проектов в сфере пропаганды здорового образа жизни и массового спорта «Добрая воля, здоровое сердце, чистая страна!» с проектом «Дворик ГТО». Главная цель проекта: создать условия для приобщения студентов, молодых людей, семей с детьми и людей зрелого и пожилого возраста к здоровому образу жизни, к физической активности. Мы предложили оборудовать заброшенную площадку за общежитием колледжа тренажерами, для того чтобы обеспечить население микрорайона доступом к спортивной инфраструктуре. Проект получил высокую оценку в Москве, стал победителем, а администрация Ульяновской области финансировала установку спортивных тренажеров в рамках реализации данного проекта.

Наш опыт организации работы с молодежью был представлен в Москве на VIII Всероссийском форуме «Здоровье нации – основа процветания России», в рамках которого состоялся молодежный конгресс «Моя альтернатива». Проект «Академия Здорового Образа Жизни «К здоровью – со мной!», был удостоен победы во Всероссийском конкурсе молодежных волонтерских проектов, что свидетельствует о высоком уровне организации работы Академии ЗОЖ по пропаганде здорового образа жизни.

Подводя итог, хочется сказать, что за три года существования Общественной Академии ЗОЖ обучение в Клубе волонтеров прошли более 300 студентов, а в школах Академии ЗОЖ более 1000 человек, членами Академии ЗОЖ организовано более 50 открытых мероприятий на уровне города и области, проведено около 80 акций, большое количество спортивных соревнований и творческих конкурсов.

Много это или мало – на сегодняшний день для нас не принципиально. Мы работаем на будущий результат. Сейчас мы стремимся к тому, чтобы не просто дать студентам образование, а сформировать личность активную, энергичную, имеющую потребность помогать, умеющую сострадать, готовую делиться с окружающими энергией, идеями, несущую в массы высокие моральные и нравственные принципы.

Особенности формирования патриотизма у детей и подростков в условиях учреждения дополнительного образования

Шакирова Л.Р., Семёнова Н.Р.

МБУДО «Детская музыкальная школа №26 им.В.М.Гизатуллиной»

Вахитовский район, г. Казань

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

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

В философии сущность патриотизма истолковывается как «нравственный и

политический принцип, социальное чувство, содержанием которого являются любовь к отечеству, преданность ему, гордость за его прошлое и настоящее, стремление защищать интересы родины.

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

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

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

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

– координация взаимодействия школы, семьи и общественности в системе патриотического воспитания.

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

БИБЛИОГРАФИЯ:

1. Аверин, А. Н. Социальный эксперимент и его роль в управлении [Текст]: монография / А. Н. Аверин. – М.: Зерцало, 2012. – 266 с.
2. Глебов, А. А. Воспитание патриотизма, толерантности и культуры межнационального общения [Текст]: монография / А.А. Глебов. – Волгоград: Перемена, 2010. – 102 с.
3. Ипполитова, Н. В. Патриотическое воспитание в современных условиях: особенности, подходы, подготовка будущих учителей [Текст]: монография / Н.В. Ипполитова. – Челябинск: Факел, 2013. – 216 с.

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В РЕПРОДУКТИВНОМ ВОСПИТАНИИ МОЛОДЕЖИ

*Шарнина Надежда Алексеевна, преподаватель
ГБУ РМЭ СПО «Йошкар-Олинский медколледж»
Йошкар-Ола, Республика Марий Эл*

Репродуктивное здоровье является важнейшей частью общего здоровья, занимает центральное место в развитии человека и касается личных и ценных аспектов жизни. Являясь отражением качества здоровья в детском и подростковом возрасте, поддерживая воспроизводство, оно также создает основу для обеспечения здоровья по прошествии репродуктивных лет жизни, как женщин, так и мужчин, и определяет последствия, передаваемые от поколения к поколению.

Охрана репродуктивного здоровья юного населения в настоящее время провозглашена национальной стратегией государственной политики России. Необходимость подобного решения продиктована неуклонным демографическим ростом народонаселения страны при значительном ухудшении здоровья россиян.

Не меньшее беспокойство вызывает отсутствие стремления подростков к созданию семьи и деторождению, что является результатом неправильного воспитания с детства. Неосведомленность об основах анатомии и физиологии репродуктивной системы человека и вытекающее из этого неправильное и неполное осознание образа жизни женщины - продолжательницы рода, имеет место не только у самой девушки, но и у ближайшего ее окружения, результатом чего является нежелательная беременность, аборт в подростковом возрасте, низкая рождаемость и бесплодие в зрелом периоде жизни.

По определению Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) «репродуктивное здоровье» - это состояние полного физического, умственного и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или недугов во всех аспектах, касающихся репродуктивной системы, ее функций и процессов». Репродуктивное здоровье подразумевает также право на доступ к достоверной информации о способах его сохранения и укрепления, а также о безопасных, эффективных, доступных и приемлемых методах планирования семьи и о спектре соответствующих услуг в области охраны здоровья. Несмотря на широкий доступ к различной соответствующей информации, в особенности благодаря интернету, молодые люди испытывают сложности в ее получении в достоверном и объективном виде. Важным направлением современной стратегии охраны репродуктивного здоровья является повсеместное внедрение ежегодных профилактических осмотров детей и подростков.

Общая заболеваемость подростков за последние 10 лет увеличилась на 66%, что в 3,5 раза больше, чем заболеваемость взрослых. Значимость этого особенно велика для подростков в связи с влиянием заболеваний на становление репродуктивной функции.

Состояние репродуктивного здоровья подростков признано одной из наиболее острых медико-социальных проблем. Медико-социальные исследования говорят о недостаточной физиологической и гигиенической грамотности молодежи в области репродуктивного здоровья. Дети и подростки остро нуждаются в знаниях о своем организме и происходящих в нем изменениях в связи с половым созреванием. Это обстоятельство заставило создать в нашей стране Концепцию охраны репродуктивного здоровья населения на период до 2020 гг. и принять ее к реализации Министерством здравоохранения и Министерством образования и науки РФ.

При всей доступности помощи в вопросах репродуктивного здоровья, имеются проблемы в данной области, которые необходимо решать на государственном уровне, усилить работу медицинских работников, центров планирования семьи. Программа планирования семьи должна рассматриваться и приниматься в более широком контексте первичной медико-санитарной помощи,

тесно сотрудничать с органами образования, юридическими и законодательными органами и средствами массовой информации. Из имеющихся проблем по охране репродуктивного здоровья можно отметить следующие:

- пока еще низкая информированность молодежи в вопросах охраны и репродуктивного здоровья;
- недостаточное качество, непродуманность, отсутствие практической системы полового воспитания детей и подростков;
- широкая распространенность инфекций, передаваемых половым путем, особенно среди подростков и молодежи;
- высокий уровень подростковой беременности;
- высокий уровень абортс среди подростков и молодых женщин;
- недостаточное соответствие услуг здравоохранения по охране репродуктивного здоровья, включая планирование семьи, существующим потребностям молодежи;
- недостаточная вовлеченность специалистов первичной медико-санитарной помощи (поликлиник), перинатальных центров в процесс охраны репродуктивного здоровья молодежи;
- недостаточная насыщенность фармацевтического рынка качественными контрацептивными средствами с минимальными побочными эффектами, в первую очередь, оральными контрацептивами и их высокая стоимость;
- недостаточное количество качественных исследований по изучению потребностей молодежи в услугах по охране репродуктивного здоровья.

Медицинскими работниками должна проводиться постоянная санитарно-просветительская работа в данном направлении – лекции с презентациями и видеофильмами, семинары и конференции, обучающие тренинги на различном уровне. Но проблема в области охраны репродуктивного здоровья существует и необходимо продолжать работу, изменяя качество и уровень «подачи» информации молодежи, с учетом особенностей их психологии, уровня и желания ими восприятия информации.

Основными направлениями санитарно-просветительской деятельности медицинских работников по сохранению репродуктивного здоровья подростков должно стать:

- обучение девушек и молодых женщин правилам личной гигиены, в том числе интимной;
- здоровому образу жизни;
- профилактика вредных привычек и мотивация к отказу от них;
- проведение бесед: о менструальном цикле, правилах ведения менструального календаря, сроках и днях, благоприятных и неблагоприятных для зачатия; об изменениях в организме женщины во время беременности, о методах

контрацепции, вреде аборт, об инфекциях передаваемых половым путем. Необходимо разъяснять подросткам нежелательность раннего начала половой жизни.

Занимаясь такой просветительской работой, фельдшер, медсестра, акушерка поможет подросткам сохранить здоровье, подготовиться к семейной жизни, почувствовать ответственность за свое будущее и будущее своих детей.

Таким образом, для совершенствования знаний, умений и навыков по здоровьесбережению в основе репродуктивного воспитания подростков используют различные методы и приемы: беседы, лекции, дискуссии, иллюстрации, видеометоды, воспитательные, санитарно-просветительские и образовательные программы.

Литература:

1. Смоленко Е.Д., Прищепа И.М. Репродуктивное здоровье женщины: Учебно-методические материалы для кураторов студенческих групп / Е.Д. Смоленко, ИМ Прищепа. - Витебск: Издательство УО «ВГУ им. П.М. Машерова», 2015. – 60. ISBN 5-222-09833-8
2. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. - М.: АРКТИ, 2013. - 272 с. ISBN 4-315-14593-6
3. Ушакова Г.А., Елгина С.И., Назаренко М.Ю.: Репродуктивное здоровье современной популяции девочек//Акушерство и гинекология. 2014. №1. С. 35, с. 38. ISSN 2412-5679

Системы групп крови человека и методы их определения в КДЛ ГБУ РМЭ «Республиканская клиническая больница»

*Шапкина Наталья Михайловна, биолог КДЛ
ГБУ РМЭ «Республиканская клиническая больница»*

Человек должен знать свою группу крови и резус-принадлежность. Каждый из нас является потенциальным донором и в равной мере реципиентом, которому может понадобиться донорская кровь.

Одной из основных систем антигенов эритроцитов является система АВО. В России согласно нормативному документу ГОСТ р 52938-2008 используется буквенно-цифровое обозначение групп крови первая группа крови О(I), вторая А(II), третья В(III), четвертая АВ(IV). Резус-принадлежность обозначают Rh+ (резус-положительный) и Rh- (резус – отрицательный).

Для определения группы крови используют различные методы. Наибольшее распространение у нас в стране получил метод с использованием моноклональных

антител (цоликлонов) и стандартных эритроцитов (перекрестный метод). Группу крови по системе АВО определяют простым смешиванием на плоскости планшета эритроцитов пациента с моноклональными антителами (цоликлонами): анти - А, анти - В, анти - АВ – антитела. Связывание антител с соответствующими антигенами проявляется агглютинацией эритроцитов. В лаборатории выполняют дополнительный тест, при котором сыворотка крови пациента добавляется к стандартным эритроцитам группы О, А и В. Учет реакции производят путем сопоставления результатов, полученных при помощи моноклональных антител (цоликлонов) и стандартных эритроцитов. Результаты обеих реакций должны совпадать.

В КДЛ проводят дифференциацию групп А(II) и АВ(IV) по подгруппам: А₁(II), А₂(II), А₁В(IV), А₂В(IV) с помощью цоликлона анти - А₁. Это необходимо для того, чтобы выявить в сыворотке крови пациента экстраагглютинины α_1 и α_2 .

Резус – фактор определяют смешиванием эритроцитов пациента с раствором моноклональных антител анти - Д. Агглютинация указывает на присутствие Д – антигена на эритроцитах. Такая кровь является резус- положительной. Отсутствие агглютинации указывает, что кровь пациента резус – отрицательная.

Повышение качества иммуногематологических исследований в настоящее время является важной задачей, актуальность которой постоянно растет. Гелевая технология является более чувствительной, чем традиционные серологические методики, при этом повышается объективность интерпретации. Гелевая технология основана на комбинации методов агглютинации и гель-фильтрации эритроцитов в геле и предусматривает разделение эритроцитов при центрифугировании, при этом неагглютинированные эритроциты проходят через гель и оседают на дне пробирок (отрицательный результат), в то время как агглютинированные эритроциты задерживаются на поверхности или в толще геля (положительный результат).

С помощью гелевой методики в КДЛ определяют:

- группы крови по системе АВО прямым и перекрестным методом
- резус принадлежность
- скрининг антиэритроцитарных антител.

Согласно приказу от 2 апреля 2013 года № 183н реципиентам, нуждающимся в проведении трансфузии (переливании) донорской крови и (или) ее компонентов, а также реципиентам, имеющим в анамнезе посттрансфузионные осложнения, беременность, рождение детей с гемолитической болезнью новорожденного, а также реципиентам, имеющим аллоиммунные антитела в КДЛ кроме определения группы крови и резус-принадлежности производят фенотипирование по антигенам эритроцитов С, с, Е, е, С^W системы Резус, антигенам эритроцитов К, к системы Келл, определение антиэритроцитарных антител с целью подбора соответствующего донора.

Фенотипирование по антигенам эритроцитов, производят в прямой реакции на плоскости с помощью моноклональных антител (цоликлонов) анти – С, анти – с, анти - С^w, анти – Е, анти – е, анти – К, анти – к. Положительная реакция агглютинации означает наличие на эритроцитах антигена, соответствующего одноименному цоликлону, отрицательная – его отсутствие. Определение антиэритроцитарных антител в КДЛ проводят гелевым методом (непрямая реакция Кумбса)

Все эти исследования позволяют определять антигены эритроцитов и антиэритроцитарные антитела в образце крови человека. Такая необходимость возникает в трансфузиологической практике при показаниях к трансфузиям гемокомпонентов, в акушерстве и неонатологии при риске развития гемолитической болезни новорожденных, в трансплантологии.

Из опыта работы Кировского медицинского колледжа по формированию здорового образа жизни студентов в процессе профессиональной подготовки

Шубин Владимир Викторович, директор

Микитенко Анна Александровна, начальник отдела по воспитательной работе

КОГБОУ СПО «Кировский медицинский колледж»

В процессе реализации приоритетного национального проекта «Образование» создаются правовые, экономические, организационные основы здоровьесбережения в образовательных учреждениях. Здоровье рассматривается как отражение профессиональной компетентности, конкурентоспособности, т.е. профессиональных возможностей, обеспечивающих специалисту более высокий профессиональный статус, устойчиво высокий спрос на его услуги. Система непрерывного профессионального образования включена в решение проблем формирования здорового образа жизни.

Хорошее здоровье необходимо нашим студентам как ресурс душевных и физических сил для будущей работы по сохранению здоровья населения. Кроме того, перспективы развития системы здравоохранения и социальной сферы в целом требуют усиления работы по формированию общемедицинской и профессиональной культуры медицинского работника среднего звена, воспитания устойчивой мотивации на ведение здорового образа жизни, чтобы в своей будущей профессиональной деятельности наши выпускники личным примером и собственными убеждениями могли воздействовать на здоровье общества, несли идеи ЗОЖ в массы, стали активными борцами за оздоровление окружающей среды.

Чтобы правильно организовать и проводить эту работу, педагогический коллектив испытывает трудности, которые связаны не только с внешними

факторами, но и внутренними: разбросанность корпусов по 4 точкам города, отсутствие столовой (у нас буфеты), перегрузка учебными занятиями, неумение студентов организовать свой труд и отдых, потеря интереса к физическим упражнениям, проявление гиперактивности и синдрома «ранней усталости», ухудшение нравственного и физического здоровья студентов (по данным медицинского осмотра только 1/3 студентов можно считать здоровыми), неумение некоторых преподавателей организовать санитарно-просветительную работу и неумение отдельных выпускников колледжа проводить её.

Национальный проект «Здоровье», Областная программа «Модернизация здравоохранения Кировской области на 2011-2013 годы», Государственная программа Кировской области «Развитие здравоохранения на 2012-2020 годы» создали предпосылки для разработки «Программы по сохранению и укреплению здоровья студентов КОГБОУ СПО «Кировский медицинский колледж». Цель программы – формирование в Кировском медицинском колледже действенной системы формирования культуры здоровья на основе осознания здоровья как ценности, обучения студентов знаниям, умениям и навыкам здорового образа жизни, а также контроля, сохранения и коррекции состояния здоровья студентов, на основе эффективного применения современных технологий в области охраны здоровья. Программа включает основные направления деятельности: лечебно-профилактическая работа, социальная защита и социальная адаптация, обеспечение безопасных для здоровья условий учебной и трудовой деятельности; мероприятия, направленные на пропаганду здорового образа жизни; санитарно-просветительская деятельность волонтеров; проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий; психологическая поддержка.

Процесс воспитания здорового человека предполагает реализацию педагогических условий, обеспечивающих развитие и становление личности; определённые требования к организации воспитательного процесса, порядок действий; среду, в которой совершается процесс решения педагогических задач; наличие правил и отношений, обеспечивающих реализацию цели педагогического воздействия, и т. д.

Первое условие – информирование студентов о ЗОЖ (организация информационного обеспечения) осуществляется на этапе ознакомления с первого года обучения в колледже. Задача – формирование ценности здоровья и здорового образа жизни. Информирование осуществляется в рамках учебных дисциплин и во внеаудиторной деятельности при помощи методов кооперативного (совместного) обучения, направленных на переход от пассивной формы восприятия информации к активной и обеспечивающих субъектно-объектный характер взаимодействия педагога и студента: лекции, лекции-беседы по профилактике простудных заболеваний, гриппа, вензаболеваний, СПИДа, алкоголизма, табакокурения,

наркомании; диспуты, дискуссии, деловые игры, тренинги, встречи с ведущими специалистами-медиками, валеологические конференции, просмотр и обсуждение научных, документальных и художественных фильмов по ЗОЖ, обзоры медицинской литературы и периодической печати. С первой недели обучения в колледже студенты активно вовлекаются в работу спортивных секций.

Для физического развития студентов в колледже есть спортивный и тренажёрный залы. Согласно плану спортивно-массовых мероприятий на каждый учебный год в колледже проводится спартакиада-фестиваль спорта по 4-5 видам с участием всех групп. Ежегодно в финальных соревнованиях по баскетболу, волейболу, легкой атлетике, в лыжной эстафете между группами принимают участие более 300 студентов.

В колледже ежегодно работают во внеурочное время спортивные секции с охватом 120-140 человек (лыжная, зимний полиатлон, волейбол, баскетбол, легкая атлетика, настольный теннис, атлетическая гимнастика, фитнес).

Команды колледжа принимают активное участие в городских и областных соревнованиях: легкоатлетической эстафете, лыжной эстафете, волейболу, баскетболу. Проводятся традиционные товарищеские встречи по волейболу и баскетболу с командами медицинской академии. Ежегодно проводятся зимний «День здоровья» в форме лыжных соревнований и лыжных эстафет (в 2015 году проведена «Неделя лыжного спорта») и летний «День здоровья», 12 студентов совершили прыжок с парашютом.

Ежегодно студенты колледжа принимают участие в Межрегиональном турнире по баскетболу и волейболу среди медицинских учебных заведений республик Марий Эл, Чувашии, Кировской области и занимают призовые места.

Второе условие – актуализация эмоционально-ценностного отношения к ЗОЖ представляет собой целенаправленную педагогическую деятельность по переводу ценностных ориентиров (мыслей, взглядов, представлений, убеждений, установок, способностей) из потенциального состояния в реальное и осознание их значимости в собственной жизнедеятельности.

Это условие соотносится со вторым этапом воспитания здорового человека – этапом актуализации. Это второй год обучения в колледже. Задача - формирование знаний, умений и навыков по ЗОЖ, профилактике и охране репродуктивного здоровья. Наиболее эффективными формами являются практические занятия на базах ЛПУ, индивидуальная и коллективная диагностика, проблемные задания дискуссионного характера, выпуски санитарных бюллетеней по ЗОЖ, санитарно-просветительская и научно-исследовательская работа по данному направлению.

Совместно с городским центром медицинской профилактики, главными медицинскими сёстрами лечебно-профилактических учреждений в колледже были проведены студенческие научно-практические конференции, посвящённые

здоровому образу жизни: «Задачи специалистов сестринского дела в условиях реформирования здравоохранения», «Психология здоровья», «Охрана репродуктивного здоровья и счастливое материнство», «Здоровье полости рта», «Безопасность приёма лекарственных препаратов», «Профилактика ВИЧ-инфекции».

Студенты колледжа ежегодно участвуют в областных и городских акциях: «СПИД – стоп!», «Молодёжь против!», «Я выбираю жизнь!», «Скажи «нет» алкоголю!», конкурсах плакатов, посвящённых Всемирному Дню борьбы со СПИДом. В этом году студенты колледжа, совместно с областным СПИД-центром провели акции, которые проходили в торговых центрах г. Кирова (Вятка-ЦУМ, «JamMall», «Глобус») с использованием технологии информационной палатки. Цель - повысить уровень информированности о репродуктивном здоровье и репродуктивных правах участников, о методах профилактики ВИЧ/СПИДа, вирусных гепатитов В и С и привлечь внимание участников акций к собственному репродуктивному здоровью. Задачи: пропаганда здорового образа жизни, повышение личной ответственности за свое здоровье, предоставление информации о сохранении репродуктивного здоровья, профилактике ВИЧ/СПИД, вирусных гепатитов В и С.

В реализации программы «Программы по сохранению и укреплению здоровья студентов КОГБОУ СПО «Кировский медицинский колледж» мы учитываем, что системно-образующим видом деятельности является познавательная, далее досуговая. Своеобразием нашей воспитательной работы является концентрация вокруг ключевых дел. Именно через них осуществляется попытка целостного воздействия на коллектив студентов и отдельную личность, на его рациональную и эмоциональную сферу.

Эффективность работы с молодёжью, особенно в сфере досуга, зависит от опоры на реальные интересы и социально-значимые потребности студентов. Примером может служить студенческий театр «Маска», поэтический клуб «Пегас», а также клуб КВН. Команда «Страна ОЗ» является лауреатом КВН в медицинской лиге г. Кирова.

Третье педагогическое условие воспитания здорового человека предусматривает обогащение опыта здоровьесберегающей деятельности, овладение способами формирования и ведения ЗОЖ и включения в свой образ жизни.

Задача третьего года обучения – стимулирование активного применения знаний, умений, навыков в практической деятельности. Формы работы: конкурсы профессионального мастерства по всем специальностям как внутриколледжные («Берегиня», «Мастерство и вдохновение», «Сердце – король кровообращения», «Измени жизнь!»), так и областные («Шаг к здоровью»), региональные научно-практические конференции, дискуссии, санитарно-просветительская деятельность,

развитие волонтерского движения по пропаганде ЗОЖ, проведение акций милосердия (совместно с нашими постоянными социальными партнерами - министерством здравоохранения Кировской области, СПИД-центром).

С целью формирования навыков здорового образа жизни студенты колледжа ведут активную просветительско-профилактическую деятельность по ЗОЖ среди школьников. Волонтеры Кировского медицинского колледжа провели 48 классных часов в 12 школах г. Кирова. В течение 9 лет студенты и преподаватели колледжа оказывают благотворительную помощь детям детского дома №1 г. Кирова «Надежда». Студенты 2 курса специальности «Стоматология профилактическая» провели с воспитанниками детского дома занятия и тренинги по профилактике стоматологических заболеваний в форме сказки «Путешествие по зубной галактике», студенты 4 курса специальности «Фармация» сами в лаборатории приготовили отвар из шиповника, написали сценарий кукольного спектакля о «Витаминке», показали его малышам детского дома и организовали работу фитобара.

Таким образом, воспитание здорового человека через совокупность педагогических условий, методов и средств информационно-познавательного, эмоционально-ценностного и креативно-деятельностного характера может осуществляться в образовательном процессе учебного заведения и способствовать решению проблемы формирования ЗОЖ участников образовательного процесса.