

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

Печатается по решению оргкомитета конференции

Редакционная коллегия:

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

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

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

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

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

Материалы ХIII Межрегиональной научно-практической конференции «Здоровый образ жизни – вление времени» (Йошкар-Ола, ГБПОУ РМЭ «Йошкар-Олинский медколледж», 2018 г.)

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

Материалы сборника адресованы работникам системы образования и здравоохранения

Тексты не редактируются

Оглавление

<i>Аганина Э.В.</i>	Кружковая работа как источник формирования представлений о здоровом образе жизни у детей дошкольного возраста.....	6
<i>Адиганова А.А.</i>	Подвижные игры как средство здоровьесберегающей технологии в развитии детей дошкольного возраста.....	9
<i>Андреева Ю.С.</i>	Взаимодействие с родителями по организации активного отдыха в детском саду (из опыта работы).....	12
<i>Беляева Ю.А.</i>	Школа здоровья по профилактике туберкулеза для студентов Йошкар-Олинского аграрного колледжа ИММ ФГБОУ ВО «ПГТУ».....	15
<i>Аносова Н.А.</i>		
<i>Бауэр О.Г.</i>	Основы формирования ЗОЖ детей дошкольного возраста.....	18
<i>Белобородкина С.Е.</i>	Здоровьесберегающие технологии в музыкальной деятельности с дошкольниками.....	20
<i>Белых Е.И.</i>	Семья и здоровый образ жизни.....	23
<i>Богданова И.Н.</i>	Использование нестандартного оборудования в физическом развитии и оздоровлении младших дошкольников.....	26
<i>Бокарёва Н.А.</i>	Влияние дыхательной гимнастики на здоровье человека.....	28
<i>Демидов М.О.</i>		
<i>Бурдина С.А.</i>	Формирование эмоциональной отзывчивости ребёнка посредством театрализованной деятельности.....	30
<i>Бушуева Л.А.</i>	Народные подвижные игры как средство духовно-нравственного воспитания дошкольников.....	33
<i>Вахитова Л.Н.</i>	Использование нестандартного физкультурного оборудования в условиях сельского детского сада.....	37
<i>Таланцева Н.Ф.</i>		
<i>Виногорова Е.А.</i>	Из опыта работы.....	40
<i>Галимова Л.Х.</i>	Пластилинография как средство развития мелкой моторики.....	42
<i>Голубева Г.А.</i>	Педагогический потенциал национальной музыкальной культуры в формировании патриотизма у учащихся детской музыкальной школы.....	44
<i>Козлова Е.А.</i>		
<i>Гизатуллина К.Л.</i>		
<i>Валиева Р.Р.</i>		
<i>Грехова О.Н.</i>	Добровольчество по пропаганде здорового образа жизни.....	49
<i>Григорьева Т.А.</i>	Логоритмика, как один из компонентов здоровьесберегающих технологий	51
<i>Дёмина И.В.</i>	Музыкотерапия: влияние музыки на организм человека.....	54
<i>Уланова А.С.</i>		
<i>Денисова Н.Г.</i>	Совершенствование системы сотрудничества педагогов и родителей по формированию у воспитанников здорового образа жизни.....	56
<i>Деревянко Н.В.</i>	Здоровьесберегающие технологии при развитии вокальных навыков у детей дошкольного возраста.....	60
<i>Добрынина М.В.</i>	Сотрудничество дошкольного образовательного учреждения и семьи в организации оздоровительной работы с дошкольниками.....	63
<i>Жукова И.В.</i>	Здоровьесбережение и образовательный процесс в ДОУ.....	66
<i>Загайнова Л.М.</i>	Оздоровление детей дошкольного возраста посредством занятий в бассейне.....	70
<i>Зайцева Е.В.</i>	Степ-аэробика для детей - стиль здорового образа жизни будущего поколения.....	72
<i>Земскова Н.Р.</i>	Мы за здоровый образ жизни!.....	76
<i>Исакова А.</i>	Алексей Александрович Бровцын (1908 – 1981) (к 110-летию со дня рождения).....	78
<i>Новосёлова Л.К.</i>		
<i>Ишалёва О.А.</i>	Использование палочек Кюизенера в развитии мелкой моторики рук дошкольников.....	81

<i>Камаева Л.Г.</i>	Приобщение детей к здоровому образу жизни посредством прогулок.....	83
<i>Капелькина Е.А.</i> <i>Овечкина О.В.</i>	Детский фитнес – как одна из форм организации физического воспитания дошкольников.....	86
<i>Кожевникова С.П.</i>	Двигательная активность детей зимой на прогулке.....	89
<i>Козлова О.Н.</i> <i>Мочалова М.А.</i> <i>Ласточкина Ю.И.</i> <i>Баженова А.Д.</i> <i>Кузнецова Е.С.</i>	Стоп, вейп! (УИРС в ЙМК).....	92
<i>Козлова О.Н.</i> <i>Баранова В.С.</i> <i>Белоусова Я.Д.</i> <i>Гаранина Е.А.</i> <i>Дектерева Д.И.</i> <i>Меркулова Т.Г.</i> <i>Сарамбаева Т.С.</i>	Бездомные животные – проблема каждого из нас (УИРС в ЙМК).....	95
<i>Козлова О.Н.</i> <i>Васильева В.</i> <i>Васильева В.</i> <i>Волжанина Д.</i> <i>Князева А.</i> <i>Куракина В.</i> <i>Павлова М.</i>	Лекарства — сорняки (УИРС в ЙМК).....	97
<i>Красничкина Ю.Н.</i> <i>Юсупова Е.В.</i> <i>Кузьменко О.Г.</i>	Развитие творческих способностей ребёнка, как одна из актуальных задач современной педагогики.....	99
<i>Лантев Д.М.</i>	Использование здоровьесберегающих технологий посредством игрового массажа в работе с детьми.....	103
<i>Малафеева Е.В.</i> <i>Рогожина Е.А.</i> <i>Мочалова А.Ф.</i> <i>Федорова О.А.</i> <i>Мушинова М.А.</i>	Умей владеть собой.....	107
<i>Наумова Л.Э.</i>	Применение гимнастики (фитнесса) на занятиях физической культуры как средство формирования здорового образа жизни обучающихся.....	111
<i>Новосёлова Л.К.</i> <i>Нургалева А.З.</i>	ЗОЖ - веление времени. К Олимпийским вершинам с детства.....	114
<i>Олина Е.Ю.</i> <i>Воробьева О.С.</i>	Реализация нетрадиционных оздоровительных систем на занятиях физической культуры как основа повышения физического здоровья студентов.....	117
<i>Орехова Т.В.</i> <i>Петухов М.А.</i>	Зрительная гимнастика – здоровьесберегающая технология сохранения и стимулирования здоровья детей младшего школьного возраста.....	120
<i>Попова О.В.</i> <i>Багрова Л.В.</i> <i>Пучкина Е.В.</i>	Современная иконография (конец XX – нач. XXI века).....	124
<i>Рогов А.Н.</i>	Использование здоровьесберегающих технологий в музыкальной деятельности школьников.....	126
	Формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни через экологическое воспитание.....	128
	О пользе дыхательных упражнений в работе с дошкольниками.....	130
	Профилактика травматизма на занятиях физической культурой и спортивных секциях в учебных заведениях.....	134
	Использование бросового материала для изготовления нетрадиционного физкультурного оборудования в детском саду.....	136
	Психологические квесты как инновационная форма работы психолога по профилактике моббинга и буллинга в студенческой среде.....	140
	Комплексное воздействие на пациента обеспечивается несколькими факторами.....	142

<i>Рогов А.Н.</i>	Экология внутреннего мира — Экология духовности.....	145
<i>Рыбакова И.С.</i>	Использование фитболов в физкультурно-оздоровительной работе с детьми дошкольного возраста.....	151
<i>Рябова С.В.</i>	Роль подвижных игр в развитии физических качеств младших школьников.....	156
<i>Сафина Ф.Г.</i>	Здоровьесберегающие технологии в детском саду.....	159
<i>Сашина Н.Ю.</i>	Гуманитарное образование в медицинском колледже как средство формирования нравственных ценностей.....	163
<i>Сергеева А.А.</i>	Как беречь зрение.....	165
<i>Сергеева О.Б.</i>	Результаты исследования функциональных изменений двигательной функции грудной клетки у детей (5-13 лет) с различными индивидуально-типологическими особенностями телосложения.....	167
<i>Смирнова О.В.</i>	Здоровьесберегающие технологии в ДОУ.....	171
<i>Соловьева Т.О.</i>	Работа с несовершеннолетними получившими опыт отравления ПАВ по программе «Независимость».....	175
<i>Староверова Т.В.</i>	Применение приемов и технологий, связанных со здоровьесбережением, на занятиях по химии.....	179
<i>Сурнина В.В.</i>	Волонтерское движение в детском саду. Особенности организации и перспективы развития.....	182
<i>Зиатдинова Л.А.</i>	Языки Библии и проблема подлинности её переводов.....	185
<i>Тетерин Д. В.</i>		
<i>Волкова И.В.</i>		
<i>Крашениникова Е.С.</i>		
<i>Тетерин Д. В.</i>	Издательская и переводческая деятельность Братства святителя Гурия и просвещение марийцев в XIX веке.....	189
<i>Распопина Е.Э.</i>		
<i>Карасёва Н.Э.</i>		
<i>Тетерин Д. В.</i>	Создание марийской письменности и миссионерская деятельность православного духовенства в Марийском крае.....	192
<i>Закирова Р.Ф.</i>		
<i>Татарникова М.Ю.</i>		
<i>Тушенцова Г.В.</i>	Игра как средство воспитания правильной осанки у детей дошкольного возраста.....	196
<i>Уразаева Е.А.</i>	Олимпиада как одно из развивающих направлений в образовательном процессе.....	198
<i>Хисамутдинова З.А.</i>	Стресс-менеджмент профессиональной деятельности: управление стрессами на уровне организации и управление стрессами на уровне отдельной личности.....	200
<i>Чалдаева Н.М.</i>		
<i>Халикова Н.Г.</i>	Психологические модели как инновационная форма определения и мониторинга творческих способностей детей.....	206
<i>Семёновна Н.Р.</i>		
<i>Чернышова С.В.</i>	Игры с мячом.....	212
<i>Шакирова Л.Р.</i>	Сохранение здоровья учащихся на уроках баяна.....	213
<i>Бакурадзе Э.В.</i>	Здоровьесберегающее пространство в ДОУ.....	216
<i>Пайбаршева Ж.А.</i>		
<i>Лебедева Т.А.</i>	Использование нетрадиционных здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании.....	220
<i>Смелова Т.Н.</i>		

КРУЖКОВАЯ РАБОТА КАК ИСТОЧНИК ФОРМИРОВАНИЯ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Аганина Эльвира Вениаминовна, старший воспитатель

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

Йошкар-Ола, Республика Марий Эл

В России за последнее десятилетие отмечается значительное ухудшение состояния здоровья, уровня физического развития и физической подготовленности детей, что обусловлено действием ряда неблагоприятных факторов социально-экономического и экологического характера, с реальным уменьшением объёма профилактической деятельности в образовании и здравоохранении.

Проблема сохранения жизни и здоровья детей сегодня стала приковывать к себе пристальное внимание общественности, педагогов и родителей, считающих возможным изменить ситуацию в лучшую сторону. Закладывать основы здорового образа жизни наиболее оптимально в дошкольном возрасте. С каждым годом в детский сад поступает всё больше детей с врожденными патологиями и ослабленным здоровьем. А также в ДОУ наблюдается рост уровня заболеваемости острыми респираторными заболеваниями.

Например, по медико-статистическим данным одного из детских садов г. Йошкар-Ола с 2016 года наблюдается уменьшение количества детей поступивших в ДОУ с I группой здоровья (2016 год-13%; 2017 год-9%). А также в ДОУ наблюдается рост уровня заболеваемости острыми респираторными заболеваниями (2016 год-216 случаев; 2017 год - 433 случая).

Анализ исследований Н.А. Андреевой, В.А. Деркунской, Л.Г. Касьяновой, О.А.Князевой, И.М. Новикова и др. свидетельствует, что уже в дошкольном возрасте у ребенка появляется устойчивый интерес к своему здоровью, бережное отношение к своему организму, к жизни и здоровью, как ценности, желание соблюдать основные правила здорового образа жизни.

В современном мире понятие "Здоровый образ жизни" представляет собой совокупность форм и способов активной жизненной деятельности человека, способствующих полноценному выполнению учебных, трудовых, социальных и биологических функций [2]. Здоровый образ жизни – это активное состояние человека, требующее проявления усилий, осмысления поступков и поведения, ведущих к сохранению и укреплению физического и психического здоровья, восстановлению работоспособности [3].

Специфика формирования представлений о здоровом образе жизни у дошкольников включает в себя: охрану и укрепление здоровья, воспитание привычки к здоровому образу жизни, организацию разносторонней деятельности,

направленной на сохранение здоровья детей, реализацию комплекса воспитательно-образовательных, оздоровительных и лечебно-профилактических мероприятий. В формировании представлений педагог может использовать различные методики, используя их в построении образовательно-воспитательного процесса, варьируя ими, однако наилучшего результата в воспитании можно ожидать лишь тогда, когда педагог будет сам являться примером для подражания, и когда работа будет проводиться в системе.

С целью изучения эффективности формирования представлений о здоровом образе жизни у детей старшего дошкольного возраста посредством кружковой работы мы провели исследование на базе одного из детских садов г. Йошкар-Ола с детьми 5-6 лет старшей группы. Для оценки сформированности представлений поведенческих навыков здорового образа жизни использовалась методика Ю.А. Афонькиной, направленная на малоформализованные методы: наблюдение, беседа, создание игровых ситуаций. Анализ проведенных методик позволил сделать вывод о том, что уровень представлений старших дошкольников о здоровом образе жизни (у испытуемой группы), в основном, – средний и низкий.

На формирующем этапе была использована разработанная нами программа кружка «Здоровячок», составленная с учетом реализации межпредметных связей по образовательным областям: физическое и социально-коммуникативное развитие. Занятия в виде кружковой работы проводились во второй половине дня 1 раз в неделю. Продолжительность занятий составляла 20 - 30 минут.

Формы, методы и приемы работы самые разнообразные: экскурсии, наблюдения, рассматривание картин, занятия, беседы познавательно-эвристического характера, разнообразные дидактические и развивающие игры, игровые упражнения, эксперименты и опыты, тесты и задачи. Прежде всего, организовали развивающую среду, ориентированную на обогащение знаний детей о здоровом образе жизни, стимулирующую двигательную и познавательную активность. В работе учитывались возрастные и индивидуальные особенности детей. Каждый новый день начинался с утренней зарядки, она поднимала всем настроение и заряжала энергией на весь день, создавала хорошее настроение. Важными составляющими экспериментальной работы стали: личная гигиена детей; проветривание; влажная уборка; режим питания; правильное мытье рук; обучение детей элементарным приемам здорового образа жизни.

На контрольном этапе мы проверили эффективность работы по созданию педагогических условий, обеспечивающих формирование представлений старших дошкольников о здоровом образе жизни. Методика контрольного обследования совпадала с методикой констатирующего эксперимента. Полученные данные показали, что создание и организация педагогически-целесообразной предметно-

воспитательной среды позволили в экспериментальной группе значительно уменьшить процент детей, относящихся к среднему уровню сформированности представлений о здоровом образе жизни, по сравнению с контрольной группой: высокий уровень представлений детей повысился на 69%, средний уровень составил 31%. Выявленные результаты показали, что произошли не только количественные изменения уровня здорового образа жизни, но также и качественные – дети стали более активными, подвижными, более строгими в соблюдении правил гигиены не только по отношению к себе, но и к товарищам, к родителям. Полученные данные показали, что в результате работы у детей значительно повысился уровень знаний в области здорового образа жизни, изменилось отношение к своему здоровью и здоровью окружающих. В процессе наблюдений выяснилось, что дети осознанно стали относиться к укреплению своего здоровья. У родителей появилось понимание того, что очень важным фактором формирования здорового образа жизни у детей является пример взрослого. Родители стали больше уделять времени и внимания формированию у детей полезных привычек, стали внимательнее относиться к своему поведению, стараясь избавиться от вредных привычек.

Нами экспериментально установлено, что правильно организованная развивающая среда, учёт возрастных особенностей детей, привлечение родителей и систематическая работа по формированию здорового образа жизни детей дошкольного возраста посредством кружковой работы способствуют укреплению здоровья детей, формируют представление о здоровье как о ценности, воспитывают полезные привычки и навыки здорового образа жизни. Поэтому мы считаем, что наша программа кружка «Здоровячок» является эффективной формой работы по формированию представлений о здоровом образе жизни у детей старшего дошкольного возраста, в результате которой значительно возрастает уровень знаний дошкольников, и снижается уровень заболеваемости детей.

Список использованных источников и литературы:

1. Афонькина Ю.А. Мониторинг качества освоения основной общеобразовательной программы дошкольного образования. Старшая группа / Ю.А. Афонькина. – Волгоград.: Учитель, 2012. – 63с.
2. Рзынкина М. Ф. Здоровье детей в образовательных учреждениях. Организация и контроль: монография / М. Ф. Рзынкина, Е. Н. Андриюшкина. – Ростов на Дону.: Феникс, 2007. – 376 с.
3. Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы / Н. К. Смирнов. – М.: АРКТИ, 2003. – 272 с.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ КАК СРЕДСТВО ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ТЕХНОЛОГИИ В РАЗВИТИИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Адиганова Анастасия Аркадьевна, воспитатель

МБДОУ «Детский сад №31 «Радуга»

Йошкар-Ола, Республика Марий Эл

В настоящее время в дошкольных образовательных учреждениях большое внимание уделяется здоровьесберегающим технологиям, которые направлены на решение одной из самых основных задач дошкольного образования: сохранить, поддержать и укрепить здоровье детей. Здоровьесберегающая технология является целостной системой воспитательно-оздоровительных, коррекционных и профилактических мероприятий, которые осуществляются в процессе взаимодействия ребёнка и педагога, ребёнка и родителей, ребёнка и доктора. Именно дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья детей, в этот период идёт интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и окружающим. Очень важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни.[1]

Одним из средств, которые широко используются в современных здоровьесберегающих технологиях, является соблюдение правильного режима двигательной активности, а подвижные игры способствуют оптимизации двигательной активности детей дошкольного возраста. Являясь важным средством физического развития, подвижная игра оказывает оздоровительное воздействие на организм ребенка. Основным видом деятельности детей дошкольного возраста является игра, подвижная игра. В игре они упражняются в беге, прыжках, лазании, перелезании, бросании, ловле, увертывании и т. д. [2]

Особенно положительное влияние на состояние здоровья детей оказывает проведение подвижных игр на свежем воздухе в любое время года. В подвижных играх используются разнообразные движения, в которых участвуют наиболее крупные группы мышц ног, спины, живота и тем самым повышают деятельность всего организма ребенка. Подвижные игры предохраняют организм детей от охлаждения. Привычка находиться длительное время на воздухе легче образуется у детей при условии проведения с ними во время прогулки подвижных, весёлых игр.

Интересная деятельность вырабатывает у детей положительное эмоциональное отношение к зимним прогулкам. Подвижные игры в значительной степени могут способствовать укреплению нервной системы ребенка, что является одной из самых важных задач физического воспитания, и помогают создать у детей спокойное, бодрое настроение. Подвижные игры проводятся в детском саду каждый

день. Чем чаще ребенок будет упражняться в движении с бегом и прыжками, лазанием, метанием, тем лучших результатов он достигнет. [3]

По определению П.Ф. Лесгафта, подвижная игра является упражнением, посредством которого ребенок готовится к жизни. Подвижная игра является незаменимым средством пополнение знаний и представлений ребенка об окружающем мире, развития его мышления, смекалки, ловкости, сноровки и морально-волевых качеств. Специфика подвижной игры состоит в ее молниеносной, мгновенной ответной реакции ребенка на сигналы «Лови!», «Беги!», «Стой!» и др. В процессе игры происходит не только упражнение в уже имеющихся двигательных навыках, их закрепление и совершенствование, но и формирование качеств личности. Также подвижные игры являются одним из условий развития культуры ребенка. В них он осмысливает и познает окружающий мир, в них развиваются его интеллект, фантазия, воображение, формируются социальные качества.

В умственном воспитании ребенка подвижная игра также имеет важное значение: дети учатся действовать в соответствии с правилами, овладевать пространственной терминологией, осознанно действовать в изменившейся игровой ситуации и познавать окружающий мир. В процессе игры активизируются память, представления, развиваются мышление, воображение. Дети усваивают смысл игры, запоминают правила, учатся действовать в соответствии с избранной ролью, творчески применяют имеющиеся двигательные навыки, учатся анализировать свои действия и действия товарищей. Ценность игр заключается в том, что приобретенные умения, качества, навыки повторяются и совершенствуются в новых, быстро изменяющихся условиях, которые предъявляют к детям другие требования. [4] В процессе проведения подвижных игр у детей расширяется двигательный опыт, совершенствуются имеющиеся у них навыки в основных движениях; развивается ловкость, быстрота, выносливость; формируется самостоятельность, активность, положительные отношения со сверстниками, развиваются познавательные интересы. Основными требованиями к проведению и организации подвижных игр в дошкольном образовательном учреждении являются:

1. Подвижные игры проводятся воспитателем дошкольного образовательного учреждения.

2. Проведение и организация подвижных игр в группе дошкольного образовательного учреждения возможно только после тщательного изучения медицинских карт детей на предмет наличия хронических заболеваний и возможных противопоказаний к физическим нагрузкам.

3. В зимнее время проведение подвижных игр на свежем воздухе допускается при температуре - 15 градусов С без ветра и - 10 градусов С с ветром. При температуре воздуха ниже - 15 градусов С подвижные игры проводятся в

помещении дошкольного образовательного учреждения. [5]

4. При проведении подвижных игр на свежем воздухе воспитатель контролирует соответствие одежды детей сезону времени года.

5. Во время проведения подвижных игр воспитатель контролирует ход игры и движения детей для профилактики детского травматизма.

6. Воспитатель обязан знать, где находится медицинская аптечка первой медицинской помощи и владеть методами оказания первой медицинской помощи.

7. Перед проведением подвижных игр на свежем воздухе воспитатель обязан проверить территорию на предмет наличия стекла, колющих и режущих предметов.

8. Запрещается проводить подвижные игры на травяных кочках и асфальтированных поверхностях. [5]

Следование данным требованиям в процессе проведения подвижных игр укрепляется физическое здоровье детей, развиваются двигательные функции и навыки, что в конечном итоге укрепляет иммунную систему ребенка.

Таким образом, подвижные игры способствуют укреплению здоровья детей, активизации их активной деятельности и является средством здоровьесбережения детей дошкольного возраста.

Список использованных источников:

1. Восканян М.П. Здоровьесберегающие технологии в детском саду [Электронный ресурс]. – Режим доступа:<http://www.maam.ru/detskijasad/zdorovesberegayuschie-tehnologi-v-detskom-sadu-530416.html> (дата обращения: 3.04.2018).
2. Ольга Кара Подвижная игра как компонент здоровьесберегающих технологий (из опыта работы) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.maam.ru/detskijasad/podvizhnaja-igra-kak-komponent-zdorovesberegayuschih-tehnologii-iz-opyta-raboty.html> (дата обращения: 3.04.2018).
3. Солдатенко З.Ф. Применение здоровьесберегающих технологий в развитии детей дошкольного возраста через подвижные игры [Электронный ресурс]. – Режим доступа:<https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyuy-obraz-zhizni/2016/04/24/primenenie-zdorovesberegayushchih-tehnologiy-v-razviti>(дата обращения: 3.04.2018).
4. Гребнева О.А., Баландина А.А. Подвижная игра как один из видов технологий сохранения и стимулирования здоровья [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://kopilkaurokov.ru/doshkolnoeObrazovanie/prochee/podvizhnaia-ighra-kak-odin-iz-vidov-tiekhnologii-sokhraneniia-i-stimulirovaniia-zdorov-ia> (дата обращения: 3.04.2018).
5. Сан-Пин - редакция – «Санитарные правила и нормы». От 20.12.2010г. №164.

ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С РОДИТЕЛЯМИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ АКТИВНОГО ОТДЫХА В ДЕТСКОМ САДУ (ИЗ ОПЫТА РАБОТЫ)

Андреева Юлия Сергеевна, воспитатель

Беляева Юлия Анатольевна, инструктор по физической культуре

МБДОУ «Детский сад №11 «Гнёздышко»

Йошкар-Ола, Республика Марий Эл

Эффективность учебно-воспитательного процесса в ДОУ во многом зависит от правильной организации физкультурно-оздоровительной работы. Важнейшим условием обеспечения целостного развития личности ребенка является развитие конструктивного взаимодействия с семьей. Основными условиями для тесного сотрудничества и установления благоприятных взаимоотношений должны стать взаимная заинтересованность сторон в достижении цели здоровьесбережения, открытость, доверие, взаимопомощь. Учитывая это, педагоги находятся в постоянном поиске методов формирования основ здорового образа жизни, интереса к спорту у воспитанников, а главное – способов приобщения родителей к этому процессу. Таким образом, цель нашей работы – формирование семейного здорового образа жизни.

В ДОУ ежегодно планируется много мероприятий, способствующих повышению педагогической компетентности родителей воспитанников, укреплению семейных связей и гармонизации детско-родительских отношений.

Педагогами периодически проводятся опросы и анкетирования на темы:

- «Активный отдых в кругу семьи. Ваши предпочтения».
- «Совместные детско-родительские развлечения в ДОУ. Варианты»
- «Какие подвижные игры вы знаете?»
- «Как вы проводите выходной день, каникулы?» и др.

Исследуя результаты проведенных исследований, мы выяснили, что в большинстве своем дети и их родители ведут малоподвижный образ. Активный отдых предпочитают лишь 20 %. Гиподинамия – проблема нашей современности. Многие просто не знают, чем заняться с ребенком в свободное время.

Наша задача – привлечь внимание родителей к этой проблеме, заинтересовать вести активный образ жизни.

Одна из целей нашей работы: разработка новых подходов к взаимодействию детского сада и родителей как фактора позитивного физического развития ребенка.

Были созданы физкультурные центры и уголки здоровья в группах, из которых родители получают информацию о содержании физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ.

В системе физкультурно-оздоровительной работы дошкольного учреждения прочное место занимают такие зарекомендовавшие себя формы активного отдыха

детей как, физкультурные досуги, развлечения, спортивные праздники, прогулки-походы, дни здоровья.

Тематические развлечения, или тематические дни часто бывают приурочены к определенным датам и многие праздники так же стали традиционными. В такие дни режим дня насыщается активной деятельностью детей, Воспитательная работа в этот день направлена на создание условий активного отдыха детей.

Осенью, зимой и весной проводятся следующие досуги и развлечения: «Осенние старты», «Красный, желтый, зеленый» (посвященный месячнику безопасности), «Зимние забавы», «Масленица», «День смеха», «Весенний велокросс», «Соревнования по пионерболу» и др.

Спортивные Праздники проводятся начиная со средней группы 2-3 раза в год. В содержание праздника включаются подвижные и спортивные игры, народные игры, игры с пением, эстафеты, танцы, аттракционы, упражнения с элементами акробатики, музыкально – ритмические движения. Содержание праздников разнообразят спортивные танцы детей. Спортивный танец разучивается с группой детей, проявивших себя в гимнастике и акробатике.

Очень часто в нашем детском саду проводятся развлечения совместно с родителями. Например, ежегодно в нашем детском саду проходит совместное с родителями спортивное развлечение «Папа, мама, я – спортивная семья».

Основное назначение прогулок-походов - активный отдых, а также закрепление двигательных навыков и развитие физических качеств. Заранее планируется день и продолжительность прогулки, намечается маршрут, места отдыха, где проводятся игры.

В системе массовых мероприятий, направленных на укрепление здоровья детей и формирование здорового образа жизни, важная роль принадлежит дням здоровья. Дни здоровья рекомендуется проводить в соответствии с указаниями программы, начиная со 2 младшей группы

В летний период физкультурно-оздоровительной работе и активному отдыху уделяется особое внимание. Это обусловлено тем, что летом снижается количество обязательных занятий, режим дня насыщается активной двигательной деятельностью на открытом воздухе, появляется возможность более эффективно использовать оздоровительные силы природы. Поэтому в нашем детском саду летом мероприятия активного отдыха проводятся еженедельно, что обеспечивает реализацию оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. Каждая неделя имеет свою тематику: «Неделя олимпиады», «Народные игры», «Поиски клада» и др.

В нашем детском саду организована «Тропа здоровья», что позволяет проводить профилактику здоровья детей в игровой форме. Целью организации

«Тропы здоровья» является: организация физкультурно-оздоровительной работы в летний период.

Основными задачами организации "Тропы здоровья" являются:

- профилактика плоскостопия;
- улучшить координацию движений;
- улучшить функцию сердечнососудистой и дыхательной систем;
- повысить сопротивляемость к инфекционным заболеваниям;
- улучшить эмоционально-психическое состояния детей;

Инновационной формой работы с родителями является общение педагогов и родителей в Интернете. Мы создали он-лайн группу в соц. сети «В контакте». Практически ежедневно родители видят фото или видео своих детей на прогулке, на занятиях, в играх. Фотоотчеты с праздников и развлечений. Родители видят, что в детском саду активная, насыщенная жизнь.

Воспитатели и инструктора по физкультуре и плаванию размещают различные консультации по тем или иным вопросам, в том числе и на тему активного образа жизни как в он-лайн группе, так и в группе детского сада.

На достигнутом мы не останавливаемся. Планирование дальнейшей работы заключается в следующем:

- Продолжать устраивать систематические совместные походы в лес, на экскурсии.
- Проводить «Круглые столы», где общение происходит в непринужденной форме с обсуждением актуальных проблем воспитания детей, учетом пожеланий родителей, использованием методов их активизации.
- Провести конкурс семейных стенгазет: «В здоровом теле здоровый дух»
- Оформить альбом выходного дня «Рисуем семейный отдых»

Здоровый образ жизни и активный отдых, которыми мы так стремимся увлечь родителей, влияют на заболеваемость детей, и посещаемость ими детского сада. Результаты оценки индивидуального развития уровня физической подготовленности воспитанников показывают, что динамика положительная.

Родители из «зрителей» и «наблюдателей» стали активными участниками встреч и помощниками в работе по физическому воспитанию детей. Как показывает опыт работы, родители, которые преодолели стеснения во время открытых мероприятий в ДОУ, становятся более активными участниками жизни ребёнка в школе (с охотой вступают в родительский комитет, участвуют в различных проектах, соревнованиях).

Благодаря взаимодействию с ДОУ, большинство родителей со временем понимают, что их привлечение в педагогическую работу детского сада, активное участие в воспитательно-образовательном процессе важно не только для педагога, но и для развития их собственного ребёнка.

ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ТУБЕРКУЛЕЗА ДЛЯ СТУДЕНТОВ ЙОШКАР-ОЛИНСКОГО АГРАРНОГО КОЛЛЕДЖА ИММ ФГБОУ ВО «ПГТУ»

*Аносова Наталья Анатольевна, заместитель директора по воспитательной работе
Йошкар-Олинский аграрный колледж Института механики и машиностроения
ФГБОУ ВО «Поволжский государственный технологический университет»
Йошкар-Ола, Республика Марий Эл*

По данным Всемирной организации здравоохранения, в мире ежегодно заболевают туберкулезом свыше 9 миллионов человек. Около половины заболевших выделяют с мокротой палочки туберкулеза, т.е. являются заразными больными. Умирают от туберкулеза каждый год приблизительно 1,5 млн. человек. Каждые 4 секунды в мире один человек заболевает туберкулезом, и каждые 10 секунд один человек умирает от туберкулеза. Среди инфекционных заболеваний туберкулез как причина смерти занимает одно из первых мест.

В нашей республике в 2017 г. впервые заболело туберкулезом 375 человек и повторно 40 человек. Ежегодно на учете в противотуберкулезных учреждениях республики наблюдается 950-1000 человек, больных туберкулезом. Наиболее неблагоприятная ситуация сложилась в Куженерском, Килемарском, Советском, Моркинском, Звениговском районах, где заболеваемость туберкулезом ежегодно превышает республиканские показатели в 1,5-2 раза. Высок уровень распространения болезни в Новоторьяльском, Звениговском, Моркинском районах. Ежегодно туберкулез убивает десятки людей в нашей республике. За последние 3 года от этой болезни умерло 110 человек.

В нашем колледже в 2017-2018 учебном году выявлено два случая туберкулеза среди студентов. Для студентов нашего колледжа вопрос профилактики туберкулеза на сегодняшний день очень актуальный. Сданной целью и была организована Школа здоровья для студентов по профилактике туберкулеза.

Цель занятий Школы здоровья: сформировать представления студентов колледжа о туберкулёзе, его профилактики, особенностях проявления этой болезни, путях передачи и мерах борьбы с этой инфекцией.

Задачи:

1. выяснить уровень информированности студентов по проблеме;
2. дать достоверную информацию о путях передачи туберкулёза, об обследовании на туберкулёз, о безопасном поведении, о возможностях предотвращения инфицирования;
3. сформировать у студентов навыки предотвращения заражения туберкулёзом;
4. сформировать навыки здорового образа жизни;
5. проверить уровень усвоения информации.

Занятия в Школе позволяют студентам колледжа научиться самостоятельно, контролировать состояние своего здоровья, узнать, как снизить неблагоприятное влияние на организм поведенческих факторов риска (питание, двигательная активность, управление стрессом, отказ от вредных привычек).

Программа обучения включает шесть структурированных занятий по 45 минут каждое:

Занятие 1. Что надо знать о туберкулезе? Факторы риска.

Занятие 2. Здоровое питание. Что необходимо знать о питании для профилактики туберкулеза?

Занятие 3. Физическая активность и здоровье.

Занятие 4. Курение и здоровье.

Занятие 5. Стресс и здоровье.

Занятие 6. Заключительное занятие.

Во время обучения в Школе здоровья студенты знакомятся с внешними и внутренними негативными условиями, которые оказывают повреждающее действие на организм. Одно занятие в Школе здоровья посвящено правилам здорового питания, каким должно быть питание здорового человека, каково влияние питания на профилактику туберкулеза. В Школе здоровья студенты знакомятся с компонентами табачного дыма и их влиянием на индивидуальное здоровье. Проводится оценка типа курительного поведения, формируется негативное отношение к курению и мотивация к отказу от курения. Студенты через анкетирование оценивают уровень своей тренированности, узнают, как повысить повседневную физическую активность, как правильно чередовать труд и отдых. В Школе здоровья студенты учатся различать допустимую и безвредную для здоровья степень стресса, знакомятся с методами самооценки уровня стресса, узнают условия преодоления стрессовых реакций.

Таким образом, в 2017-2018 учебном году в рамках Школы здоровья медицинским работником колледжа, сотрудниками Республиканского противотуберкулезного диспансера проводятся профилактические мероприятия в колледже. Но следует отметить: туберкулез является социальной болезнью, и одна медицина проблем с ним решить не может. Необходимы новые решения в борьбе с этой инфекцией, правильное отношение к данной ситуации самого человека. В 2017 году флюорографическое обследование прошли 100% преподавателей, сотрудников и студентов колледжа.

До начала занятий в Школе здоровья, до проведения лекций и бесед осведомленность студентов об опасности туберкулеза следовало считать неудовлетворительной. Анкетированием было охвачено 96% (599 чел.) обучающихся. На вопрос «Слышали ли Вы о туберкулезе?» положительно ответили

только 45% опрошенных. На вопрос «Какой микроорганизм вызывает туберкулез?» только 61 студент (11%) дали правильный ответ. Студенты не знали о начальных симптомах туберкулеза, о путях передачи, о том, как возбудитель попадает в организм человека, как уберечь себя от заражения туберкулезом. Данная исследовательская работа помогла выявить, что знаний, необходимых для профилактики болезни у студентов колледжа, не достаточно. Многие воспринимали туберкулёз как обычную болезнь. Участие в работе Школы здоровья вызвало неподдельный интерес к этому заболеванию, заставило задуматься студентов о своём собственном здоровье.

Итоговое анкетирование было проведено с целью выявить знания обучающихся, полученные в ходе проведения мероприятий в рамках Школы здоровья, а также выявления профилактических навыков по сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей. На вопрос «Как Вы думаете: употребление алкоголя, курение способствуют (или нет) заболеванию туберкулезом?» были получены следующие ответы: курение – да- 80%, и курение и алкоголь- 20%. Ответы студентов на вопрос «Как Вы думаете, что необходимо сделать чтобы победить туберкулез?» - заниматься больше спортом, закаливаться и избегать контакта с больными туберкулезом, не избегать профилактических прививок.

В рамках Школы здоровья проведено общеколледжное родительское собрание с приглашением сотрудников Республиканского противотуберкулезного диспансера на тему «Профилактика вредных привычек и социально-обусловленных заболеваний у студентов».

Для того чтобы преодолеть психоэмоциональный стресс, студентам были предложены следующие советы: 1. Поступайте по отношению к другим так, как хотели бы, чтобы они обращались с Вами; 2. Не старайтесь сделать всё сразу; 3. Не забывайте об отдыхе; 4. Старайтесь видеть светлые стороны событий и людей; 5. Прежде чем что-то предпринять в конфликтной ситуации, взвесьте свои силы и целесообразность действий; 6. Ставьте реальные и важные цели в любом деле. Поощряйте себя за достижение поставленной цели.

Учитывая результаты итогового анкетирования, можно сказать, что проведение лекций, бесед о данном заболевании, о его профилактике, о соблюдении здорового образа жизни, стрессоустойчивости дали положительные результаты.

Используемые источники:

1. <http://zodorov.ru>.
2. www.stoptb.org/home.html StopTB, сервер Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), посвященный туберкулезу.
3. <http://tub-rm.ru/>

ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Бауэр О.Г., воспитатель

МБДОУ «Детский сад № 41 «Василинка»

Йошкар-Ола, Республика Марий Эл

В наши дни одной из самых острых и актуальных проблем является проблема формирования представления о здоровом образе жизни граждан, поскольку в России тенденция к снижению состояния здоровья всех групп населения имеет тенденцию к росту. Особенно незащищённой группой в этом смысле являются дети дошкольного возраста, поэтому крайне важно уделить данной проблеме должное внимание.

В первую очередь нужно разобраться, что же такое здоровый образ жизни? Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это совокупность мероприятий, которые направлены на профилактику заболеваний, сохранение и поддержание соматического здоровья, сохранение психического и социального благополучия. Главный смысл здорового образа жизни заключается в активном творении здоровья, включая все его элементы. Основой здорового образа жизни является пласт теоретических знаний и практическое их подкрепление. Крайне важно заложить эти азы на начальном этапе формирования личности, как раз в период дошкольного возраста.

Безусловно, прежде всего, необходимо давать детям первичные понятия о составляющих ЗОЖ, полезных и вредных привычках, последствиях их соблюдения/несоблюдения. Необходимо прививать чувство ответственности за собственное здоровье. Конечно, с учётом возрастных особенностей. Например, в формате игры, кукольного мини-театра, показом познавательных мультфильмов или фильмов для детей, проведения интерактивных занятий.

Вторым важнейшим фактором, естественно, является двигательная активность. В связи с этим каждое утро в группах проводится утренняя гимнастика. Это не только задаёт позитивное настроение детям на весь день, но и выполняет ключевую функцию: разминку в начале дня, запуск нужных процессов в организме ребёнка. Помимо гимнастики, конечно, существуют и занятия физической культуры. Они развивают в детях ловкость, сноровку, скорость, дисциплинированность и выносливость, а также прививают любовь к спорту, физическим упражнениям. Каждое занятие проходит в доброжелательной обстановке под руководством чуткого руководителя в сопровождении ритмичной музыки. Это делает урок приятным, запоминающимся, дети ждут его с нетерпением вновь, что формирует положительное представление не только о занятиях в садике, но и о спорте в целом.

Ещё одним элементом в большом механизме двигательной активности, как средстве формирования представления о ЗОЖ среди детей дошкольного возраста,

являются подвижные игры. Как известно, ребёнок в этом возрасте более восприимчив к игровому виду деятельности, получает от него наибольшее удовольствие, легче приобретает навыки. «Как правило, дети играют небольшими группами. Чувство радости, самостоятельности в игре мотивирует дошкольников к еще большей физической активности и к соблюдению здорового образа жизни».

Стоит отметить, что большее внимание также необходимо уделять соблюдению режима дня и детского сада. Не секрет, что правильный режим дня способен уберечь нас от многих заболеваний, переутомления, повысить иммунитет, наладить работу многих систем организма, вследствие чего будет повышаться работоспособность, улучшаться настроение. Особенно важно соблюдать режим дня ребёнку. Основными компонентами режима дошкольника являются следующие: сон, пребывание на свежем воздухе (прогулки, подвижные игры, занятия физкультурой и спортом), познавательная деятельность в детском саду и дома, отдых по собственному выбору (свободное время), прием пищи, личная гигиена.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что формирования представления о здоровом образе жизни среди дошкольников включает в себя несколько составляющих: это пласт теоретических знаний и применение их на практике (физическая активность, соблюдение режима дня, приверженность к полезным привычкам, отказ от вредных). Заложив основы знаний о ЗОЖ в таком возрасте, мы помогаем детям укрепить их иммунитет, стать более устойчивыми к различным заболеваниям, повысить их умственную и физическую работоспособность, повысить их настроение, желание развиваться.

Список использованной литературы:

1. Антонов, Ю.Е. Здоровый дошкольник: социально-оздоровительная технология XXI в. / Ю.Е. Антонов, М.Н. Кузнецова и др. – М.: Гардарики, 2008. – 164 с.
2. Багманян, М. М. Взаимодействие ДОО и семьи по формированию представлений о ЗОЖ у детей старшего дошкольного возраста // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – Т. 10. – С. 21–25. – URL: <http://ekconcept.ru/2016/56812.htm>. (Дата обращения: 30.03.2018)
3. Черникова, А.А. Социально-психологические основы пропаганды ЗОЖ и профилактики рискованного поведения в студенческой среде // Мир науки, культуры, образования. – 2016. – № 2 (57). – С. 292-295.

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В МУЗЫКАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С ДОШКОЛЬНИКАМИ

*Белобородкина Светлана Евгеньевна, музыкальный руководитель
МБДОУ «Детский сад № 90 г. Йошкар-Ола «Крепыш»*

Здоровье ребенка - это не только отсутствие болезни и физических дефектов, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие. Музыкальное искусство наряду с выполнением воспитательно-эстетических функций, обладает мощным оздоровительно-развивающим потенциалом.

Поэтому основной целью своей работы как музыкальный руководитель ДОУ считаю: организовать музыкально-оздоровительную работу, обеспечивающую каждому ребенку укрепление психического и физического здоровья, выявление и развитие музыкальных и творческих способностей, формирование привычки к здоровому образу жизни.

В музыкальном воспитании дошкольников использую следующие здоровьесберегающие технологии:

Технология оздоровления музыкой.

Музыка и искусство врачевания неразрывно связаны друг с другом. Музыка воздействует на определенные мозговые зоны и активизирует работу мозга в целом. Подбирая музыкальное произведение можно добиться нужного эффекта расслабления или повышения активности. Любая музыка ассоциируется лично для каждого человека с каким-то событием, вызывает определенные эмоции. Музыка, сопровождаемая просмотром репродукций произведений изобразительного искусства и прослушиванием стихов, положительно влияет на их психоэмоциональное состояние.

Технология оздоровления пением.

Пение является одним из ярких и наиболее активных видов оздоровительного воздействия на детский организм. При помощи пения формируется умение радоваться жизни, создается оптимистическое настроение, вырабатывается психологическая устойчивость, происходит расслабление и успокоение

Технология оздоровления пением у детей применяется для:

- развития музыкальных способностей;
- активизации работы левого (логического) и правого (образного) полушарий мозга, что проявляется в повышении работоспособности, улучшении настроения, активизации внимания;
- развития и укрепления дыхательной системы;
- тренировки мышц гортани, голосовых связок;
- улучшения тембра голоса, что содействует выразительности речи и пения;

– создания самых благоприятных условий для формирования общей музыкальной культуры.

Технология дыхательных упражнений.

Дыхание является основой речи и пения. Основными задачами дыхательных упражнений на музыкальных занятиях являются:

- укрепление физиологического дыхания (без речи);
- тренировка силы вдоха и выдоха;
- развитие продолжительности выдоха.

Для упражнений использую воображаемые предметы (понюхать цветок, попыхтеть как паровоз) и раздаточный материал (перышки, снежинки, бабочки и т. д.) Правильное дыхание приводит к повышению резервных возможностей человека. С помощью глубокого и спокойного дыхания можно предупредить перепады настроения. Увеличение продолжительности вдоха способствует успокоению и полной релаксации. Ритмичное дыхание успокаивает нервы и психику. Использование дыхательных упражнений способствует понижению заболеваемости детей.

Технология оздоровления движением.

Оздоровление движением может проводиться в разных формах: в музыкально-ритмических движениях, в танцевальной и игровой деятельности, в коррекционной ритмике. Музыкально-ритмические упражнения и подвижные игры формируют красивую осанку, укрепляют мускулатуру, развивают моторику, координацию движений, быстроту реакции, ловкость, воспитывают выносливость, волевые и нравственные черты характера, коммуникативные качества. Они способствуют эмоциональной разрядке, помогают снять умственную нагрузку, переутомление. В танцах оздоровительная основа строится на единстве музыки и движения, на активной двигательной деятельности ребенка под музыку. Восприятие музыки оздоравливает. А движения под музыку делают этот процесс более эффективным. Движения под музыку устанавливают равновесие в деятельности нервной системы ребенка, успокаивают слишком возбужденных детей и активизируют заторможенных, тренируют подвижность нервных процессов, оказывают влияние на общий тонус. Развиваются психические функции, такие, как восприятие, внимание, память, воображение. Благодаря связи двигательных и речевых анализаторов, развитие двигательной сферы способствует развитию речи. В целях оздоровления в дошкольных учреждениях использую различные виды танцев.

Технология оздоровления сказками.

Сказка – любимый жанр детей. Велико значение сказки для поддержания душевного мира. Сказка открывает ребенку перспективы собственного роста, дарит надежду и мечты. Атмосфера театрально-игровой деятельности, подготовка к

спектаклю, работа над «лечебной» ролью, где ребенок может себя чувствовать совершенно в ином качестве, чем в реальной жизни, коллективность переживаний перед театрализованным действием, ответственность, возможность самореализации - все это благотворно для ребенка с проблемами, для адаптации его в макросоциальной среде. Участие в спектакле позволяет ребенку проявить свои способности в разных видах художественной деятельности. Театральное действие создает возможность участия в нем всех детей, в главных ролях и самых на первый взгляд незначительных. В спектаклях часто дети совершенно неожиданно раскрываются, поскольку на сцене воображаемая, а не реальная ситуация и ребенок не боится проявлять себя в ином качестве. В это время он приобретает новую для себя модель поведения, проживает «лечебный» для себя образ и начинает постепенно идентифицировать себя с ним.

Оздоровление праздниками.

Праздничная обстановка раскрепощает поведение ребенка, рождает общие эмоции, переживания, делает общение мотивированным, создает радостное, веселое, жизнеутверждающее настроение.

Фактором, оказывающим положительное влияние на формирование радостного, жизнеутверждающего настроения, является не только, а чаще всего не столько сам праздник, сколько его ожидание. Здесь включается психологический механизм, который А. И. Макаренко определял как «завтрашняя радость». Это влияние тем сильнее, чем шире круг людей, вовлеченных в подготовку праздника. Важным фактором, обеспечивающим развитие коммуникации детей на празднике, выступает включенность в него родителей не только как зрителей, но и как активных участников сценок, хороводов, аттракционов.

Оздоровление улыбкой.

Очень важна на музыкальном занятии улыбка педагога и улыбка самого ребенка. Здоровье детей станет крепче от улыбок взрослых, потому что в улыбающемся человеке дети видят друга, и процесс обучения проходит плодотворней. А еще у ребенка появляется ответная улыбка, которая поднимает настроение. Постоянная тренировка улыбки постепенно переходит на личность ребенка. Вскоре улыбка внешняя становится улыбкой внутренней, и ребенок уже с ней смотрит на мир и на людей.

Использование здоровьесберегающих технологий на музыкальных занятиях имеет оздоровительный эффект не только для детей, но и для взрослых, которые испытывают на себе их положительное воздействие.

СЕМЬЯ И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Белых Елена Ивановна, воспитатель

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

Семья, наши близкие и родные люди – это самое ценное, что есть у каждого из нас. Именно в семье, с решения вести здоровый образ жизни начинается забота о развитии и здоровье ребёнка.

Здоровье ребенка складывается из следующих показателей:

1. Показатели физического здоровья детей:

- нормальное функционирование всех органов и систем организма, их рост и развитие, которые подтверждаются возрастными антропологическими и биометрическими показателями;
- отсутствие болезней или одиночных заболеваний.

2. Показатели психического здоровья:

- достаточный или высокий уровень развития психических процессов: внимательность, активность, прочность и объём памяти;
- наличие умственных способностей;
- развитая речь;
- доброжелательность, оптимизм, устойчивость к стрессам.

3. Показатели духовного здоровья детей:

- радостное мировосприятие;
- чистота помыслов и побуждений;
- культура речи и поведения;
- культура здоровья;
- наличие морально – этических устоев.

4. Показатели социального здоровья детей:

- достаточное и уравновешенное общение с ровесниками, другими людьми;
- быстрая адаптация к физической и общественной среде;
- направленность на общественно – полезный труд;
- культура пользования материальными благами.

Здоровый образ жизни – это благоприятный эмоциональный климат в семье, дружеское доброжелательное отношение родителей друг к другу и ребёнку, благоприятные условия для физического и психического развития ребёнка, правильно организованное рациональное питание, соблюдение дома режима дня для ребёнка, культивирование подвижных упражнений, игр на воздухе, достаточная трудовая активность, соблюдение санитарно – гигиенических норм и, конечно, образцовое поведение взрослых, их отрицательное отношение к алкоголю и курению. Прежде всего, родители должны подавать пример здорового образа жизни

своим детям.

Весь быт и уклад семьи имеет большое значение для нормального развития ребёнка. Отрицательно влияют на нервную систему и на личность детей расхождения в вопросах воспитания между взрослыми. Также на формировании личности ребёнка негативно отражаются не только лишняя ласка и потакание капризам, но и чрезмерная суровость, постоянные запреты в удовлетворении естественных желаний и нужд.

Здоровый образ жизни в семье предусматривает:

- Воспитание у детей желания заниматься физкультурой и спортом, закаляться, заботиться о своём здоровье, заботливо относиться к своему телу и организму (очень важен личный пример родителей);
- Формирование основных двигательных привычек, связанных с ходьбой, бегом, лазаньем, прыжками (создать дома спортивный уголок);
- Развитие двигательных качеств: скорость, ловкость, гибкость, сила и др. (играть с детьми, в подвижные игры дома и на воздухе);
- Желание сохранять красивую ровную осанку;
- Обеспечение профилактики нарушения зрения, слуха (умеренное использование компьютера, просмотр телепередач);
- Своевременное предупреждение возникновения неадекватного поведения ребёнка, невроза

Правильно организованный режим дня дома обеспечивает уравновешенное бодрое состояние ребёнка, защищает нервную систему от переутомления, создаёт благоприятные условия для физического и психического развития малыша. При несоблюдении режима можно наблюдать отклонения в поведении, капризность, резкое повышение и снижение возбудимости, плохой сон, отсутствие аппетита и т.п.

Родители должны знать, что в детском саду режим дня строится согласно возрасту детей, поэтому дома, в выходные и праздничные дни, или во время болезни ребёнка, важно придерживаться этого же режима дня – это является условием сохранения здоровья ребёнка.

Спортивный уголок дома помогает правильно организовать досуг детей, оказывает содействие в закреплении двигательных привычек, приобретённых ранее, развитию ловкости, самостоятельности.

Спортивно – игровой комплекс должен состоять из деревянной стремянки, вертикальных стоек, на которых крепятся канат, стремянка из веревок, резиновая лиана, качели, кольца, турник. Необходимо иметь малое физкультурное оборудование: мячи разных размеров, обруч, палку, скакалку. Можно сделать небольшие мешочки с песком для бросания или ношения на голове (для развития правильной осанки). Занятие в спортивном уголке должны приносить ребёнку

только положительные эмоции.

Закаливание – один из основных способов повысить сопротивляемость организма к колебаниям температуры окружающей среды и к простудным заболеваниям.

Существует несколько принципов, которых должны придерживаться родители, чтобы получить положительный эффект от закаливания:

- систематичность проведения закаливания во все времена года;
- постепенность увеличения силы влияния;
- учёт индивидуальных особенностей и эмоционального состояния ребёнка (состояние его здоровья, условия жизни, среда и индивидуальные качества организма).

Здоровый образ жизни – это и привитие ребёнку полезных привычек личной гигиены:

- пользоваться только личными предметами туалета;
- следить за состоянием одежды, обуви;
- любить чистоту;
- мыть руки перед приёмом пищи;
- каждое утро делать гимнастику;
- выполнять закаливающие процедуры;
- правильно ухаживать за зубами;
- уметь пользоваться туалетной бумагой и т.п.

Родителям важно знать, что рациональное питание детей благоприятно влияет на их физическое и нервно-психическое развитие, повышает сопротивляемость организма к болезням. Поэтому рациональное питание – одно из условий сохранения жизни и здоровья ребёнка.

Таким образом, с организации здорового образа жизни в семье начинается забота о здоровье и развитии ребёнка. А здоровье детей – ценное достояние каждого цивилизованного общества.

Список библиографических ссылок:

1. Дозорова М.А., Кошлева Н.В., Кроник А.А. Семья. М., 2008.
2. Евдокимова В.С. Педагогическая поддержка семьи в воспитании дошкольника. М., 2008.
3. Козлова А.В., Дешеулина Р.Л. Работа ДОУ с семьёй. М., 2013.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НЕСТАНДАРТНОГО ОБОРУДОВАНИЯ В ФИЗИЧЕСКОМ РАЗВИТИИ И ОЗДОРОВЛЕНИИ МЛАДШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ

Богданова Ирина Николаевна, воспитатель

МБДОУ Токтайбелякский детский сад №7 «Березка» Куженерский район

В статье представлен опыт работы воспитателя младшей разновозрастной группы (от 2 до 5 лет) Богдановой И.Н по созданию развивающей предметно – пространственной среды для физического развития и оздоровления дошкольников. Оборудование предназначено для организованной и самостоятельной деятельности. Материал может быть полезен для воспитателей детских садов, инструкторов по физической культуре.

Серия нетрадиционного физкультурного оборудования «Наши сенсорные помощники»

Актуальной задачей физического воспитания является поиск эффективных средств развития и совершенствования двигательной сферы детей на основе реализации их потребности в движении

Целью моей серии является: введение элемента новизны в воспитательно-образовательный процесс с помощью яркого оборудования; вызвать у детей интерес к занятиям физкультурой.

Н.П. Сакулина (1898–1975), доктор педагогических наук, автор книги «Сенсорное воспитание в детском саду», подчеркивала роль сенсорного воспитания, как основу всестороннего развития ребенка: «Сенсорное воспитание должно широко использоваться в эстетическом, нравственном, трудовом и физическом воспитании».

Не секрет, что не все дети младшего дошкольного возраста вовремя усваивают сенсорные эталоны (цвет и форма). И я решила включить работу по формированию данного навыка и в физкультурно-оздоровительное направление.



«Флажки разноцветные»

С какой целью используется: выполнение общеразвивающих упражнений (далее ОРУ), проведение подвижных игр, закрепление знаний о цвете, ориентировка в пространстве.



«Дорожки и коврики здоровья»

С какой целью используется: развитие тактильности, профилактика и лечение плоскостопия, проведение подвижных игр.



«Комплект «Геометрический»

С какой целью используется: ориентировка в пространстве, координация движений, глазомер, закрепление знаний о сенсорных эталонах (цвет, форма), выполнение ОРУ, проведение подвижных игр.



«Веселые дорожки»

С какой целью используется: ходьба по ограниченной площади, сохранение устойчивого равновесия, закрепление знаний о цвете



Мат-трансформер

С какой целью используется: умение группироваться при пролезании, закрепление знаний о цвете

Все представленное оборудование в равной степени можно использовать в

физкультурном зале и в группе.

Считаю, что оборудование мобильно, соответствует требованиям техники безопасности, поддается санитарной обработке.

Таким образом, использование нетрадиционного оборудования повышает интерес дошкольников к физической культуре, улучшает качество выполнения упражнений, позволяет повысить эффективность физкультурно-оздоровительной работы ДОУ. Данная серия способствует совершенствованию сенсорных систем. У детей развивается зрительное восприятие, пространственная ориентировка, активизируются тактильные функции.

ВЛИЯНИЕ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Бокарёва Наталья Александровна, преподаватель класса духовых инструментов

Демидов Максим Олегович, преподаватель класса гитары

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

г. Казань

Ежедневное выполнение дыхательной гимнастики и грамотная постановка дыхания благотворно влияют на развитие легких и помогают насыщать кровь кислородом. Выполнение упражнений на постановку дыхания рекомендуется детям и взрослым для здоровья и для общего развития. Но прежде всего это необходимо тем, кто делает первые шаги на профессиональном вокальном поприще. Также гимнастика полезна музыкантам, исполнителям на духовых инструментах.

Технически ни речевое, ни вокальное дыхание не различаются. Оба они диафрагменные, то есть осуществляются с помощью мышечной перегородки, отделяющая грудную полость от брюшной. Разница этих двух техник заключается в правильном понимании того, как именно нужно брать дыхание при пении, как чувствовать опору (степень напряжения мышц). На развитие этих ощущений и направлены дыхательные упражнения для вокалистов и инструменталистов-духовиков.

Сама идея подобной методики зародилась в индуистской философии. Ещё много веков назад йоги обнаружили взаимосвязь дыхания с эмоциональным, физическим и умственным развитием человека. Благодаря специальным упражнениям, как полагали в древности, открываются основные каналы восприятия, оказывается благотворное воздействие на внутренние органы. Во время выполнения упражнений дышать требовалось только через нос. На протяжении длительного времени у разных народностей формировались практики дыхания, свойственные тем или иным культурам и соответствовавшие задачам философских, или иных учений, и реализовывавшие лечебные, мистические или иные цели. Гимнастики

Цигун, Ибуки, Раджа-йоги только подтверждают сведения об интересе человечества к проблеме дыхания.

К двадцатому столетию наряду с блестящим развитием всевозможных наук, медицины, искусства, музыки, и в частности вокальных техник, различные подходы в освоении дыхания приблизились к своему расцвету. Всеобщее признание получили дыхательные методики Ю.Хвана, К.Бутейко, С. и К. Гроф и др. Особого внимания заслуживает так называемая методика А.Стрельниковой, в своё время талантливой оперной певицы. Неожиданно на пике славы она потеряла самое дорогое – голос. Вместе со своей матерью, Александрой Северовной, которая еще в 30-40-х годах прошлого века начинала разработку упражнений дыхательной гимнастики для лечения астмы, Александра Николаевна продолжила развивать эти знания. В конце концов, мать и дочь создали уникальную дыхательную гимнастику, которая не только реставрировала певческие голоса, но и оказывала исцеляющее действие при самых разных недугах: заболеваниях дыхательной и сердечно-сосудистой системы, неврозах, кожных болезнях, заикании, и др.

Как мы видим, дыхательные упражнения применимы как минимум в нескольких областях, исключая рамки только медицины или только музыки. Учитывая опыт предыдущих знаний, современные преподаватели создают свои собственные методики и упражнения в области дыхательных гимнастик. В качестве примера приведём примеры упражнений из статьи «Развитие чистоты интонирования и звуковедения на уроке музыки» С.Китриш, учителя музыки МОУ СШ № 1, г. Новоульяновск.

1. Задуваем свечу. Это упражнение нацелено на развитие диафрагмы. Для выполнения примите вертикальное положение, а руки расположите на боках, направив пальцы к пупку. На каждый вдох обратите внимание, как раздвигается грудная клетка, а на выдох выпускайте воздух тонкой струйкой, как будто гасите свечу
2. Считалочка. Приложите язык к верхним зубам и сделайте глубокий вдох. Выдыхая, не отрывая языка, старайтесь громко произнести "раз-два-три-четыре".
3. Собака. Представляем, как дышит собака и стараемся повторить, совершая короткие вдохи-выдохи сильно высунув язык наружу.
4. Долгий выдох. Суть этого упражнения - постепенно увеличивать время выдоха за счет глубины вдоха. Со временем выдох будет длиться не меньше минуты.
5. Мычание. Глубоко вдохните ртом воздух, а на выдохе (через нос) промычите букву "М".
6. Носовой выдох. Набираем ртом полную грудь воздуха, а выдыхаем как можно резче, чтобы моментально освободить грудь.
7. Пульсирующее дыхание. Необходимо спеть простую песню, но на каждой

высокой ноте напрягать мышцы живота, а на каждой низкой - расслабляйте.

8. Выучите недлинную скороговорку и громко произносите ее на одном дыхании.

ФОРМИРОВАНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ОТЗЫВЧИВОСТИ РЕБЁНКА ПОСРЕДСТВАМ ТЕАТРАЛИЗОВАННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

*Бурдина Светлана Анатольевна, воспитатель
МБДОУ «Детский сад №33 г. Йошкар-Олы «Колосок»
Йошкар-Ола, Республика Марий Эл*

В наше время дошкольное образование является первой ступенькой школы и именно поэтому особое внимание обращается на развитие эмоциональной сферы дошкольника. Мир детства, внутренний мир ребенка - ключ ко многим волнующим проблемам нашей жизни. В последние годы увеличилось число детей с нарушениями в эмоционально - личностной сфере, поведении. Такие нарушения наиболее вероятны при неправильном семейном воспитании. Неблагоприятный внутрисемейный климат тормозит развитие ребёнка, обедняет его социальный опыт, дезадаптирует в окружающем мире. Именно в семье закладываются основы живого общения, диалога между мамой и ребенком, чтение и рассказывание сказок, прибауток, потешек. Именно педагог имеет возможность понять и, главное, предупредить трудности личностного развития ребенка. Эмоциональную отзывчивость ребенок хорошо проявляет в театрализованной деятельности.

Чем же театрализация так привлекает детей? В первую очередь, конечно, сказкой, яркими костюмами, волшебством произведений. Самое главное в театрализованной деятельности — это, конечно, тот факт, что она вызывает яркие проявления чувств и эмоциональных реакций, тем самым становясь одним из эффективных способов формирования эмоциональной отзывчивости.

Эмоциональная отзывчивость - это те чувства детей, которые они переживают и обыгрывают во время театрализованной деятельности. Ребенок как бы проживает, сюжеты будущего и стремится понять разные игровые позиции (показать себя в разных игровых ролях: мамы, доктора, охотника и т.д.) и тем самым готовит себя к взрослой жизни.[6,с.3]

Работу по формированию эмоциональной отзывчивости ребенка можно и нужно начинать как можно раньше. Для малышей это могут быть игры-занятия, побуждающие интерес к театральной деятельности, а также помогающие адаптироваться в социальной среде. Такие как: «Здравствуйте, ребятки», занятия по стихам А. Барто, «Кукла Таня заболела», кукольные спектакли по мотивам русских народных сказок, фольклорные сюжеты и другое. Для среднего возраста работа заметно расширяется: педагог обучает детей правильно выражать свои чувства и

переживания, приводит к созданию углубленных образов персонажей с помощью невербальных средств (мимика, жест, движения, поза и т.д.). Дети разучивают роли, стихи по сценарию, импровизируют и разыгрывают сказки, этюды. (Например, теневой театр «Колобок», «Репка» драматизация сказок «Волк и козлята»). Очень полезно использовать театрализованные игры, направленные на развитие эмоций, творческой активности, коррекция страха, тревожных состояний такие как: «Три поросенка», «Брыкающаяся лошадка», «Два щедрых медвежонка».

В старшей и подготовительной группе мы обращаем внимание на умение детей эмоционально и выразительно общаться. Общение со сверстниками способствует эмоциональному развитию ребенка. При общении со сверстниками ребенок спорит, может навязывать свою волю, успокаивает, требует, приказывает, обманывает, жалеет и прочее. Изучив и проанализировав выше сказанное, мы пытаемся развивать способность у дошкольников анализировать свои поступки и поступки товарищей и, конечно, поступки героев произведений. С этой целью используем игры «Веселое путешествие», «День рождения», «Танец радости»; этюды и инсценировки «На лесной полянке», «Встреча с другом».

Мы знакомим детей с театральными профессиями, беседуем о добре и зле; гневе и радости; удивлении и страхе. В работе используются игры, как специально направленные на снятие эмоционального напряжения, страха, такие как: «Артисты немого кино», «Привидение» и другие, так и сюжетно-ролевые, дидактические («Лото эмоций», «Смешинки и злючки» и др.), игры-драматизации, сказкотерапия, подвижные игры («Пятнашки», «Сражение» и др.), физкультминутки и др. Большое внимание уделяем арт-терапии и рисованию. Применяем специальные занятия, игры, направленные на формирование эмоциональной отзывчивости детей, беседы, упражнения на выражение эмоций, чтение художественной литературы. Театрализованные занятия способствуют формированию у детей устойчивого интереса к театрализованной деятельности, расширяют познания и эмоциональные впечатления дошкольников. Исполняя роли персонажей с разными характерами, дети «примеряют» на себя разные модели социального поведения. Играя роль волка или медведя, ребенок может выразить агрессию, играя роль зайчика-осторожность, играя роль петушка – решимость и храбрость. Это очень важно для того, чтобы впоследствии став взрослым, человек смог вести себя по-разному и в зависимости от ситуации проявлять и терпимость, и настойчивость, и доброту. Прослушивание аудиозаписей сказок, позволяет осознать и отрегулировать свои собственные переживания. В работе нам помогает медиатека сказок по теме «Эмоции». Используются упражнения «Придумай новый конец сказки», «Помоги герою», позволяющие ребенку эмоционально развиваться.

Успешность работы по формированию эмоциональной отзывчивости ребенка

в театрализованной деятельности зависит не только от педагога, но и от родителей. Родители должны быть не только зрителями, но и активными участниками игры. Важна помощь родителей в оформлении театральных игр, атрибутов, костюмов, сценариев. Интересен опыт перемены ролей: взятие взрослыми на себя роли ребенка, а ребенком – роли взрослого. Совместная деятельность в этом творческом процессе сближает родителей и детей, доставляет радость всем. Именно с той целью мы организуем совместное мероприятие «В гостях у сказки», где происходит встреча детей и взрослых с героями сказок. Под волшебную музыку все погружаются в мир фантазии и волшебства. Сказочная гимнастика, пантомима, где дети и родители изображают «солнце», «тучку» доставляет радость буквально всем присутствующим. Театрализованная игра связывает между собой детей и взрослых в единое целое.

Таким образом, театральная деятельность развивает личность ребенка, прививает интерес к литературе, театру, совершенствует артистические навыки детей. Это одно из самых эффективных средств, способствующих развитию творческих проявлений детей. Тема, выбранная нами актуальна, имеет перспективы для других детских садов, школ, т.е. там, где приходится сталкиваться с проблемой формирования эмоциональной отзывчивости ребенка с помощью театральной деятельности. Разработки могут быть полезны педагогам, а также родителям.

Список литературы:

1. Выготский Л.С. Игра и ее роль в психическом развитии ребенка// Вопросы психологии. - 1966.-№6
2. Гамова С. Н. Развитие эмоциональной устойчивости детей/Воспитатель ДОУ. 2008.№ 10.С. 15-34.
3. Данилина Т. А. В мире детских эмоций: пособие для практ. работников ДОУ/Т. А. Данилина В. Я.
4. Зедгенидзе Н. М. Степина. -2-е изд.-М.: Айрис-пресс,2006. -160с.- (библиотека психолога образования). С. 134-141.
5. Ключева Н. В., Касаткина Ю. В. Учим детей общению. Ярославль,1997.
6. Сидукова Л. С. Формирование эмоциональной отзывчивости дошкольников в театрализованной деятельности. Йошкар-Ола 2005. С.8-15.
7. Панфилова М, А. Игротерапия общения. Тесты и коррекционные игры. Москва 2008.С. 92-94.
8. Чистякова М. И. Психогимнастика / Под ред. Буянова М. И. 1990.

НАРОДНЫЕ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ КАК СРЕДСТВО ДУХОВНО-ПРАВСТВЕННОГО ВОСПИТАНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

*Бушуева Лилиана Алексеевна, воспитатель.
МБДОУ «Новоторъяльский детский сад «Улыбка»
п. Новый Торъял*

Скажите, пожалуйста, у вас еще яркие воспоминания об играх вашего детства? Как вы думаете, есть у народной подвижной игры дальнейшее существование и процветание? Я считаю, что народные подвижные игры должны жить и передаваться из поколения в поколение, ведь подвижная игра – естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой, способствующей как развитию физических и умственных способностей, так и освоению нравственных норм, правил поведения, этических ценностей общества.

Русские педагоги о подвижной игре.

Многие высказывания о подвижных играх педагогов и ученых прошлых лет сохраняют свою актуальность и в настоящее время. Основатель российской системы физического воспитания П.Ф. Лесгафт определял игру как упражнение, при помощи которого ребенок готовится к жизни. П.Ф.Лесгафт отмечал, что в игровой самостоятельной двигательной деятельности развивается инициатива, воспитываются нравственные качества ребенка. Он рассматривал подвижную игру как средство разностороннего воспитания личности ребенка, развития у него честности, правдивости, выдержки, самообладания, товарищества, морально-волевых качеств. Он рекомендовал воспользоваться играми, чтобы научить ребенка владеть собой, ведь систематическое проведение подвижных игр развивает у ребенка умение управлять своими движениями, дисциплинирует его тело.

Основные задачи нравственного воспитания в народной подвижной игре.

Через проводимую народную подвижную игру можно решить целый ряд задач:

- формирование устойчивого, заинтересованного, уважительного отношения к культуре своей страны, национальным устоям, быту, труду, образу жизни людей.
- формирование представлений о чести, честности, правдивости, смелости, мужестве, взаимопомощи.
- создание положительной основы для развития патриотических чувств: любви и преданности Родине.
- развитие силы воли, ловкости, выносливости, находчивости, настойчивости в преодолении трудностей, стремление к победе, умение проигрывать.
- воспитание сознательной дисциплины, коллективизма, дружеских взаимоотношений между детьми.

Своеобразие русских народных подвижных игр. В России игры называли забавами, развлечениями, потехами и даже утехами. А ведь утешиться - это успокоиться на чем-то радостном, облегчить свою жизнь, свое положение, перестать огорчаться, горевать, успокоиться.

Характерная особенность русских народных подвижных игр – это движения в содержании игры (бег, прыжки, метание, броски, передачи и ловля мяча, сопротивления и др.). Эти двигательные действия мотивированы сюжетом игры. Специальной физической подготовленности играющим не требуется, но физически развитые дети могут получить определенное преимущество в ходе игры (так, в лапте хорошо ловящего мяч ставят в поле у линии кона, а хорошо бьющего выбирают капитаном и дают дополнительный удар по мячу).

Игры издавна служили средством самопознания, здесь проявлялись свои лучшие качества: доброту, благородство, взаимовыручку, самопожертвование ради других. Раньше, после тяжелого трудового дня взрослые с удовольствием принимали участие в играх детей, обучая их, как надо развлекаться и отдыхать. Правила в играх определяют сами участники в зависимости от условий, в которых проводятся игры (в городках - расстояние до города от кона или полукона, в лапте - количество игроков, длина и ширина площадки, в салках - условия осаливания и т.д.). Также может варьироваться и инвентарь (в "Лапте" - размеры биты, мяча, в "Жмурках" - размеры повязки, в "Чижике" - размеры чижики и т.д.).

Особенности проведения подвижных игр.

При организации и выборе подвижных игр учитываем следующие факторы:

- возраст играющих детей;
- место проведения игры;
- количество участников игры;
- инвентарь для игры;
- знание правил игры;
- выбор водящего.

Значение правил в подвижной игре.

Большое воспитательное значение заложено в правилах игры. Они определяют весь ход игры, регулируют действия и поведение детей, их взаимоотношения, содействуют формированию воли, т.е. они обеспечивают условия, в рамках которых ребенок не может не проявить воспитываемые у него качества. Например, возьмем известную игру «Коршун и наседка». Коршун в игре должен ловить лишь одного цыпленка, последнего и только после слов «Не дам тебе своих цыплят ловить». Игра требует внимания, выдержки, сообразительности и ловкости, умения ориентироваться в пространстве, проявления чувства коллективизма, сплоченности, слаженности действий, взаимопомощи (один – за всех, все за одного - цыплята),

ответственности, смелости, находчивости (наседка).

Выбор водящего.

Любой ребенок в игре мечтает быть водящим. Поэтому практически каждая народная подвижная игра начинается с выбора водящего. Чаще всего это происходит с помощью считалки.

У считалки своя древняя традиция. Обыкновение пересчитываться идет из быта взрослых. Перед предстоящим делом в старину зачастую прибегали к счету, чтобы узнать, удачно или неудачно завершится задуманное. Этому придавали необычайную важность, так как полагали, что есть числа счастливые и несчастливые. Взрослые пересчитывали – стали пересчитываться и дети. Ведь многие детские игры имитируют занятия взрослых – охоту на зверей, ловлю птиц, уход за посевом и др. В русских народных считалках особое место занимает уважительное отношение к труду, восхищение трудом рук человеческих, как нигде сохранились особенные черты русского характера. Благодаря этому они являются богатейшим источником познавательного и нравственного развития детей. Дети очень любят шуточные, веселые стихи-считалочки, быстро их запоминают:

Катилася торба

С высокого горба

В этой торбе

Хлеб, соль, пшеница

С кем хочешь водиться

Раз, два, три, четыре, пять.

Нам друзей не сосчитать!

А без друга в жизни туго,

Выходи скорей из круга!

Помимо считалок используем жеребьевку при разделении детей на команды, которая также создает эмоциональное настроение и увлекает процессом игры. Сначала двух игроков выбираем считалкой. Остальные играющие образуют пары, отходят в сторону и сговариваются между собой, кому какое название взять. Это могут быть названия зверей, птицы, игрушки, растения и т.д. Разрешается применять шуточные названия: цапы-цапы или топы-топы; дедушка Пыхто или бабушка Никто и т.п.

Перечень подвижных игр.

По содержанию все народные подвижные игры лаконичны, выразительны, доступны ребенку. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов. В каждой игре свои «учебные предметы». Одни из них развивают у детей ловкость, меткость, быстроту и силу; другие учат премудростям жизни, добру и справедливости, чести и порядочности, любви и долгу.

Состязательные подвижные игры.

Особо хочется отметить состязательные игры. Это – игры, направленные на развитие как физических, так и духовных, умственных сил и способностей детей, например: «Петушиный бой», «Лапта», «Городки» и др. Среди них выделяется группа игр с различными предметами: палками, камушками, мячами, чурками и т.д. Основной чертой является наличие четко спланированных правил и установка на победу. Народные игры-состязания влияют на воспитание воли, выдержки, ответственности, развитие сообразительности, быстроты реакции, физически и морально укрепляют дух ребенка. Во время игры ребенок учится действовать сообща и добиваться успеха не только для себя, но и для коллектива.

Народные хороводные игры.

Большое значение в воспитании нравственных качеств имеют русские народные хороводные игры. Это – игры, включающие в себя хореографические движения, диалог и пантомиму. Содержание игры может быть различным и раскрывается в сюжете песни, которую изображают участники, передвигаясь по кругу или двумя партиями навстречу друг другу, например: «Каравай», «У дядюшки Трифона», «И шел козел дорогою...», «Просо сеяли» и др. С помощью этих игр дети усваивают нормы и правила поведения в обществе, как девочек, так и мальчиков, получают представления о добре и зле, мудрости и глупости, трусости и храбрости, терпимости и совестливости. Народные хороводные игры имеют еще одно преимущество – они очень целомудренно и ненавязчиво готовят из мальчиков – мужчин-защитников, а из девочек – женщин–матерей.

Вывод из личного опыта.

Дети очень любят играть. Но, чтобы игра помогла заложить основы нравственного воспитания, мы должны играть вместе — воспитатели, родители, дети. Игра изменяет реальные отношения детей и взрослых, она сближает, сплачивает, тем самым устанавливаются доброжелательные взаимоотношения и взаимопонимание. Таким образом, все вышесказанное еще раз доказывает, что народная подвижная игра — отражение образа жизни, национальных традиций, обычаев. Это часть народной педагогики, которая опираясь на активность ребенка, всеми доступными средствами обеспечивает всестороннее развитие и приобщение его к культуре своего народа. Ведь заложив фундамент нравственности с детства, мы можем надеяться, что воспитаем настоящего патриота, любящего свою Родину.

Литература:

1. Богуславская З.М., Смирнова Е.О/ Роль игры в нравственном развитии ребёнка. М.: Просвещение,1991.Под. ред. А.М Виноградовой.
2. Детские подвижные игры народов СССР: Пособие для воспитателя дет.сада /Сост.

- А.В.Кенеман; Под ред. Т.И. Осокиной.- М.: Просвещение, 1989.
3. Осокина Т.Н./ Детские подвижные игры народов СССР Т.Н. Осокина – М.: Просвещение, 1988-231 с.
 4. Раскатова К. В., Кулько И. Ю. Детские народные подвижные игры как средство патриотического воспитания [Текст] // Актуальные задачи педагогики: материалы VII Междунар. науч. конф. (г. Чита, апрель 2016 г.). — Чита: Издательство Молодой ученый, 2016.
 5. Семёнова Л.М. /Подвижные игры и развлечения дошкольников – М.: Просвещение, 1992.
 6. <http://www.google.ru/url?sa=t&rct=j&q=народные%20игры%20их%20своеобразие%20особенности>.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НЕСТАНДАРТНОГО ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБОРУДОВАНИЯ В УСЛОВИЯХ СЕЛЬСКОГО ДЕТСКОГО САДА

Вахитова Лариса Николаевна, старший воспитатель высшей квалификационной категории

Таланцева Надежда Федоровна, воспитатель высшей квалификационной категории

МДОБУ «Азановский детский сад «Колосок»

Медведевский район, Республика Марий Эл

Наблюдения за детьми дошкольного возраста говорят о том, что в современном мире они испытывают «двигательный дефицит», то есть количество движений, производимых ими в течение дня, ниже необходимой нормы. Снижена сила и работоспособность мускулатуры, что влечет за собой нарушение функций организма.

Поэтому, перед педагогами встала необходимость поиска новых подходов для привлечения детей к физкультуре и спорту, развивая интерес к движению как жизненной потребности быть ловким, сильным, смелым.

Все знают, что физическое и интеллектуальное развитие должно проходить параллельно. Решение этой проблемы видится в совокупности социально - педагогических условий. Этому способствует и использование нестандартного оборудования в работе по физическому воспитанию детей. Ведь предметное окружение имеет огромное значение для развития активности детей, формирования их инициативного поведения и творчества.

Отдаленность от города, скудость социальной инфраструктуры сельской местности, отсутствие возможности пополнить и разнообразить уже имеющееся спортивное оборудование в детском саду, горячее желание сделать занятия физкультурой занимательными и эффективными, разнообразными и увлекательными, побуждают к поиску новых форм работы.

Изготовление своими руками нестандартного оборудования - несложный, недорогой выход из сложившейся ситуации. Это позволяет вносить в каждое занятие элемент необычности, вызывает у детей интерес к физкультурным занятиям, желание поиграть с новыми для них атрибутами. У дошкольников создается радостный, эмоциональный настрой, новое необычное оборудование стимулирует и обогащает двигательную деятельность, помогает делать двигательные задания более наглядными, понятными.

Нестандартное оборудование - это всегда дополнительное направление физкультурно-оздоровительной работы. Можно без особых затрат обновить игровой инвентарь в спортивном зале, если есть желание и немного фантазии.

Спортивно - игровое нестандартное оборудование призвано содействовать решению, как специфических задач целенаправленного развития моторики детей, так и решению задач развития творческого воображения и формирования личности, а именно:

- обогащать знания о мире предметов и их многофункциональности;
- создавать условия для проявления максимума самостоятельности, инициативы, волевых усилий;
- применять предметы спортивно - игрового нестандартного оборудования в самостоятельной деятельности;
- пробуждать интерес к спортивным играм, занятиям, расширять круг представлений о разнообразных видах физкультурных упражнений, их оздоровительном значении.

Эффективно использовать физкультурное оборудование - это значит обеспечить оптимальную продолжительность его применения в течение всего дня в разных формах и видах деятельности с тем, чтобы добиться овладения детьми всеми видами физкультурных упражнений, их двигательного творчества на уровне возрастных и индивидуальных возможностей. Один из приемов повышения эффективности физкультурного оборудования - новизна, которая создается за счет внесения нового нестандартного оборудования. Дети всех возрастов выполняют упражнения с нестандартным физкультурным оборудованием с большим удовольствием и достигают хороших результатов.

Каждое нестандартное физкультурное пособие многофункционально, что дает возможность применять его в различных видах движений. Например, при выполнении общеразвивающих упражнений на занятии используются «разноцветные бутылочки», массажеры «орешки», «степ - скамейки» и другое оборудование.

Все это оборудование можно использовать для прыжков, перепрыгивания, перешагивания, а так же как ориентиры в подвижных играх. На занятиях и развлечениях очень эффективны и разнообразны в применении «мягкие мишени», которые надеваются на шнур и закрепляются вдоль всего зала. Таким образом, можно осуществлять метание в цель, подбрасывание мяча на мишени фронтальным способом, что увеличит плотность занятия. Интересными для детей являются прыжки с

использованием «мишеней» как ориентиров, так же они широко используются в эстафетах: «Принеси, не урони», «С кочки на кочку», «Бросай, лови - не зевай» и развивают у детей ловкость, быстроту реакции, координацию движений.

Широко используются и «Волшебные колпачки»: это ходьба и бег с колпачками на голове, сохраняя правильную осанку и равновесие; строительство пирамидок из колпачков; прокатывание мяча до колпачка, стоящего на полу, развивая глазомер: «Попади в цель». Один ребенок выбрасывает поролоновые мячики из коробки, а все остальные ловят их своими колпачками, либо каждый ребенок подбрасывает мячик и ловит его колпачком.

«Серсо» - для попадания в цель. Развиваются ловкость, внимание, глазомер, быстрота реакции, умение регулировать и координировать движения, формируются навыки самоконтроля.

Детям очень нравится тренажёр «Ветерок в бутылке» для дыхательных упражнений. Массажер "Орешки" состоит из плотно нанизанных на леску капсул "киндер-сюрпризов", с боков по две ручки. Используются при массаже шеи, головы, верхнего плечевого пояса, спины, груди, ног.

В "Гамачок" дети играют вдвоем, движением (взмахом) рук и палки, гамачок поднимается, клубок забрасывается в отверстие "противника".

Происходит развитие зрительных функций, глазомера; формирование движений.

Оборудование «Бусинки» используется для профилактики и коррекции нарушений осанки. Дети идут на носочках, вытянувшись, палкой переводят каждую «бусинку» с одного конца верёвки до другого.

Стойка «Киндер» - для перешагивания (высота 20см).

Лестница универсальная – применяется для лазания, подлезания.

Ящик спортивный – для влезания и вылезания, для хранения мелких мячей и кеглей.

«Волшебный тоннель»- для ползания.

«Сказочный абажур»- для подпрыгивания, прыжков.

Значение предметно-пространственного окружения для двигательной деятельности дошкольников очень велико. Используя нестандартное оборудование, с заинтересованностью, выдумкой, фантазией подходя к определению тематики и отбору содержания, уделяя особое внимание ощущениям детьми радости от активного участия в различных спортивных мероприятиях, значительно увеличилась двигательная активность детей, возрос интерес детей к занятиям физкультурой, улучшилась техника выполнения движений.

Благодаря использованию нестандартного оборудования происходит переход к поисковой, продуктивной фазе физкультурного занятия: организация широкого

разнообразия проблемных ситуаций, решение нестандартных двигательных задач, имитационное моделирование ситуаций и анализ детьми своей деятельности. Дошкольники, развивая способность справляться с возникающими двигательными задачами, знакомятся с необходимыми правилами. Они вступают в период осознанной саморегуляции и нарастающей активности, т.е. дети самостоятельно строят свою двигательную деятельность.

Систематическая, наполненная разнообразным содержанием двигательная деятельность детей играет важную роль в их физическом и психическом развитии. Расширение и обогащение двигательного опыта детей — одна из основных задач, стоящих перед воспитателем детского сада. Этому способствует обогащение игрового физкультурного оборудования, изготовленного своими силами в нетрадиционном стиле, с учетом возрастных, психолого-педагогических и здоровьесберегающих требований предъявляемых к оборудованию дошкольного образовательного учреждения

Библиографический список:

1. Волкова К.С. «Как воспитать здорового ребенка» - Киев: 1981г.
2. Вильчковский Э.С. «Физическое воспитание дошкольников в семье» - Киев:1987г.
3. Ефименко Н.Н. «Театр физического развития и оздоровления»- М.: 2006г.
4. Оверчук «Здоровье и физическое развитие детей в дошкольных учреждениях»- М.: 2001г.
5. Теплюк С.Н. Занятия на прогулках с детьми младшего дошкольного возраста- М.:2005г.
6. Шишкина В.А. «Движение +движение» Книга для воспитателя детского сада-М.: Просвещение, 1992.

ИЗ ОПЫТА РАБОТЫ

*Виногорова Е.А., преподаватель психологии
ГБПОУ РМЭ «Йошкар-Олинский медколледж»*

Здоровый образ жизни и культура здоровья – один из приоритетов государственной политики Российской Федерации. На базе Йошкар-Олинского медицинского колледжа в 2016 году открыта стажировочная площадка «Подготовка инструкторов ЗОЖ» для внедрения здоровьесберегающих технологий в учебно-воспитательный процесс Образовательных организаций РМЭ. Участники: преподаватели и студенты, которые являются членами Лиги «Здоровье нации».

Уровни достижение целей - это реализация волонтерских проектов и

реализация программы подготовки инструкторов ЗОЖ. На базе нашего колледжа мы запустили проект «Флешмоб, как форма пропаганды здорового образа жизни».

Снижение риска ишемической болезни сердца, нормализация обмена веществ и иммунитета, укрепление костей и снижение риска остеопороза и переломов, исчезновение бронхитов и даже облегчение течения астмы, улучшение осанки и походки, грация, стройность, гибкость – вот далеко не полный перечень аргументов в пользу танцевальных движений.

Активное движение очень важно для здорового развития и функционирования человеческого организма. Оно усиливает процесс обмена веществ, способствуя обновлению тканей, придает силу мышцам и гибкость суставам. Движение, организованное музыкальными ритмами в танец, обогащенное эстетическим содержанием, удваивает свои оздоравливающие возможности. На сегодняшний день доказано, что использование музыки и танца является мощным инструментом воздействия на физическое и психологическое состояние человека.

Чтобы идти в ногу со временем нужно, прежде всего, не отставать. Не отставать от передовых технологий молодежного движения. Именно такой технологией пропаганды здорового образа жизни являются флешмобы.

Флешмобы являются одним из путей развития пропаганды здорового образа жизни среди молодежи, так как своей нестандартностью привлекают внимание к проблемам сохранения здоровья. Большим плюсом данной акции является ее привлекательность для молодежи.

Флешмоб или *флэшмоб* (от англ. *flash mob* — *flash* — вспышка; миг, мгновение; *mob* — толпа; переводится как «мгновенная толпа») — это заранее спланированная массовая акция, в которой большая группа людей появляется в общественном месте, выполняет заранее оговоренные действия (*сценарий*) и затем расходится.

В колледже разработана и успешно осуществляется экспериментальная программа проведения флешмоба. В основу положен системно – комплексный подход в обучении студентов основам здорового образа жизни, сохранению физического и психического здоровья, стрессоустойчивости, формированию здорового жизненного стиля, личной компетенции в вопросах сохранения и укрепления здоровья, культуре безопасности жизнедеятельности.

Рассмотрев действенность различных акций, проведенных в технологии флешмоб в мировой практике молодежного движения, мы выдвинули гипотезу: если проводить акции по пропаганде здорового образа жизни через данную молодежную технологию, то резонанс данного мероприятия позволит повысить мотивацию к здоровому образу жизни.

Перед собой мы поставили следующую цель: провести серию флешмобов с

целью пропаганды здорового образа жизни.

Для достижения данной цели следовало решить следующие задачи:

1. Изучить и реализовать основные принципы флешмоба.
2. Следовать правилам проведения флешмоба.

Результаты работы в медицинском колледже в данном направлении регулярно представлялись на республиканском и межрегиональном уровнях в течение последних лет.

Реализация проекта позволит внедрить эффективную систему здоровьесберегающих технологий.

Данный проект в настоящее время апробируется в ГБПОУ РМЭ «Йошкар-Олинский медколледж» и может быть внедрен в работу образовательных учреждений в системе СПО и НПО как одно из направлений формирования здоровьесберегающих технологий.

ПЛАСТИЛИНОГРАФИЯ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ

*Галимова Лилия Хатифовна, воспитатель
МБДОУ «Детский сад № 90 г. Йошкар-Олы «Крепыши»*

Дети – это наше будущее, как бы ни казалась нам это фраза, банальной, она имеет глубокий смысл. И именно от нас, от взрослых, зависит, какое будущее у них будет. Перед дошкольными учреждениями стоит много образовательных задач, но одной из ключевых всё же является сохранение и укрепление здоровья детей. Для этого в практику работы ДОУ вводятся здоровьесберегающие технологии. Эти комплексные меры направлены на помощь в физическом, психическом, интеллектуальном и социальном развитии ребенка.

Развитие мелкой моторики детей дошкольного возраста – это одна из актуальных проблем, потому что слабость движения пальцев и кистей рук, неловкость служит одной из причин, затрудняющих овладение простейшими, необходимыми для жизни умениями и навыками самообслуживания. Кроме того уровень развития мелкой моторики – один из показателей интеллектуальной готовности к школьному обучению.

Мелкая моторика - это способность выполнения мелких движений пальцами и руками посредством скоординированных действий нервной, мышечной и костной систем. Мелкая моторика начинает развиваться с младенческого возраста естественным образом. Сначала ребёнок учится хватать предмет, после появляются навыки переключивания из руки в руку, в дальнейшем ребенок, подрастая, учится держать ложку, карандаш. С возрастом моторные навыки становятся более

разнообразными и сложными. Увеличивается доля действий, которые требуют согласованных движений обеих рук.

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

Лепка - чрезвычайно полезный вид детского творчества: кроме развития художественного вкуса и пространственного воображения, она влияет на мелкую моторику, т.е. при работе с пластилином массируются определенные точки на ладонях, которые в свою очередь активизирует работу мозга и развивает интеллект ребенка. Для развития мелкой моторики рук очень хорошо подходит техника Пластилинография. И к тому же это отличная возможность развития творческих способностей. Так, что же такое «Пластилинография»?

Пластилинография - разновидность нетрадиционного рисования, относительно новое направление детского творчества. В пластилиновых рисунках, сочетающих аппликацию и лепку, получающихся полу объемными, выразить себя, передать настроение могут маленькие дети. Причем в этом виде искусства не требуется каких-то особенных навыков. Достаточно проявить немного воображения и дать волю своей фантазии.

Наш мир современных технологий значительно упростил жизнь сегодняшних детей, если раньше развитие мелкой моторики во многом протекало естественным путём, детям приходилось застёгивать пуговицы, завязывать шнурки - теперь существуют молнии, липучки. А ведь ещё не так давно, родителям, а вместе с ними

и детям, приходилось больше делать руками: перебирать крупу, стирать бельё, вязать, вышивать. Поэтому, развитие навыков мелкой моторики, сегодня ложиться на плечи современных педагогов и родителей. Сейчас многие родители отмечают моторное отставание у детей и проявляют озабоченность. Но, к сожалению, о проблемах с координацией движений и мелкой моторики большинство родителей задумываются только перед школой. Это оборачивается большой нагрузкой на ребёнка: кроме освоения новой информации, приходится ещё удерживать в непослушных пальцах карандаш. Поэтому очень важно приобрести в лице родителей заинтересованных и понимающих партнёров. Для того чтобы больше рассказать родителям о пластилинографии проводятся консультации, мастер-классы на тему: «Пластилинография – это интересно!».

Работая с детьми в этой замечательной технике, убеждаемся, что она открывает возможности комплексно воздействовать на развитие ребенка:

- повышается сенсорная чувствительность (восприятие формы, фактуры, цвета);
- развивается общая ручная умелость, мелкая моторика; синхронизирует работу обеих рук;
- формируется умение планировать работу по реализации замысла, умение предвидеть результат и достигать его;
- развивается воображение, пространственное мышление, творческие способности.

Закончить свою статью хочется словами В. А. Сухомлинского: «Истоки способностей и дарования детей на кончиках их пальцев. От них, образно говоря, идут тончайшие ручейки, которые питают источник творческой мысли. Чем больше уверенности в движениях детской руки, тем тоньше взаимодействие руки с орудием труда, сложнее движения, необходимые для взаимодействия, ярче творческая стихия детского разума. Чем больше мастерства в детской руке, тем умнее ребенок...».

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ПОТЕНЦИАЛ НАЦИОНАЛЬНОЙ МУЗЫКАЛЬНОЙ КУЛЬТУРЫ В ФОРМИРОВАНИИ ПАТРИОТИЗМА У УЧАЩИХСЯ ДЕТСКОЙ МУЗЫКАЛЬНОЙ ШКОЛЫ

Голубева Галина Александровна, директор

Козлова Екатерина Александровна, заместитель директора

Гизатуллина Камиля Лемаровна, преподаватель вокально-хоровых дисциплин

Валиева Ригина Рифинатовна, преподаватель вокала

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

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, находящихся 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 им. В.М. Гизатуллиной» 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.

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.

ДОБРОВОЛЬЧЕСТВО ПО ПРОПАГАНДЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Грехова О.Н., преподаватель

Филиала ГБПОУ РМЭ «Йошкар-Олинский медколледж»

Волжск, Республика Марий Эл

Проблема нездорового образа жизни молодежи все чаще попадает в центр внимания лидеров государства, а политические оценки в ее отношении становятся все более откровенными. Материалы государственных совещаний о проблемах спорта, молодежной политики, трезвости, здоровья лишь подчеркивают ее важность, но свидетельствуют, на мой взгляд, об отсутствии ее достаточной научной проработки.

Здоровье является основой не только хорошего самочувствия человека, но и его благополучного существования в целом. Будучи нездоровым, человек ограничен во многих важнейших аспектах своей жизни.

На сегодняшний день наша страна находится в состоянии демографического кризиса и характеризуется высоким уровнем смертности и низким уровнем рождаемости, все это может быть следствием небрежного отношения людей к своему организму.

Здоровый образ жизни - это особый вид жизнедеятельности человека, направленный на самостановление по законам природного и социального бытия, на сохранение и улучшения здоровья для позитивного утверждения в собственном теле, в ближайшем социальном окружении, в обществе и в природе в целом.

В настоящее время предпринимается достаточно много попыток привлечь

людей к здоровому образу жизни и негосударственными организациями. Одной из таких организаций являются волонтерские отряды.

В обществе всегда находились люди, для которых способом самореализации, самосовершенствования, самовыражения, связи с обществом и другими людьми был труд на благо человечества и того сообщества, в котором им доводилось рождаться и/или жить.

Слово волонтер произошло от французского *volontaire* и в дословном переводе означает «доброволец, желающий по своей воле что-либо сделать для других людей, тот, кто добровольно принимает участие в каком-либо деле».

Соответственно, нами волонтерство определяется как неоплачиваемая, сознательная, добровольная деятельность на благо других людей.

Волонтерское движение очень популярно последнее время среди школьников и студентов.

Целью движения является формирование ценностей в молодежной культуре, направленных на неприятие социально опасных привычек, ориентация на здоровый образ жизни.

Целью таких движений является формирование ценностей в молодежной культуре, направленных на неприятие социально опасных привычек, ориентация на здоровый образ жизни, сознательный отказ от употребления психоактивных веществ.

Развитие добровольчества в самых разных сферах жизни, является, важным не только потому, что труд добровольцев - весомая поддержка и сила в решении важных социальных проблем, но это еще и самая настоящая первичная профилактика зависимости от социально значимых заболеваний, т.к. принципы и мотивы добровольчества и собственно добровольческая деятельность способствуют формированию у добровольцев таких важных качеств, как милосердие, ответственность за себя и порученное дело, повышают чувство самоуважения и гуманного отношения к другим, способствуют занятости подростков важным и полезным делом, формируют у него качества и навыки, важные для взрослой, в том числе и профессиональной жизни.

В современных социально-экономических условиях функционирование и развитие молодежного добровольчества имеет приоритетное значение для развития и совершенствования молодежной и социальной политики. Молодежные добровольческие движения обладают рядом преимуществ, которые выражаются в способности: проникать в те сферы жизнедеятельности общества, которые не затрагиваются либо слабо затрагиваются существующими государственными структурами; максимально активизировать их членов в направлении самостоятельного решения социальных проблем; гораздо более эффективно решать

целый ряд задач, имея внутреннюю мотивацию, нежели формализованные и негибкие государственные структуры. Целью молодежной политики является вовлечение молодых людей в социальную практику путем развития добровольческой деятельности.

В ходе добровольческой работы молодые люди удовлетворяют свои потребности в социально приемлемой форме, улучшают коммуникативные возможности, повышают уровень информированности в вопросах сохранения здоровья, приобретают навыки личностной ответственности. Современная концепция пропаганды ЗОЖ и профилактики рискованного поведения эффективна, если основным источником информации являются сверстники, обладающие знаниями по вопросам сохранения здоровья и формирующие позитивное отношение к осознанному здоровому стилю жизни. Развитию молодежного добровольчества может способствовать: повышение популярности волонтерского труда в молодежной среде.

Развитие добровольчества в самых разных сферах жизни, является, важным не только потому, что труд добровольцев - весомая поддержка и сила в решении важных социальных проблем, но это еще и самая настоящая первичная профилактика зависимости от социально значимых заболеваний, т.к. принципы и мотивы добровольчества и собственно добровольческая деятельность способствуют формированию у добровольцев таких важных качеств, как милосердие, ответственность за себя и порученное дело, повышают чувство самоуважения и гуманного отношения к другим, способствуют занятости подростков важным и полезным делом, формируют у него качества и навыки, важные для взрослой, в том числе и профессиональной жизни.

ЛОГОРИТМИКА, КАК ОДИН ИЗ КОМПОНЕНТОВ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ

*Григорьева Татьяна Аркадьевна, воспитатель
МДОБУ «Сурокский детский сад «Солнышко»
Медведевский район, п. Сурок, Республика Марий Эл*

Мир детства - это вечное движение. Двигаясь, дети ощущают радость жизни, красоту и гармонию окружающего мира, заключаемую в самом ритме движения. По мнению врача - педагога Е.А.Аркина: "Интеллект, чувства и эмоции возбуждаются к жизни движениями".

В последние десятилетия во всём мире наметилась тенденция к ухудшению здоровья детского населения. Экологические проблемы, некачественное питание, эмоциональный дискомфорт - лишь некоторые факторы, агрессивно

воздействующие на хрупкие детские организмы. Кроме того, огромное влияние на современных детей оказывают недостаток двигательной активности и перегрузки в умственной деятельности.

Одним из средств оздоровления детей может стать логоритмика.

Логоритмика – система упражнений, заданий, игр на основе сочетания музыки и движения, музыки и слова, музыки, слова и движения, направленная на решение коррекционных, образовательных и оздоровительных задач.

Логоритмику смело можно назвать гимнастикой ума. Почему?

Энциклопедические словари трактуют ум как способность мышления и понимания, а гимнастику как «систему физических упражнений, применяемых для укрепления здоровья и гармонического физического развития». А логоритмика предполагает и укрепление здоровья, и воспитание правильной речи, и устранение речевых нарушений, но, прежде всего, – развитие мышления и понимания.

Логоритмические занятия включают в себя здоровьесберегающие технологии (пальчиковая гимнастика, психогимнастика, дыхательная и артикуляционная гимнастика, мимическая гимнастика). основополагающий принцип проведения занятий - взаимосвязь речи, музыки и движения. Именно музыка является организующим и руководящим началом. Восприятие речи и музыки осуществляется единой анализаторной системой, поэтому недостатки речевой системы восприятия можно компенсировать с помощью музыкального восприятия. Главный принцип достижения эффективности в работе – индивидуальный подход к каждому ребенку, учитывающий его возрастные, психофизиологические и речевые возможности.

Логоритмика с использованием здоровьесберегающих технологий оказывает благотворное влияние на здоровье ребенка. В его организме происходит перестройка различных систем (сердечно-сосудистой, дыхательной, речедвигательной), а также воспитывает эмоционально-волевые качества личности, необходимые для полноценного развития.

Необходимым условием работы на логоритмических занятиях является создание доброжелательной, эмоционально насыщенной атмосферы совместного творчества детей и взрослых. Желание каждого ребёнка подражать взрослому и активно участвовать в процессе занятия осуществляется благодаря музыкальному сопровождению игр-инсценировок, танцев, пению песен. Использование сказочных персонажей, атрибутов сюжетно-ролевых игр стимулирует активность детей к речевой и другим формам деятельности. Все упражнения проводятся по подражанию. Речевой материал заранее не выучивается.

Заботливое солнышко

Солнце с неба посылает

Лучик, лучик, лучик. *(Ритмично скрещиваем руки над головой)*

И им смело разгоняет
Тучи, тучи, тучи. (*Плавно покачиваем руками вверх*)
Летом нежно согревает
Щечки, щечки, щечки. (*Потираем щеки*)
А весной на носик ставит
Точки-точки-точки. (*Постукиваем пальцем по носу*)
Золотят веснушки деток.
Очень нравится им это!

Во время занятий отдаётся предпочтение «кругу»: дети стоят или сидят вместе с педагогом в кругу. Такое расположение позволяет детям хорошо видеть педагога, двигаться и проговаривать речевой материал вместе с ним. Наглядность изучаемого материала обеспечивается использованием на занятиях масок зверей, атрибутами сказочных персонажей, детских игрушек, декораций, предметов быта и музыкальных инструментов. Овладение двигательными навыками, разучивание стихотворений и песен с движениями, пальчиковых игр проходит ненавязчиво, в игровой форме. Обязательно включаются в занятия коммуникативные игры или танцы. Важным требованием при разучивании движений является практический показ движений взрослым с тем, чтобы ребёнок конкретно представил движения, пережил правильные двигательные ощущения и почувствовал желание воспроизвести эти движения. Тактильный контакт, осуществляемый в танце, еще более способствует развитию доброжелательных отношений между детьми и тем самым нормализации социального климата в детской группе. Для достижения положительных результатов желательна тесная связь в работе педагогов ДОУ.

Чистоговорки, пальчиковые игры, динамические паузы рекомендуется воспитателю использовать в режимных моментах, на других занятиях. Песенный и танцевальный репертуар закрепляется на музыкальных занятиях.

Практика показывает, что регулярное проведение логоритмических занятий для детей с речевой патологией, способствует физическому развитию детей, развитию речи и музыкальности, формирует эмоциональный настрой, учит общению со сверстниками. Как комплексная методика, включающая в себя интеграцию трёх образовательных областей, таких как: речевое развитие, художественно-эстетическое развитие через музыку, физическое развитие, логопедическая ритмика способствует не только преодолению и профилактике нарушения моторики и речевого недоразвития детей, но и создаёт благоприятную атмосферу для усвоения изучаемого материала и развития творческих способностей. Уникальное сочетание физических упражнений, музыки, проговаривание стихов в ритме движений или пение в такт любимой мелодии, развивает ритмическое чувство, координацию, равновесие, речь, а так же способность развитию всех

психических процессов. Очень важно, чтобы занятия носили не только занимательный характер, но и оказывали оздоровительный эффект на детский организм.

Таким образом, коррекционные логоритмические упражнения, с одной стороны исправляют нарушенные функции, а с другой, – развивают сохранные функциональные системы ребёнка, то есть развивают речевую функциональную систему и неречевые процессы. Реализация данных занятий позволит детям с речевой патологией в комплексе преодолеть речевые нарушения, нормализовать неречевые психические функции, скорректировать моторную сферу, а в дальнейшем социализироваться в школе. В школе дети более физически развиты, развиваются дыхательная, опорно-двигательная система, приходит в норму нервно-психическое развитие.

МУЗЫКОТЕРАПИЯ: ВЛИЯНИЕ МУЗЫКИ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

Дёмина Ирина Владимировна, преподаватель класса фортепиано

Уланова Анастасия Сергеевна, преподаватель класса флейты

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

г. Казань

Многие ученые-медики, в том числе наши соотечественники В. Бехтерев и И. Сеченов, говорили об огромном воздействии музыки на организм человека, его нервное состояние, дыхательную систему и кровообращение. Разный темп и гармония могут провоцировать поднятие или снижение артериального давления, ускорять или замедлять частоту пульса. Свое действие на организм музыка оказывает на двух уровнях. На психолого-эстетическом она отражается на настроении человека и его эмоциях. Она способна вызывать различные ассоциации и «рождать» фантазию. На физиологическом уровне звуковые волны воздействуют на органы слуха, тем самым приводят к активации биохимических процессов в организме на клеточном уровне. Благодаря данному феномену музыки, музыкотерапию используют не только для лечения «душевных травм», но и для устранения многих внутренних заболеваний. Во многих университетах европейских стран существуют программы для подготовки музыкотерапевтов. Ведь давно известно, что музыка имеет расслабляющий и обезболивающий эффект. Этим уже пользуются анестезиологи, стоматологи, акушеры и психиатры. В санаторном лечении положительный эффект музыки часто используется для избавления от нарушений сна, вызванных стрессами или депрессиями. Специально подобранная мелодия позволяет восстановить здоровый сон у 45% пациентов после нескольких сеансов терапии, а к концу 10-дневного курса сон восстанавливается у 80%.

Операции, которые проводятся во французском Национальном институте крови, происходят исключительно под музыкальное сопровождение. Музыкальные партии подбираются для каждого пациента отдельно в соответствии с характером заболевания и индивидуальными особенностями. Голландские врачи проводят исследования о влиянии музыки на сердечную деятельность. Они обнаружили, что людям, страдающим сердечными дисфункциями, полезно слушать мелодии в мажорных тонах. Также они заметили, что музыкальные произведения влияют на выработку гормонов эмоций: радости и тревоги.

Как же понять какую мелодию стоит слушать, чтобы облегчить свое состояние? Все просто, необходимо прислушиваться к себе и ориентироваться на свои ощущения и эмоции, которые она вызывает. Как правило, аудиозаписи звуков природы, мантры, колыбельные и народные песни создают ощущение защищенности и полного спокойствия. Они оказывают положительное влияние не только на психику человека, но и нормализуют кровообращение, работу органов дыхательной и пищеварительной системы. Безусловно, надо слушать свои любимые композиции. Пусть они не относятся к классическим произведениям, которые призваны целебными. Когда играет ваша любимая мелодия, вы приходите в тонус и у вас пробуждаются важные процессы в организме. В конце концов, она поднимает вам настроение и наводит на хорошие мысли. А как известно положительное мышление — это залог здоровья организма в целом.

Ни для кого не секрет, что классическая музыка обладает весьма эффективным терапевтическим свойством. Особенно благоприятно она влияет на психоэмоциональное состояние человека. Звуковые колебания классических композиций так гармоничны, что приводят людей в состояние умиротворения и спокойствия. Помимо этого, она «убирает» чувство тревоги, беспокойства и нервозности. Произведения классиков даже способны повышать трудоспособность человека. Недаром многие великие композиторы совмещали музыкальную деятельность с наукой. Александр Порфирьевич Бородин, помимо того, что написал бессмертную оперу «Князь Игорь» и немало других произведений, был ученым-химиком. Гектор Берлиоз, нашедший «Фантастической симфонией», был врачом.

Самой полезной для человеческого организма медики признают музыку Вольфганга Моцарта. Она не быстрая и не медленная, не тихая и не громкая, плавная и не монотонная. Музыка Моцарта является уникальным средством от стресса и депрессий. Более того, она очень эффективно воздействует на кору головного мозга, что способствует лучшему запоминанию текстов и изучению иностранных языков. К примеру, «Соната для фортепиано №11 ля мажор» повышает тонус, улучшает настроение и избавляет от мигрени. А по утверждению Франа Роше, невролога, «Соната для двух фортепиано до мажор» повышала

умственные способности студентов во время экзаменов. Мелодии рекомендуется слушать в тихом режиме. В Мюнхене немецкие доктора рекомендуют больным прослушивать сочинения Вольфганга Моцарта и Людвиг ван Бетховена, особенно те произведения, в которых звучит кларнет, именно они оказывают положительное воздействие на сердечно-сосудистую систему и регулируют кровообращение. А произведения «Лунная соната» и «Симфония ля минор» избавляют от чувства раздражения и бессонницы. Для поднятия настроения и жизненного тонуса, повышения своей активности советуют слушать Шестую симфонию Чайковского, Увертюра Бетховена к драме «Эгмонт», Прелюдия №1, опус 28, Шопена и Венгерская рапсодия №2 Листа. Плавная композиция Франца Шуберта со словами «Песнь моя летит с мольбою...» успокаивает и приводит к легкому и мечтательному настроению. Так же влияет на психику человека «Баркаролла», мелодии из цикла для фортепиано «Времена года» Петра Чайковского. «Апрель. Подснежник» чарует своей нежностью и побуждает к активности. Чайковский рисует весну как знак обновления, вслушайтесь, и организм будет так же обновляться, как молодой подснежник ранней весной. Это оздоравливает. Мазурка и прелюдия Шопена и вальсы Штрауса и Рубинштейна помогут избавиться от чувства тревоги и повысят вашу самооценку. Для нормализации артериального давления при гипертонии, а также для снятия напряжения из-за напряженных отношений с людьми рекомендуется слушать «Концерт ре минор для скрипки» и «Кантата №21» Баха, Соната для фортепиано и Квартет №5 Бартока, Месса ля минор Брукнера. А от чувства обиды, зависти и злости поможет избавиться «Итальянский концерт» Баха и «Симфония» Гайдна.

Влияние музыки на здоровье человека является обширной темой. Изучение данного феномена изучается и по сей день. Необходимо всегда следовать своим чувствам и эмоциям, чтобы понять какая музыка и какой вид искусства, в целом, способны облегчить состояние душевное равновесие человека.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СИСТЕМЫ СОТРУДНИЧЕСТВА ПЕДАГОГОВ И РОДИТЕЛЕЙ ПО ФОРМИРОВАНИЮ У ВОСПИТАННИКОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ.

*Денисова Надежда Геннадьевна, воспитатель
МБДОУ «Детский сад №11 «Гнёздышко»
Йошкар-Ола, Республика Марий Эл*

Дошкольное образовательное учреждение – первое звено непрерывного валеологического воспитания. Важно найти методы и подобрать слова, которые повлияли бы на сознание ребенка. Врожденное крепкое здоровье требует

постоянного внимания к себе. Поэтому задача педагогов и родителей – привить ребенку с малых лет правильное отношение к своему здоровью, чувство ответственности за него. Необходимо сформировать у ребенка умение правильного выбора в любой ситуации только полезного для здоровья и отказа от всего вредного.

Одной из приоритетных задач, стоящих перед педагогами, является сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения.

Важным условием для реализации педагогической работы с дошкольниками является формирование в детском саду **здоровьесберегающего пространства**, как на территории учреждения (посадка деревьев и кустарников в целях защиты от шума и загрязнений. При этом партерную посадку растений планируют таким образом, чтобы растения не затрудняли проветриваемость и инсоляцию игровых площадок. На территории высаживают и растения, выделяющие природные фитонциды: черемуху, можжевельник, тую, сосну, ель) так и в помещениях детского сада (регулярное проветривание, кварцевание помещений, закаливание водой и воздухом, полоскание рта, хождение босиком по массажным коврикам, мокрым и сухим полотенцам. Точечный массаж стоп выполняется при хождении по мешочкам, наполненным фасолью, горохом, по нашитым пуговицам разной величины, гальке).

Формированию представлений, а впоследствии и навыка детей о здоровье и ЗОЖ способствует создание **предметно-развивающей среды в группах**. Уголки здорового образа жизни оборудуют детскими книжками, раскрасками и дидактическими играми по теме, альбомами с фотографиями детей группы, на которых запечатлены моменты занятий и бесед, физкультурных занятий, санитарно-гигиенических и закаливающих процедур, прогулок, игр, сна и др.

Составной частью здоровьесберегающего пространства являются выставки специальной и детской литературы, а также плакатов, выполненных в результате совместной деятельности детей и взрослых, детских работ по изобразительной деятельности на тему ЗОЖ, информационные стенды для родителей.

Всестороннее гармоничное развитие детской личности требует единства, согласованности всей системы воспитательно-образовательных воздействий взрослых на ребенка. Роль семьи в создании такой согласованности трудно переоценить, ведь семья как первый институт социализации имеет решающее влияние на развитие основных черт личности ребенка, на формирование у него нравственно-положительного потенциала. Именно в семье дети получают первые уроки нравственности, формируется их характер; в семье закладываются исходные, жизненные позиции. Поэтому крайне важно, чтобы основной составной частью работы дошкольных учреждений была пропаганда педагогических знаний по приобщению ребенка к здоровому образу жизни среди родителей.

Эту ситуацию можно нивелировать за счет включения семьи в образовательное пространство ДООУ, для чего необходимо **создать следующие условия:**

1. **Социально-правовые:** построение всей работы должно основываться на федеральных, региональных, муниципальных нормативно-правовых документах, письмах, рекомендациях, а также в соответствии с Уставом ДООУ, договорами сотрудничества, регламентирующими и определяющими функции, права и обязанности сторон.

2. **Информационно-коммуникативные:** предоставление родителям возможности быть в курсе реализуемых программ, быть осведомленными в вопросах специфики организации образовательного процесса, достижений и проблем в развитии ребенка, безопасности его пребывания в ДООУ и т. д.

3. **Перспективно-целевые:** наличие планов работы с семьями на ближайшую и дальнюю перспективу, обеспечение прозрачности и доступности для сотрудников и родителей в изучении данных планов, предоставление права родителям участвовать в разработке индивидуальных проектов-планов-программ и выборе точек пересечения семьи и ДООУ в интересах развития ребенка.

4. **Потребностно-стимулирующие:** взаимодействие ДООУ и семьи будет конструктивным, если оно опирается на результаты изучения потребностей и интересов семей; категорий семей; стилей семейного воспитания; ребенка во всех его сферах развития; рейтинга проводимых в ДООУ форм сотрудничества с семьей, позволяющего своевременно корректировать их содержание и структуру проведения. Только в этом случае ДООУ сможет оказать своевременную социально-психолого-медико-педагогическую поддержку семье и ребенку.

Цель взаимодействия ДООУ и семьи на современном этапе: создание единого образовательного и оздоровительного пространства в процессе вовлечения родителей в педагогическую деятельность учреждения.

Важным условием эффективной воспитательно-образовательной работы с целью повышения уровня знаний родителей о ЗОЖ, обучения методам и приемам формирования представлений детей о ЗОЖ, вовлечения в досуговые и оздоровительные мероприятия детского сада является реализация специальных мероприятий: изучение представлений родителей о ЗОЖ, консультации, практические занятия, наглядная агитация, открытые Дни здоровья.

Например, во время открытого «Дня здоровья» родители могут познакомиться с работой педагогического коллектива в данном направлении. В эти дни все желающие имеют возможность посетить занятия, понаблюдать за организацией игровой деятельности, принять участие в совместной деятельности детей и взрослых, получить консультации педиатра, психолога и других специалистов

детского сада, принять участие в конкурсе рисунков, понаблюдать за своими детьми во время праздника.

Для обучения родителей способам организации совместной деятельности детей и взрослых предусмотрено знакомство родителей с различными методическими приемами и особенностями педагогического воздействия на ребенка; организация и проведение специальных практических занятий для родителей: «Играем вместе с ребенком», «Читаем детям о здоровье», «Наблюдения и опыты с целью формирования представлений о здоровом образе жизни». В ходе этих занятий в качестве наглядного материала могут быть использованы видеозаписи — наблюдения за разнообразной деятельностью дошкольников в детском саду.

Развитию представлений родителей о месте специально организованного активного отдыха в структуре ЗОЖ, а также делового сотрудничества педагогов и родителей, совместной работы взрослых с детьми способствует вовлечение родителей в досуговые и оздоровительные мероприятия детского сада — подготовку и проведение праздников, досугов, выставок, спортивных соревнований, театрализованных представлений.

Сотрудничество с семьями строится на методах интерактивного обучения, где родители имели бы возможность встречаться со специалистами, задавать им вопросы, овладевать конкретными умениями и навыками, обсуждать проблемные ситуации, делиться опытом собственной педагогической деятельности. Эти методы способствует реальному участию родителей в воспитательно-образовательной работе детского сада с учетом их интересов и предпочтений. Такие формы работы достаточно эффективны и могут использоваться в целях педагогического сопровождения семьи, основываясь на педагогических запросах родителей.

Подводя итог, можно отметить, что:

- Семья является источником и важным звеном передачи ребенку социально-исторического опыта, она была, есть и будет важнейшим институтом воспитания, социализации ребенка;
- Опыт организации сотрудничества с родителями в целях органичного сочетания воспитательных воздействий на ребенка в дошкольном учреждении и в семье, обеспечивает всестороннее развитие личности;
- Родители и педагоги являются партнерами в воспитании и обучении детей: это единое понимание педагогами и родителями целей и задач воспитания и обучения детей. Помощь, уважение и доверие к ребенку, как со стороны педагогов, так и со стороны родителей. Знание педагогами и родителями воспитательных возможностей коллектива и семьи, максимальное использование воспитательного потенциала в совместной работе с детьми, равноправие и равноответственность

родителей и педагогов ДОУ.

- Значение традиционных и нетрадиционных форм взаимодействия ДОУ и семьи очень велико. Данные формы работы достаточно эффективны и могут использоваться в целях педагогического сопровождения семьи, основываясь на педагогических запросах родителей.

Совместная работа ДОУ и семьи по приобщению детей дошкольного возраста к ЗОЖ немыслима друг без друга на современном этапе развития общества.

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ ПРИ РАЗВИТИИ ВОКАЛЬНЫХ НАВЫКОВ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

*Деревянко Наталья Витальевна, музыкальный руководитель
МБДОУ «Детский сад №90 г. Йошкар-Олы «Крепыш»*

Интенсивное развитие современного общества в последнее время предъявляет все более высокие требования к человеку и его здоровью. Забота о здоровье – одна из важнейших задач каждого человека. Тема здоровья актуальная для всех времен и народов, а в XXI веке она становится первостепенной. Но еще более актуальным становится вопрос о состоянии здоровья детей. Поэтому особое значение в системе образования приобретает проблема разработки и реализации современных технологий по охране и укреплению здоровья детей, формированию здорового образа жизни.

На сегодняшний момент в дошкольных учреждениях большое внимание уделяется здоровьесберегающим технологиям, главным фактором которых является рациональная организация учебного процесса, соответствие методик и технологий обучения, способствующих развитию индивидуальных возможностей ребенка.

Основная форма музыкальной деятельности в ДОУ - музыкальные занятия, в ходе которых осуществляется систематическое, целенаправленное и всестороннее воспитание и формирование музыкальных и творческих способностей каждого ребенка.

Каждый человек, родившись, получает от матушки-природы драгоценный и великий дар — особого качества музыкальный инструмент — голос. Некоторые педагоги считают, что именно он способен стать основой, фундаментом всей музыкальной культуры человека в будущем. Необходимо лишь научиться правильно владеть этим инструментом. Оно является одним из любимых детьми видов музыкальной деятельности. Пение активизирует умственные способности, развивает эстетическое и нравственное представление детей, слух, память, чувство ритма, внимание, мышление. При соблюдении гигиенических условий, т.е. при проведении занятия в проветренном помещении, пение способствует развитию и

укреплению лёгких и всего голосового аппарата. По мнению врачей, пение является лучшей формой дыхательной гимнастики.

Дети должны петь естественным, высоким, светлым звуком, без крика и напряжения. При обучении дошкольников пению надо следить за тем, как они сидят, стоят, держат корпус, голову, открывают рот. В правильном положении у них лучше работает главная дыхательная мышца – диафрагма.

Для правильного звукообразования большое значение имеет четкая работа голосового аппарата (нижней челюсти, губ, мягкого неба с маленьким язычком), поэтому на каждом занятии проводится разминка – артикуляционная гимнастика, используются валеологические песенки - распевки. Эти упражнения не только развивают певческий голос, но и способствуют его охране, укрепляют здоровье ребенка.

На занятиях проводится дыхательная гимнастика, которая положительно влияет на обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении, в том числе и легочной ткани; способствует восстановлению центральной нервной системы; улучшает дренажную функцию бронхов; восстанавливает нарушенное носовое дыхание; исправляет в процессе заболеваний различные деформации грудной клетки позвоночника.

Работа с руками – обязательное условие на занятиях. Руки “отвечают” за определенные участки коры головного мозга. Они помогают осуществить музыкальные действия более осмысленно, эстетично, выразительно и разнообразно, что позволяет достичь успехов даже с самыми слабыми детьми. На занятиях создаются ситуации, когда ребенок обязательно начинает работать руками.

На занятиях используется такой прием, как ритмодекламация. Это синтез поэзии и музыки. В современной музыкальной методике обучения дошкольников ритмодекламация рассматривается как одна из перспективных форм развития музыкального слуха, голоса, чувства ритма и выразительного речевого интонирования у детей. До тех пор, пока ребёнок не научится контролировать свою речь, трудно надеяться, что он сможет правильно и выразительно петь. Таким образом ритмодекламация развивает у детей чувство уверенности в себе, осознание своей значимости в коллективе.

Пальчиковые игры – еще один необходимый прием на музыкальных занятиях. Они развивают мелкую моторику, отвечают за речь, развивают творчество, фантазию, вырабатывают выразительность речи. То быстрый, то размеренно неторопливый, иногда распевный темп рифмованных строк воспитывает плавность, размеренность, ритм речи, развивает дыхание. Систематические упражнения пальцев наряду со стимулирующим влиянием на развитие речи являются мощным средством повышения работоспособности головного мозга.

Большое значение для закрепления певческих навыков имеют игры с пением. Игровая ситуация усиливает интерес детей к певческой деятельности, делает более осознанным восприятие и содержание песни.

Музыкальное развитие ребенка в аспекте физического имеет свою давнюю историю. Музыка, воспринимаемая слуховым рецептором, воздействует на общее состояние человека, вызывает реакции, связанные с изменением кровообращения, дыхания. В.М. Бехтерев доказал, что музыка может вызывать и ослаблять возбуждение организма. П.Н. Анохин сделал вывод о положительном влиянии мелодического и ритмического компонентов музыки на работоспособность или отдых человека. В «Методике музыкального воспитания» Н. Ветлугина пишет, что пение развивает голосовой аппарат, речь, укрепляет голосовые связки, регулирует дыхание. Ритмика улучшает осанку ребенка, координацию, уверенность движений. Таким образом, музыка – это одно из средств физического развития детей.

Музыкально - ритмические движения, логоритмические упражнения направлены на коррекцию общих и мелких движений, развитие координации «речь — движение», расширение у детей словаря, способствуют совершенствованию психофизических функций, развитию эмоциональности, навыков общения. Желание каждого ребенка подражать взрослому и активно участвовать в процессе занятия осуществляется благодаря музыкальному сопровождению игр-инсценировок, танцев, а также пению песен.

Речевое музицирование необходимо, так как музыкальный слух развивается в тесной связи со слухом речевым. К звучанию добавляются музыкальные инструменты, звучащие жесты, движение. Использование речевых игр эффективно влияет на развитие эмоциональной выразительности речи детей, двигательной активности.

Основная направленность элементов ритмопластики на музыкальных занятиях — психологическое раскрепощение ребенка через освоение своего собственного тела. Много радости и восторга приносят детям ритмические движения и танцы. Они мобилизуют физические силы, вырабатывают грацию, координацию движений, музыкальность, укрепляют и развивают мышцы, улучшают дыхание, активно влияют на кровообращение.

Музыкотерапия - важная составляющая музыкально-оздоровительной работы. Слушание правильно подобранной музыки повышает иммунитет детей, снимает напряжение и раздражительность, головную и мышечную боль, восстанавливает спокойное дыхание.

Здоровьесберегающие технологии: валеологические распевки, комплексы дыхательной гимнастики, артикуляционные упражнения, пальчиковые игры, речевые упражнения, релаксации, их систематическое использование, формируют

устойчивые певческие навыки, которые будут закрепляться, совершенствоваться при разучивании песенного материала. Перечисленные виды упражнений играют важную роль в охране детского голоса, профилактике заболеваний, связанных с дыханием. Занятия музыкой улучшают характер детей и благотворно воздействуют на их психологическое состояние. Музыка не только способствует общему развитию, но и обладает целебными свойствами.

Список библиографических ссылок:

1. Арсеновская О.Н. Система музыкально-оздоровительной работы в детском саду: занятия, игры, упражнения - Волгоград: Учитель, 2011.
2. Юдина Е., Егошина В. Первые шаги к творчеству // Дошкольное воспитание, 1991, № 8.
3. Радынова О.П. Музыкальное воспитание дошкольников. М.: Издательский центр «Академия», 1998.

СОТРУДНИЧЕСТВО ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ И СЕМЬИ В ОРГАНИЗАЦИИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ С ДОШКОЛЬНИКАМИ

*Добрынина Марина Валериевна, старший воспитатель
МБДОУ «Детский сад №1 «Пчёлка» г. Йошкар-Олы»
Йошкар-Ола, Республика Марий Эл*

От сотрудничества с семьей –
к развитию и оздоровлению ребенка.

Всё начинается с семьи. Первое слово, первый шаг, полезные и вредные привычки ребенок видит впервые в семье, среди людей, которые любят его не за что-то, а за то, что он просто есть, такой красивый, смысленный, с хорошим аппетитом, и не всегда с хорошим здоровьем.

Вряд ли найдутся такие родители, которых не интересует здоровье своего ребенка. В современном мире многие родители с точностью назовут заболевание (если ребенок болеет), препараты, которыми лечат, название клиники, в которой ребенок проходил консультацию. В беседе с детьми на тему «Что нужно делать, чтобы не болеть?» 90% воспитанников ответили: «Лечиться!».

И одна из задач в работе по формированию здорового образа жизни заключается в том, чтобы совместно с родителями сформировать у детей привычки, которые сохраняют и укрепляют здоровье с детства: соблюдение режима дня, правильное питание, закаливание, формирование потребности в движении.

Коллектив детского сада постоянно находится в поиске эффективных форм

работы с родителями с целью вовлечения их в совместную работу. Информация для родителей должна быть интересной и используемой в повседневной жизни. Во время информационных технологий, когда мы получаем любую информацию из различных источников, это становится все сложнее.

Важным способом реализации сотрудничества педагогов и родителей является организация их совместной деятельности, в которой родители - не пассивные наблюдатели педагогического процесса, а его активные участники. Одной из форм работы с родителями мы определили необходимость введения школы для родителей «Здоровый ребёнок» с целью объединения стремления педагогов, медицинских работников и родителей к сотрудничеству, направленному на формирование знаний о здоровом образе жизни у детей и потребности в здоровом образе жизни.

Задачи:

1. Привлечь внимание родителей к проблемам, связанным со здоровьем детей, их полноценном психическом развитии и подготовки к школе.
2. Продолжать работу по вовлечению родителей в педагогический процесс с целью приобретения родителями педагогического сотрудничества, как со своим ребенком, так и с педагогической общественностью в целом.

Нам хотелось расширить рамки тех или иных мероприятий, и в результате появилась такая форма работы, как «Творческие недели». Ежемесячное проведение творческих недель повысило интерес родителей к проведению оздоровительной работы совместно с коллективом детского сада.

Сентябрь

Открытие школы для родителей «Здоровый ребёнок». Концерт «Приходите в гости к нам»

Октябрь. «Оздоровительная работа в детском саду и семье».

Анкетирование родителей «Путь к здоровью ребенка лежит через семью»
Круглый стол «Актуальные вопросы оздоровления детей-дошкольников»
Семинар-практикум «Гимнастика маленьких волшебников» (авторский комплекс, включающий в себя элементы психогимнастики в сочетании с точечным массажем)
Интервьюирование родителей «В чем секрет здоровья вашего ребенка».
Создание копилки семейной мудрости

Ноябрь. «Профилактика простудных и инфекционных заболеваний»

Встреча с врачом-педиатром «Простудные заболевания и их профилактика»
Консультация «Гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний»
Круглый стол «Секреты народной медицины по профилактике простудных заболеваний: ОРВИ, ОРЗ»
Консультация «Витамины и полезные продукты», «Фитотерапия» (витаминные чаи).

Ток-шоу «О самом главном»

Декабрь. «Всё о закаливании»

Педагогическая гостиная «Система закаливания в детском саду и дома»

Семинар-практикум «Закаливание – первый шаг к здоровью»

(практические занятия по закаливанию, массажу)

Встреча с инструктором по физической культуре «На зарядку становись!»

(рекомендации родителям по организации утренней гимнастики в семье)

Выпуск памятки для родителей о закаливании детей в семье

Январь. «Здоровая кухня»

Лекция для родителей «Правильное питание дошкольника»

Семинар-практикум «Готовим вкусные и полезные блюда для наших детей»

Дегустация блюд, приготовленных в детском саду

Конкурс кулинаров «Салатик с грядки» на приготовление блюд в домашних условиях с последующим обменом рецептами.

Памятка для родителей. Всё о детской кухне «Эти блюда мы выбираем!»

Творческий вечер «Вкусные посиделки».

Февраль. «Движение – это жизнь»

Презентация «Двигательная активность и ее значение для детей дошкольного возраста»

Семинар-практикум «Азбука движений» (совместные подвижные игры детей с родителями)

Открытые просмотры «Двигательная деятельность детей на прогулке»

Наглядная информация «Требования к развитию движений ребенка в домашних условиях»

Игровая программа «Мой веселый, звонкий мяч»

Март. «Семейный спорт»

Лекция «Семейный спорт - ключ к решению всех проблем»

Консультации «Спорт для дошкольника – что подойдет?»

«Спортивный уголок дома»

Просмотр организованной образовательной деятельности «Спортивные игры и упражнения для детей дошкольного возраста»

Семейные старты «Папа, мама, я – спортивная семья» (для подготовительных групп)

Апрель. «Семейные оздоровительные программы»

Семинар-практикум «В здоровом теле – здоровый дух» (знакомство с комплексами оздоровительных методик для родителей и детей)

Спортивный праздник «Всей семьей на старт» (для старших групп)

Тренинг детско-родительских отношений «Учимся понимать друг друга»

«Семейная гостиная»(опыт и традиции семейного оздоровительного воспитания)

Май. «Здоровый ребенок идёт в школу»

Родительское собрание «Здоровый ребенок – хороший ученик»

Просмотр организованной образовательной деятельности «Мы выросли на год»

Консультации для родителей «Режим дня – залог здоровья»

«Психологическая готовность ребенка к школе»

Круглый стол с элементами брифинга «Здоровье детей в наших руках»

Июнь- июль. «Летний отдых»

Гостиная для родителей «Летний экспресс» (вопросы, интересные материалы, опыт). Создание фотоальбома «Лето красное».

Викторина для детей и родителей «Если хочешь быть здоров, обходишь без докторов».

Конкурс детских рисунков «Лето долгожданное пришло».

Семинар-практикум «Оздоровительное кругосветное путешествие» (о влиянии на организм человека природных факторов)

Праздник «Наши любимые игры». Конкурс на лучший замок из песка. Поиграем с ветром.

Конкурс стенгазет «Самое лучшее лето»

Мероприятия, проводимые во время тематической недели, способствовали развитию творческого взаимодействия между воспитателями, родителями, специалистами детского сада. На итоговом педсовете были подведены итоги работы школы, была дана оценка совместной деятельности педагогов и родителей, обсуждены положительные и отрицательные моменты работы и намечены перспективы на будущее.

Таким образом, можно сделать вывод, что процесс взаимодействия детского сада и семьи будет эффективным, если организованы психолого-педагогические условия, обеспечено сотрудничество специалистов, воспитателей и родителей, обогащены знания педагогов и родителей по вопросам сохранения и укрепления здоровья детей и правильно организован процесс управления деятельностью коллектива.

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЕ И ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС В ДОУ

Жукова Ирина Витальевна, старший воспитатель

МБДОУ «Детский сад №8 «Дружная семейка» г. Йошкар-Олы»

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.

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

Забота о воспитании здорового ребенка является главной задачей в работе и нашего дошкольного учреждения.

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 группах 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 группах педагоги строят 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 воспитатели проводят утреннюю гимнастику в проветренном помещении. Используют комплекс упражнений, который соответствует возрасту детей. Стараются 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 старшего дошкольного возраста 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 тетрадах и т.д.) для профилактики близорукости и других заболеваний глаз с детьми проводятся упражнения для глаз, отслеживается освещенность помещения, соблюдение правильной посадки при работе (при посадке учитываются 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 не допускается, чтобы дети длительное время находились в однообразной позе, поэтому изменяется их вид деятельности и место игры. Желательно надо сочетать прогулки со спортивными и подвижными играми. Используются 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 воспитатели проводят 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. В группах используются дорожки: ребристая,

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 используются специальные варежки. Приобщение к основам гигиенической культуры происходит через приобретение детьми культурно-гигиеническим навыкам: ухода за своим телом, приучаем правильно мыть руки, причесываться, пользоваться носовым платком, салфетками после еды, чистить зубы перед сном, культуры еды, бережного отношения к личным вещам и другим предметам, поддержание порядка в окружающей обстановке. Ребята с удовольствием рассматривают картинки, слушают стихи о чистоте и опрятности, помогают друг другу одеваться, ухаживают за игрушками. А также проводятся 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. Также 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 корректирующей физкультуре с детьми, у которых есть нарушение осанки и плоскостопие.

В результате этой работы дети максимально вовлечены в занятия спортивно-оздоровительных кружков.

Библиографический список:

1. Бочарова, Н.И. Физическая культура дошкольника в ДОУ/ Н.И. Бочарова. – М.: Центр педагогического образования, 2007. – 176 с.
2. Гаврючина, Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ/ Л.В. Гаврючина. – М.: ТЦ Сфера, 2008. – 160 с.
3. Кочеткова, Л.В. Оздоровление детей в условиях детского сада/ Л.В. Кочеткова. – М.: ТЦ Сфера, 2005. – 105 с.

ОЗДОРОВЛЕНИЕ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ПОСРЕДСТВОМ ЗАНЯТИЙ В БАССЕЙНЕ

*Загайнова Любовь Михайловна, старший воспитатель
МАДОУ «Медведевский детский сад №5 «Золотая рыбка»
Медведевский район, пгт. Медведево, Республика Марий Эл*



Полезность плавания в бассейне для гармоничного развития и здоровья ребёнка доказана многократно. Занятия в воде помогают развивать и укреплять мышечный корсет и правильную осанку, а ритмичное дыхание способствует профилактике вирусно-респираторных заболеваний.

Также плавание – один из самых менее травмоопасных видов спорта, так как тело полностью поддерживается водой, и нагрузка распределяется равномерно на все группы мышц. Улучшение кровообращения в ходе занятия способствует повышению мозговой активности.

Плавание сочетает в себе одновременно и работу и расслабление, поэтому мышцы напрягаясь, а затем, растягиваясь, становятся сильнее и крепче, но при этом не увеличиваются в объеме. Детские занятия в бассейне не могут нанести вреда, ведь их даже используют при реабилитации больных.

Главная гордость нашего детского сада – это, конечно же, бассейн, он не только красив внешне, но оснащен современным оборудованием, позволяющим контролировать его функционирование.

На занятиях детей учат не только разным стилям плавания, но и нырянию в бассейне, которое способствует улучшению работы лёгких, координации, выработке навыка выдоха под водой. А еще правильное дыхание помогает насытить клетки мозга кислородом. Играя в бассейне, дети могут освободить лишнюю энергию, а волны воды, поддерживающие тело, как массаж – расслабят, успокоят и на некоторое время избавят ребенка от гиперактивности.

Кроме положительного влияния на общее состояние здоровья, игры в воде улучшают эмоциональное и психологическое состояние ребенка.

Перед занятием с детьми нужно провести краткий инструктаж по поведению в воде: внимательно следить за инструктором по физической культуре и выполнять его распоряжения, ни в коем случае не бегать и не шуметь, а в случае плохого самочувствия немедленно сообщить об этом.

Поскольку перед тем, как пойти в бассейн дети должны помыться в душе, кабины снабжены антискользящими ковриками, что делает пребывание детей там полностью безопасным.

В некоторых группах практикуется такая методика, как использование надувных нарукавников, так детям будет намного проще и безопасней держаться на воде.

В обязательном порядке нужно объяснить детям, что возле бассейна нельзя бегать, так как можно поскользнуться и упасть. Также опасность представляет плитка, которой выложен бассейн, ею можно порезаться, например, если дети будут прыгать с бортиков бассейна в воду, не используя лестницу. Обо всех опасностях нужно провести с детьми беседу, что поможет уберечь их от возможных травм.

Занятие начинается с короткой физической разминки на суше, в ходе которой дети должны размяться и разогреть мышцы для дальнейшей работы в воде. Это необходимый этап, так как если сразу, не разминаясь пойти в воду – мы не добьемся желаемого оздоровительного эффекта.

В воде бассейна дети выполняют указания инструктора, обучающего какому-либо стилю плавания, и тут же отрабатывают приобретенные навыки. После обучения, начинаются игры, которые очень нравятся детям и приносят массу положительных эмоций.

Чтобы во время занятия с детьми ничего не приключилось, внимательно следит инструктор по физической культуре, медсестра и в некоторых случаях воспитатели.

Финальная часть занятия по плаванию в детском саду – свободное плавание, когда дети просто резвятся в воде, без какого-либо задания.

С появлением бассейнов в детских садах, спортивные праздники стало можно проводить не только в зале, но и в воде.

Это не только возможность для детей порезвиться, но и шанс показать родителям всё, чему ребенка научили за время занятий. Дети могут продемонстрировать свои навыки и умения, такие как: нырять, плавать, работать в команде.

Такие водные праздники очень нравятся детям, так как сочетают в себе и физические упражнения, и игры, обставленные инструктором по физической культуре и воспитателями, как театрализованное представление.

Кроме того, дети развивают коммуникативные навыки общения, работы в команде, умение помочь другу, развитие ловкости и скорости реакции, а также просто получают положительные эмоции, имеют возможность направить энергию и активность в полезное русло.

Праздники, устраиваемые сотрудниками детского сада, в воде являются

неоспоримо полезными спортивно-оздоровительными мероприятиями, так как у детей формируется позитивное отношение к здоровому образу жизни и физическим упражнениям как приятной её части. Праздники чаще всего посвящены морской тематике (в качестве персонажей-ведущих могут быть Посейдон, Нептун, Русалка, Кикимора), в рамках которой и проходят игры, состязания, соревнования. Детям нужно плавать, нырять, работать в команде, выполнять несложные действия под водой, например, передавать мячик.

В качестве спортивного инвентаря, который можно использовать в праздники, могут применяться резиновые надувные мячики, обручи, веревки, планки из пенопласта.

Можно привести несколько примеров игр в воде, с которыми праздники будут интереснее, как и обычное занятие: дети делятся на две команды, перед каждой размещаются обручи и нужно забросить как можно большее количество мячей в обручи соперника.

А для самых маленьких подойдет такая игра: ведущий берет в руки какую-либо игрушку, относящуюся к теме праздника, например, рыбку и плывет с ней, а дети должны догонять.

Праздники в бассейне – очень необычное, приятное и радостное мероприятие для детей и возможность показать их родителям пользу и преимущества выбора именно этого детского сада.

Как мы видим из всего вышеприведенного, отдать ребенка в детский сад с бассейном или просто водить его на занятия плаванием – разумное и правильное решение. Этот вид спорта и отдыха укрепит организм ребенка, разработает мышцы, улучшит работу органов кровообращения и окажет мощное закаливающее действие!

СТЕП-АЭРОБИКА ДЛЯ ДЕТЕЙ - СТИЛЬ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ БУДУЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ

Зайцева Екатерина Вячеславовна, инструктор по физической культуре

МДОБУ «Шойбулакский детский сад «Колосок»

Йошкар-Ола, Республика Марий Эл

Здоровье — это драгоценность (и при этом единственная)
ради которой действительно стоит не только
не жалеть времени, сил, трудов и всяческих благ,
но и пожертвовать ради него частицей самой жизни,
поскольку жизнь без него становится нестерпимой и унижительной.

М. Монтель

Проблема здоровья и его сохранения в современном обществе стоит более чем остро. Научные исследования свидетельствуют о том, что современные дети в

большинстве своем испытывают «двигательный дефицит». В результате снижаются сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы.

Привычка к здоровому образу жизни — это главная, основная, жизненно важная привычка. Она аккумулирует в себе результат использования имеющихся средств физического воспитания детей дошкольного возраста в целях решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. Поэтому дошкольное образовательное учреждение призваны в дошкольном детстве, заложить основы здорового образа жизни, используя различные формы работы.

Учитывая интерес детей к физкультурным занятиям и то обстоятельство, что с каждым годом все больше детей имеют проблемы со здоровьем, мы решили ввести в систему физкультурно-оздоровительной работы ДОО кружок «Степ – аэробика для детей» для детей среднего и старшего дошкольного возраста.

Степ-аэробика привлекла меня своей общедоступностью, эмоциональностью и возможностью изменить содержание занятия в зависимости от физического состояния детей и их возраста.

Степ аэробика - один из самых простых и эффективных стилей в аэробике. "Step" в переводе с английского языка буквально означает "шаг". Шаговая аэробика проста, она не требует излишнего сосредоточения и концентрации мыслей на правильном усвоении тех или иных движений. В основном, в степ-аэробике используются естественные движения человека, который поднимается по лестнице и спускается с нее. В качестве ступенек используется специальный снаряд — степ-платформа от 1,5 м в длину и не менее 40 см в ширину. В основе лежат базовые шаги, образующие множество комбинаций.

Степ-аэробика стала популярна на всем земном шаре и с каждым днем приобретает все больше и больше последователей. Это уже далеко не новый вид спорта, он известен около двадцати лет. А в дошкольных учреждениях – редкий вид физической деятельности.

Степ аэробика используется для профилактики заболеваний, которые вызваны гиподинамией, т.е. недостатком движений. Она развивает подвижность в суставах, формирует свод стопы, тренирует равновесие, предупреждает плоскостопие, укрепляет мышечную систему, улучшает гибкость, пластику, восстанавливает тонус тела, нормализует деятельность сердечно – сосудистой системы, помогает выработать прекрасную осанку и, конечно же, повышает интерес к занятиям спортом.

Степ-платформы являются для детей особой привлекательностью как некоторые ограничители персонального пространства «Домики». Для нас,

педагогов, подобные «ограничители» места являются действенным способом организации и управления группой. Степ требует от детей обостренного чувства пространства и равновесия. На нем сложнее двигаться, чем на полу, требуется контроль над собственными движениями. На занятиях дети учатся не только красиво двигаться, преодолевая трудности образовательного процесса, но и развиваться эмоционально, физически, интеллектуально, приобретают навыки грациозных движений, участвуют в концертных выступлениях.

Принцип построения занятий такой же, как и занятий по физическому воспитанию. Но они включают в себя элементы гимнастики, зверо-аэробики, йоги, народной и современной хореографии. Для каждой возрастной группы составлены разные комплексы упражнений, которые постепенно усложняются.

Каждый комплекс упражнений состоит из подготовительной и основной и заключительной части.

В первой (вводной) части степ-аэробики ставится задача организовать детей, возбудить интерес и привлечь внимание к предстоящей физической нагрузке, двигательным заданиям, создать необходимую эмоциональную настроенность, а также подготовить организм ребенка к выполнению более сложных и интенсивных упражнений в основной части занятия. В содержание вводной части степ-аэробики входят: ходьба (широким шагом, с высоким подниманием колен, змейкой, между степ-платформами со сменой направления), бег (с препятствиями в колонне по 1, в рассыпную между степами), подскоки, упражнения на осанку и упражнения, укрепляющие стопу, танцевальные шаги. В своих занятиях для разогрева я использую музыкальные разминки и элементы звероаэробики такие как: «Ручки-ручки», «Мишка Гумми», «Супергерои», «Лесная разминка», «Зверята» и т.д. Эти физкульт-разминки детям очень нравятся, т.к. они отличаются от основных разминок, которые проводятся на физкультурных занятиях.

Вторая (основной) часть тренировки является главной для достижения оздоровительного эффекта. В этой части выполняются те упражнения, которые составляют программу аэробики. Традиционно основная часть занятия аэробики включает в себя аэробный сегмент. Во время аэробного сегмента происходит разучивание «шагов», связок, блоков и комбинаций, а также многократное повторение разученных движений - прогон. Так же в эту часть занятия входит подвижная игра, усиливающая физиологическое и эмоциональное воздействие занятия на детей (не забываем, что основной вид деятельности у детей дошкольного возраста – это игра). Подвижные игры стараюсь выбирать необычные, новые и, конечно же, подобранные к каждому возрасту, такие как: «Мухи в паутине», Жуки и курица», «Грибы и грибки», «Ковбои», «Змея» и много других игр.

После многочисленных повторений финальной комбинации следует аэробная

заминка. Заминка – специальный комплекс упражнений для плавного перехода организма из состояния напряжённой активности в обычное состояние покоя. Также заминка после каждой тренировки способствует восстановлению всех групп мышц. Подойдут: легкий бег, плавно переходящий в ходьбу (можно на месте), выполнение комплекса общей разминки или йоги, чтобы привести дыхание в норму. Цель – нормализовать дыхание легкими упражнениями.

В своей практике я использую элементы йоги. Активные упражнения всегда лучше заканчивать расслаблением. На занятиях используются мини-сказки с разными позами, которые преподносятся в лёгкой доступной форме. Три хороших позы для релаксации: поза ребенка, поза крокодила и поза звезды. Иногда детям проще расслабиться, когда они представляют себя каким-нибудь медлительным животным, например, коалой на эвкалипте или пандой, жующей бамбук.

И в заключительной части проводятся упражнения на дыхание и расслабление, выполняемыми в медленном темпе с музыкальным сопровождением и 5D эффектом, например: «Морское путешествие» - используются бумажные кораблики, которые находятся на животе ребёнка, и одновременно сверху распыляется чистая вода из пульверизатора; «Отдых у ручья» - помахивания каждого ребёнка веером, изображая лёгкий летний ветерок, жучки, которые бегают по спинам детей, мягкая метёлочка изображает траву, которая касается рук и лиц детей; «Снежинки» - сидя в позе «Лотоса» детям на лицо падают маленькие снежинки сделанные из бумаги и т.д.

При правильном распределении времени на все части занятия аэробная тренировка займет не более 30 минут. Музыка, используемая на занятиях, является той основой, от качества которой во многом зависит эффективность и привлекательность аэробики занимающихся. При проведении занятий широко используется современная музыка, на которую «накладываются» соответствующие ей по стилю движения танцевального характера, что обогащает занятия эстетическим содержанием, привлекает внимание детей к выразительным, точным и красивым движениям.

Работа кружка позитивно оценивается родителями. А оценивают они её на отчётном концерте, который проводится ежегодно, в апреле. Каждый раз и родители, и, конечно же, дети, покидают данное мероприятие с массой положительных эмоций.

Таким образом, степ-аэробика позволяет формировать у детей стойкий интерес к занятиям физической культурой, что является одним из важнейших условий формирования мотивации здорового образа жизни.

МЫ ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!

*Земскова Наталья Рифатовна, воспитатель
МБДОУ «Детский сад № 51 г. Йошкар-Олы «Подсолнушек»*

В дошкольном возрасте закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни. По уставу Всемирной организации здравоохранения, «здоровье является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов». Выпадение хотя бы одной из этих структур ведет к утрате целого. Решающая роль по формированию личностного потенциала и пропаганде здорового образа жизни принадлежит семье. Отношения в семье являются основой психологического состояния ребёнка: именно от них зависит, насколько ребёнок уверен в своих силах, насколько он весел, любознателен, насколько открыт общению и готов к настоящей дружбе. Если ребенок знает, что дома его ждут любящие родители, которым можно доверить все свои тревоги и неудачи, от которых он получит большой заряд любви и тепла, ему по силам будет перенести многие неприятности и невзгоды. Федеральные государственные образовательные стандарты дошкольного образования большое внимание отводят физической культуре детей, формированию личности, готовой к активной творческой самореализации. Особое внимание мы, взрослые, должны уделять составляющим здорового образа жизни: соблюдение режима дня, активности и сна; двигательная активность, прогулки, подвижные игры на свежем воздухе; правильное и здоровое питание; соблюдение правил гигиены; закаливание. Режим дня – это оптимально сочетаемые периоды бодрствования и сна в течении суток. День лучше начинать с утренней зарядки, она бодрит и организует детей на весь день. Режим дисциплинирует детей, способствует формированию полезных навыков, приучает их к определенному ритму. Дети – дошкольники спят днём один раз. Правильный сон обеспечивает отдых, предупреждает возникновение переутомления, головные боли, слабость, раздражительность, плаксивость. Ну а после сна можно провести дыхательную и артикуляционную гимнастику и другие закаливающие мероприятия. Прогулка один из существенных компонентов режима дня, наиболее эффективный вид отдыха, который хорошо восстанавливает работоспособность, нормализует сон и аппетит. Прогулка должна проводиться в любую погоду, за исключением особо неблагоприятных условий. Дети должны гулять не менее двух раз в день по 2 часа, летом - неограниченно. Одежда и обувь должны соответствовать погоде. Хорошо сочетать прогулки со спортивными видами деятельности и подвижными играми, которые оказывают всестороннее гармоничное

развитие на весь организм ребёнка и доставляют ему огромную радость. В процессе подвижных игр у детей происходит совершенствование дыхательной, сердечно-сосудистой систем организма, укрепление мышечной мускулатуры, происходит умственное, нравственное, эстетическое и трудовое развитие. В детском возрасте особенно велика роль питания, когда формируется пищевой стереотип, закладываются особенности взрослого человека. Именно поэтому от правильно организованного питания в детском возрасте во многом зависит состояние здоровья. Все блюда для детей желательно готовить из натуральных продуктов без добавок, специй и консервантов. Если вы не подаёте ребёнку пример, бесполезно требовать от него чего-то, что вы сами отказываетесь выполнять. Закаливание – это метод физиотерапии по воздействию на организм человека различными природными факторами: воздухом, солнцем, водой, низкими и высокими температурами (относительно температуры тела) с целью повышения функциональных резервов организма и его устойчивости к неблагоприятному воздействию этих факторов. В результате закаливания увеличивается работоспособность, снижается заболеваемость, особенно простудного характера, улучшается самочувствие. В качестве закаливающих процедур широко используется пребывание и занятие спортом на свежем воздухе, а также водные процедуры (обтирание, обливание холодной водой, купание, контрастный душ, ходьба босиком). Воспитание у детей навыков личной и общественной гигиены играет важнейшую роль в охране их здоровья, способствует правильному поведению в быту, в общественных местах. В конечном счете, от знания и выполнения детьми необходимых гигиенических правил и норм поведения зависит не только их здоровье, но и здоровье других детей и взрослых. Формирование навыков личной гигиены предполагает и умение быть всегда аккуратно одетыми, замечать неполадки в своей одежде. Овладение детьми правилами личной, общественной гигиены предполагает умение ребёнка вести себя в разных местах, где он бывает, так как это необходимо. Дети должны твердо усвоить, что нельзя ссорить не только в квартире, в групповой комнате, в общественных местах, в транспорте. Для успешного привития детям навыков гигиены важно, чтобы все гигиенические правила неукоснительно выполнялись взрослыми – родителями, воспитателями. В противном случае дошкольники никогда не усвоят эти правила, так как не будут твердо убеждены в том, что они действительно жизненно необходимы, а в дальнейшем смогут пренебрегать ими совсем.

Хорошее здоровья – это образ жизни. Это стиль жизни, который каждый человек выбирает для себя. Считается, что все, что не делает человек, так или иначе отражается на состоянии его здоровья. Хорошее здоровье – это не фиксированное состояние, а непрерывно протекающий процесс, который включает в себя все цели в

жизни человека, его интересы и привычки. В нашей республике построены и функционируют различные дворцы спорта для приобщения как можно больше детей к занятиям спортом. Спортивный заряд получаем мы благодаря Олимпиадам, где успешно выступают наши спортсмены.

Воспитание у ребёнка потребности к здоровому образу жизни – это длительный процесс, в ходе которого ребенок запоминает определенные «можно» и «нельзя», которые становятся частицей его «я», внутренним убеждением. Нужно помнить:

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

Ж. Жабаяев

Источники:

1. Буцинская П. П., Васюкова В. И., Лескова Г. П. Общеразвивающие упражнения в детском саду. – М.: Просвещение, 1998. -332с.
2. Рунова М. А. Двигательная активность в детском саду. – М.: Мозаика – Синтез, 2000. -231с.
3. Литвинова М. Учимся ходить. - Обруч. -2004, №1,- с. 40.
4. Скрыбина М. В. Физкультурно-оздоровительный проект на тему: «Вместе с солнышком встаём» во второй младшей группе детского сад // Образовательные проекты «Совёнок» для дошкольников. – 2016. – № 41. – ART 133678. – 0,3 п. л. – URL: <http://www.kids.covenok.ru/133678.htm>. – Гос. рег. Эл № ФС77-46214. – ISSN: 2307-9282
5. Утробина К. К. Занимательная физкультура для дошкольников. – М.: ГНОМ и Д, 2003
6. Харченко Т. Е. Бодрящая гимнастика для дошкольников. – СПб.: «Детство-пресс», 2012. - 232с.

АЛЕКСЕЙ АЛЕКСАНДРОВИЧ БРОВЦЫН (1908 – 1981) (К 110-ЛЕТИЮ СО ДНЯ РОЖДЕНИЯ)

Исакова Анастасия, учащаяся

Новосёлова Л.К., руководитель

ГБПОУ РМЭ «Йошкар-Олинское художественное училище»

Каждый год в Йошкар-Олинском художественном училище мы знакомимся с творчеством художников XX века, родившихся, либо работавших в нашем

Марийском крае. В этом году исполняется 110 лет со дня рождения художника - сценографа Алексея Александровича Бровцына. Творчество этого художника интересно тем, что он является участником Великой Отечественной войны 1941 – 1945 годов, награжден орденом Славы III степени, работал в нашем художественном училище. Очень скромный человек, не любивший рассказывать о себе, и поэтому многие страницы его интереснейшей жизни и творчества неизвестны. Художник прошел необычный путь от сына дворянина, что само по себе уже было преступлением в молодой советской республике, до мастера сценографии и преподавателя, одного из учредителей юного союза художников в Марийской республике.

Художник родился в г. Батуми в семье известнейшего рода Бровцыных, прославивших русский флот. Отец Александр Алексеевич Бровцын участвовал в заграничном плавании на эскадренном броненосце «Наварин» (1900) и судах эскадры Тихого океана (с 1903). Старший офицер крейсера 1-го ранга «Паллада». Участвовал в отражении первых атак миноносцев противника и во всех морских боях с японцами. Командир эскадренного миноносца «Грозовой». Сражался с японским флотом в Желтом море у м. Шантунг. Участвовал в военной кампании в Китае (1900 – 1901), в русско-японской войне и обороне Порт-Артура (1904 – 1905). Мать: София Ивановна, ур. Варваца, дочь генерал-лейтенанта по адмиралтейству Ивана Степановича Варваца, зав. плавучими доками в Кронштадте.

Но Алексей Александрович мечтал стать художником. А в городе при Тбилисских высших художественных мастерских открылась народная студия, организованная выдающимся грузинским художником Моисеем Тоидзе. Именно ее и стал посещать шестнадцатилетний Алексей. В некоторых опубликованных источниках говорится, что художник учился у Иосифа (Осип) Адольфовича Шарлеманя - видного советского графика и театрального художника классической школы. Следующим местом проживания художника стал Баку, здесь будущий художник поступил в стены Азербайджанского художественного техникума, где преподавал патриарх карикатурной школы азербайджанского искусства Азим Азимзаде (1880-1943). Работы Азимзаде обошли весь Восток. Он печатал журналы рисунки на социальную и политическую тематику и являлся основоположником сатирической графики Азербайджана. Увлёкся А.А.Бровцын под руководством преподавателя и оформлением спектаклей в Бакинских театрах Вот отсюда берет свои корни гротеск образов в решении характерных персонажей постановок и опыт работы в сценографии. В этом учебном заведении живописи художники-нонконформисты, решали совершенно иные художественно-пластические вопросы, открывали путь авангардизму в Азербайджане. Их работы заложили основу современного изобразительного искусства республики. Творческий метод этих

ярких и неподражаемых мастеров получил название «Абшеронская школа живописи». Алексей Бровцын был членом «Объединения молодых художников Азербайджана» (ОМХАз).

Следующий этап формирования художника приходится на г. Ленинград, куда художник приезжает в 1929 году. Алексей Бровцын и поступает на режиссерский факультет Ленинградского техникума сценического искусства (ТСИ) – бывшее Тенишевское училище. Художник много работает в Колхозно-совхозном передвижном театре имени Леноблисполкома, которым в это время руководил легендарный Павел Павлович Гейдебуров (1877 – 1960) русский и советский актер театра и кино. Народный артист РСФСР. Спектакли общедоступного театра, проходившие один–два раза в неделю, оплачивал Народный дом. Передвижной театр был создан на основе труппы Общедоступного на кооперативных началах. Зимой труппа играла в Лиговском народном доме, где представляла новый спектакль практически еженедельно. В 1941 году художник был призван на северо-западный фронт. Об этом времени известно очень мало. Настоящие участники войны 1941 – 1945 года не любили рассказывать об этом. Известно, что художник был награжден орденом Славы III степени. Награждали этим орденом людей, проявивших славные подвиги храбрости, мужества и бесстрашия в боях за Советскую Родину. Алексей Бровцын был ранен, стал инвалидом и был эвакуирован в Киргизию. В Киргизском драматическом театре художник оформлял спектакли «Курмамбек» по мотивам народного киргизского эпоса «Манас» (г. Токтогул, Киргизская ССР). Художника заинтересовал киргизский фольклор в исполнении народных певцов – импровизаторов Акынов. В послевоенное время художник отправляется в Эстонию. В послевоенное время художник отправляется в Эстонию. 1947 – 1957 г. В Русском драматическом театре Эстонской ССР, который был открыт 15 декабря 1948 года, прежнее название – Государственный русский драматический театр Эстонской ССР были поставлены спектакли мировой классики и новой современной драматургии различных стран: А.Арбузова «Город на заре», «Персональное дело» А.П.Штейна, «Молодая гвардия» по роману А.Фадеева и др. Знакомство с историей народов СССР давало мастеру возможность приблизиться к источникам поэзии и мудрости, заглянуть в бездонную кладезь народного фольклора. А вот на дальнейшие три года (1957 – 1960) годы судьба занесла мастера в другую часть огромной страны – Благовещенск, где он работает в Амурском областном драматическом театре над постановкой «Именем революции» драматурга М. Ф. Шатрова. 1958 год. Художник оформлял пьесу, рассчитанную на подростковую аудиторию.

Надо сказать, что приют души и творчества художник обретает лишь в г. Йошкар-Оле, куда художник приезжает в 1960 году. Мастеру 52 года. Рядом с ним

друг, спутница, жена Валентина Михайловна, которая работает в «Марийской правде». Творческий почерк мастера отличало стремление к предельной конкретизации места действия, времени года, суток, характера персонажей (через костюм). Сценографический образ он строил не на сюжете, а на действии, то есть он невидимое, умозрительное делал видимым, воспринимаемым на зрительном уровне. Поразительны эскизы костюмов к пьесе «На дне» А.М. Горького. Это не только подсказка пошивочному цеху, не только образ, но взаимодействие с актером. На каждом эскизе написана фамилия актера. Последние годы жизни художник работал библиотекарем в Йошкар-Олинском художественном училище, преподавал в Детской художественной школе, занимался филателией. Был обладателем редких и ценных марок.

Творчество театрального Художника А.А. Бровцына – это страницы в истории марийского сценографического развития. В начале пути для А. А. Бровцына 20-х 30-х годов XX века было характерно влияние конструктивизма, в дальнейшем Алексей Александрович сочетал условные конструкции с живописными декорациями, часто использовал как основу оформления спектакля единую сценическую установку. В целом произведениям Бровцына Алексею Александровичу присущ романтический пафос, эмоциональная насыщенность и лаконизм образов, тяготение к героико-эпическим решениям и ёмким метафорам. Среди основных работ художника: В МАССР поставлены спектакли: "Платон Кречет" А. Корнейчука, "Волки и овцы", "Женитьба Белугина" А.Островского, "Фуэнте Овехуна" ("Овечий источник") Лопе де Вега, "Отелло" У.Шекспира, "Возмездие" А.Крупнякова, "Замок Броуди" А. Кронина, "Весна в Москве" В.Гусева, "Моя семья" Э.де Филиппо, "Блудный сын" Э.Ранета, "Дуэнья" Шеридана, "На дне" М.Горького, "Мякину в сторону" П.Эсенея "Кугу толкын" ("Большая волна"), "Последний решительный" С.Николаева.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПАЛОЧЕК КЮИЗЕНЕРА В РАЗВИТИИ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ РУК ДОШКОЛЬНИКОВ

*Ишалёва Оксана Александровна, воспитатель
МБДОУ «Детский сад №90 г. Йошкар-Олы «Крепыш»*

Дошкольный возраст считается наиболее важным периодом в процессе формирования личности человека. Именно в этом возрастном периоде закладывается и укрепляется фундамент здоровья и развития физических качеств, необходимых для эффективного участия ребёнка в различных формах двигательной активности, что в свою очередь создаёт условия для активного и направленного формирования и развития психических, интеллектуальных и творческих возможностей ребенка. Всестороннее представление об окружающем предметном

мире у ребёнка может не сложиться без тактильно-двигательного восприятия, так как оно лежит в основе чувственного познания. Именно с помощью тактильно - двигательного восприятия складываются первые впечатления о форме, величине предметов, их расположении в пространстве.

Мелкая моторика – это точные и тонкие движения пальцев руки. От развития мелкой моторики напрямую зависит работа речевых и мыслительных центров головного мозга. Поэтому работа по развитию мелкой моторики должна начаться задолго до поступления в школу. В дошкольном возрасте нужно как можно раньше создавать условия для накопления ребёнком практического опыта, развивать навыки ручной умелости, формировать механизмы, необходимые для будущего овладения письмом. Это значит, чем больше ребенок умеет, хочет и стремится делать руками, тем он умнее и изобретательнее.

Функция человеческой руки уникальна и универсальна. Сухомлинский В.А в своих воспоминаниях писал о том, что *«Ум ребенка находится на кончиках его пальцев. Чем больше мастерства в детской руке, тем ребенок умнее. Именно руки учат ребенка точности, аккуратности, ясности мышления. Движения рук возбуждают мозг, заставляя его развиваться»*.

В своей работе кроме традиционных форм: по развитию мелкой моторики рук у дошкольников я использую игры и упражнения с палочками Кюизенера. В процессе игры мелкие мышцы на подушечках пальцев ребёнка соприкасаются с твёрдой ребристой поверхностью палочек, ощупывают и изучают их. Импульсы поступают в речевые и мыслительные центры мозга, тем самым развивается речь.

Принципы конструкции палочки Кюизенера таковы:

- Все палочки разной длины имеют форму прямоугольного параллелепипеда, в основании которого лежит квадрат со стороной 1 см
- Палочки одного размера окрашены одним цветом; в наборе палочки 10 цветов: белые, розовые, голубые, красные, жёлтые, фиолетовые, чёрные, бордовые, синие, оранжевые; самую маленькую палочку белого цвета длиной в 1 см можно назвать «кубик»;
- Каждая следующая палочка длиннее на 1 см; следовательно, если принять белую палочку за единицу, равную числу 1, каждая палочка по степени увеличения и длины имеет значение числа: розовая - 2, голубая - 3, красная - 4, желтая - 5, фиолетовая - 6, чёрная - 7, бордовая - 8, синяя - 9, оранжевая - 10.

В своей работе по данному направлению я использую основные принципы при обучении:

1. Принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей детей.

При реализации этого принципа учитывается характер детей, особенности мышления. Работу с детьми организовывать с учётом их «зоны ближайшего

развития», от простого к сложному, от знакомого к незнакомому.

2. Принцип активности и осознанности.

Определяется мотив обучения, учитывается уровень и характер познавательной активности детей.

3. Принцип систематичности и последовательности

Работу строить планоно, с учетом задач, которые поставлены для данного возраста. При составлении перспективного планирования учитывать знания, умения детей.

4. Принцип развивающего обучения

Повторение ведётся не в готовом виде, а через самостоятельное «открытие» его детьми.

5. Принцип наглядности

Считаю, что наглядность имеет важное значение, потому что мышление ребёнка носит наглядно-образный характер. Поэтому этот принцип реализуется через создание предметно-развивающей среды, внесение в центр логики - схемы, чертежи, знаки – символы.

На начальном этапе дети знакомятся с палочками, сенсорное развитие - мощно раскладывать их в различные коробки или чашечки по цветам или размеру, найти палочку определённого цвета.

На втором этапе дети работают по схемам (выкладывают палочки на изображение), сначала с воспитателем, потом самостоятельно. Выкладывают своё изображение: фантазируют домики, деревья, машинки, паровозики и др.

На третьем этапе изучаем количественный состав, сколько палочек таких можно уместить в этой палочке, строить лесенки, дорожки, какая палочка длиннее, какая короче. Найти самую короткую или самую длинную, измерить длину палочки другими палочками, найти столько же палочек, как у воспитателя.

Таким образом, на занятиях задействована мелкая моторика рук, воображение, конструктивное мышление.

ПРИБЛИЖЕНИЕ ДЕТЕЙ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ ПОСРЕДСТВОМ ПРОГУЛОК

Камаева Лидия Геннадьевна, воспитатель

МБДОУ №40 «Одуванчик»

Йошкар-Ола, Республика Марий Эл

Я не боюсь ещё и ещё раз повторять: забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя.

От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы.

В.А. Сухомлинский

Дошкольный возраст обоснованно считается наиболее важным периодом в процессе формирования личности человека. В этом возрасте более интенсивно развиваются различные способности, формируются нравственные качества, вырабатываются черты характера. Именно в данном возрастном периоде закладывается и укрепляется фундамент здоровья и развития физических качеств, необходимых для эффективного участия ребенка в различных формах двигательной активности, что, в свою очередь, создает условия для активного и направленного формирования и развития психических функций и интеллектуальных способностей дошкольника.

Неоспоримо, что основная задача детского сада - подготовить ребенка к самостоятельной жизни, дав ему для этого необходимые умения, навыки, воспитав определенные привычки.

Современный взгляд на здоровье наших детей заставляет задуматься. Исследования показывают, что сегодня практически здоровых детей - не менее 80%, от общего числа. Причём отклонения от нормы в состоянии детей ширятся по всему диапазону: от нарушения осанки до инвалидности. Как оздоровить ребят? Вытащить себя из трясины нездоровья и поможем не попасть туда нашим детям. Способов много. Совокупность физического, социального и психологического благополучия положительно сказывается на здоровье детей.

Мне хочется остановиться на одной из самых действенных закаливающих процедур в повседневной жизни *прогулке*. Для того чтобы прогулка давала эффект, мною меняется последовательность видов деятельности детей, в зависимости от характера предыдущего занятия и погодных условий. Так, в холодное время года и после занятия, на котором дети сидели, прогулка начинается с пробежки, подвижной игры; в тёплое время года или после физкультурных и музыкальных занятий – с наблюдения, спокойных игр.

Прогулка – один из важнейших режимных моментов, во время которого дети могут в достаточной степени реализовать свои двигательные потребности.

Оптимальной формой для этого служат *подвижные игры и физические упражнения на улице*.

Подвижная игра занимает особое место в развитии ребёнка-дошкольника. Она способствует закреплению и совершенствованию двигательных навыков и умений, предоставляет возможность развивать познавательный интерес, формирует умение ориентироваться в окружающей действительности, что так важно для приобретения ребёнком жизненного опыта.

Разнообразные игровые действия развивают ловкость, быстроту, координацию движений и благоприятно влияют на эмоциональное состояние детей.

Потребность в движениях у дошкольников велика, однако неокрепший

организм крайне чувствителен не только к недостатку, но и к избытку движений. Вот почему при выборе подвижных игр и игровых упражнений я стараюсь соблюдать оптимальный режим двигательной активности, регулирую допустимую нагрузку, изменяя игровую ситуацию, увеличивая или уменьшая количество повторений.

Кроме подвижных игр, я широко используем разнообразные **упражнения** в основных видах движений: бег и ходьба, прыжки, метание, бросание и ловля мяча.

Проводимые на свежем воздухе физические упражнения способствуют функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, развитию защитных сил по отношению к неблагоприятным факторам внешней среды.

Ни одна прогулка не обходится без наблюдений. На территории детского сада расположены экологические объекты для наблюдений – разнообразные деревья и кустарники, цветники, огород, розарий, зеленая аптека, пень, скворечники.



Я провожу с детьми прогулки-походы за пределы детского сада. В содержание таких прогулок включаются: подвижные и дидактические игры, наблюдения на природе, сбор природного материала.



При организации прогулок походов учитывается возраст, физическая подготовленность детей, время года. Такие прогулки планируем на конец недели или день.

Каждый выход на природу связан с разными видами деятельности. Так, собранные за время прогулки-похода дары природы дети используют на занятии по развитию речи, рисованию, аппликации, в театрализованных представлениях, дидактических, подвижных,

сюжетно-ролевых играх.

При минимальных затратах времени прогулки-походы помогают укрепить здоровье, восстановить силы, работоспособность, расширить функциональные возможности детского организма, обогатить двигательный опыт.

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

Десять золотых правил здоровьесбережения:

- Соблюдайте режим дня!
- Обращайте больше внимания на питание!
- Больше двигайтесь!
- Спите в прохладной комнате!
- Не гасите в себе гнев, дайте вырваться ему наружу!
- Постоянно занимайтесь интеллектуальной деятельностью!
- Гоните прочь уныние и хандру!
- Адекватно реагируйте на все проявления своего организма!
- Старайтесь получать как можно больше положительных эмоций!
- Желайте себе и окружающим только добра!

Список литературы:

1. Ахутина Т.В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход, 2000.
2. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии. – М.: ВАКО, 2007.
3. Сухарев А.Г. “Концепция укрепления здоровья детского и подросткового населения России”
4. Смирнов Н.К. “Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе педагога”

ДЕТСКИЙ ФИТНЕС – КАК ОДНА ИЗ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

Капелькина Елена Анатольевна, старший воспитатель

Овечкина Ольга Вадимовна, воспитатель

МБДОУ «Детский сад № 92 «Искорка» г. Йошкар-Олы»

Современного ребенка, как правило, невозможно оторвать от планшета, телефона, компьютера. И конечно, одной из основных задач родителей и педагогов

является формирование у ребенка понимания важности физических упражнений, спорта, ведь это – залог здоровья. От двигательной активности во многом зависит развитие всех психических процессов, успешное усвоение программного материала, развитие работоспособности. Занятия спортом дисциплинируют, развивают, дают уверенность в себе, помогают формировать характер. Решить все эти задачи в определенной мере может детский фитнес.

Детский фитнес - это система мероприятий (услуг), направленных на поддержание и укрепление здоровья (оздоровление), нормальное физическое и психическое здоровье ребенка (соответствующее возрасту), его социальную адаптацию и интеграцию. Занятия разными видами фитнеса, доставляют детям большое удовольствие.

Для того чтобы более эффективны были используемые в работе детского сада здоровьесберегающие технологии, мы ввели кружок «Детский фитнес» для детей от 4-х до 7-ми лет. Основной упор мы сделали на степ-аэробику. С помощью степ – аэробики можно сформировать гармонично развитое тело, прямую осанку и выработать выразительные, плавные и точные движения. Но самый главный результат занятий степ-аэробикой - укрепление нервной, дыхательной, мышечной, сердечно – сосудистой систем.

Дети проявляют большой интерес к занятиям степ – аэробикой на протяжении всего периода обучения. У детей развивается выносливость, ловкость, уверенность в себе, повышается сопротивляемость организма. Развивается устойчивое равновесие, ориентировка в пространстве, так как они занимаются на уменьшенной площади опоры.

Ещё включаем в занятия фитнесом, модное направление – черлидинг. Черлидинг – это разновидность гимнастики, такая система упражнений, которая повышает мышечный тонус, даёт здоровье, радость, повышает тонус нервной системы. В черлидинге ярко проявляется умение двигаться плавно и грациозно. Черлидинг для детей – это элементы спортивного танца, выполняемого под ритмическую музыку с яркими помпонами. Доступность черлидинга для детей основывается на простых шагах, базовых положениях рук, прыжках и танцах, которые задействуют самые разные группы мышц, и отвечают детским потребностям в движении. Также используем элементы стретчинга – упражнений на растяжку отдельных групп мышц. Это особый вид аэробики, направленный на растяжку мышц тела, развитие гибкости и эластичности.

Цель занятий фитнесом – формирование установки к здоровому и двигательному образу жизни, гармоничному развитию ребенка.

Задачи:

1. Знакомство с основами техники фитнес – аэробики: степ – аэробики, черлидинга,

- стретчинга, звероаэробики.
2. Формировать технику выполнения упражнений, навыки выразительности, пластичности, грациозности движений.
 3. Развивать физические качества: выносливость, быстроту, силу, ловкость, гибкость и двигательные способности.
 4. Развивать чувство ритма.
 5. Содействовать воспитанию умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движениях.
 6. Воспитывать потребность в занятиях физическими упражнениями, приобщать к здоровому образу жизни.

Для занятий фитнесом необходимо использование музыкального сопровождения. Музыкальное сопровождение приносит заряд позитивной энергии, и позволяет получить от занятий не только пользу, но и удовольствие. Подбору музыки придаем большое значение. Основными критериями правильного подбора музыки для занятий является соответствие возрастным и психологическим особенностям детей, стилю и структуре выполняемым движениям, и эмоциональной привлекательности для занимающихся.

Структура занятий состоит из трёх частей: вводная часть (разминка), основная часть и заключительная. Разминка включает общеукрепляющие упражнения для всех групп мышц. В качестве упражнений используются элементы классической аэробики и игровые упражнения. Эти упражнения повышают интерес к занятию и эмоциональный настрой.

В основную часть включаем элементы степ – аэробики, стретчинга, черлидинга. Каждые 2 недели вводятся новые шаги и упражнения. Каждое упражнение сопровождается соответствующей музыкой. На занятии отрабатывается новый материал и закрепляется усвоенный, развивается четкость и точность движений.

В заключительной части решается задача восстановления организма после физических нагрузок и переход к другим видам деятельности. Эта часть включает в себя элементы звероаэробики, игры малой подвижности и релаксацию.

Подбор оборудования и материалов к занятию осуществляется в соответствии с перспективным планом и содержанием каждого занятия.

Занятия в кружке «Детский фитнес» проходят по типу круговой тренировки, 1 раз в неделю, продолжительностью 20-30 минут, в зависимости от возраста. Количество детей в группе 10 – 12 человек.

В результате проводимой работы дети знают и выполняют шаги классической аэробики, выполняют основные шаги и движения степ-аэробики, исполняют простые композиции черлидинга. Знают основы детского фитнеса, формируются

умения ритмично и согласованно выполнять упражнения под музыку. У детей формируется правильная осанка, развиваются двигательные способности и физические качества. Воспитывается эмоционально – положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям детским фитнесом.

Список используемой литературы:

1. Голицына Н.С. Нетрадиционные занятия в детском саду. М., Скрипторий, 2004 г.
2. Зимонина В.М. Воспитание ребенка – дошкольника. Росинка. Расту здоровым, М., Владос, 2000г.
3. Машукова Ю.М. Степ – гимнастика в детском саду// Инструктор по физкультуре. 2009 №4
4. Соколова Э.Ю. Черлидинг. Примерная образовательная программа дополнительного образования для детей. М., Буки – Веди, 2012г.
5. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия с детьми 3 – 4 лет. М., ТЦ Сфера, 2015г.
6. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия с детьми 5 – 7 лет. М., ТЦ Сфера, 2015г.

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ ДЕТЕЙ ЗИМОЙ НА ПРОГУЛКЕ

Кожевникова Светлана Павловна

МБДОУ №87 «Кече»

Йошкар-Ола, Республика Марий Эл

Здоровье детей – будущее страны! В период дошкольного детства у ребёнка закладываются основы здоровья, всесторонней двигательной подготовленности и гармонического физического развития

Исследования, проведённые НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков, Научным центром здоровья детей и Российской академией медицинских наук, показывают, что состояние здоровья населения России за последние пять лет резко ухудшилось, а число здоровых дошкольников составляет всего около 10%. Наиболее важная причина снижения здоровья детей дошкольного возраста – дефицит двигательной активности.

Двигательная активность – естественная потребность детей в движении, удовлетворение которой является условием их полноценного развития. В настоящее время проанализированы основные причины несовершенства двигательного режима дошкольников, определены задачи, содержание и способы рациональной организации двигательной деятельности детей. Однако в практике дошкольного воспитания эта проблема остаётся актуальной до сих пор. Решение этой проблемы

мы видим в движении.

Не секрет, что двигаясь, мы укрепляем организм детей и поэтому необходимо как можно больше времени проводить на свежем воздухе. И зима не исключение из этого правила! А чтобы холод принёс пользу и не помешал малышам получить удовольствие от прогулки, они должны быть заняты интересным делом.

Поэтому очень важно подобрать специальные игры, задания и забавы, подходящие для зимних условий, учитывая возраст и индивидуальные возможности детей.

Для зимних игр и забав необходимы следующие условия:

- не предлагать игр, в которых нужно долго и интенсивно бегать, чтобы дети не вспотели (для бега следует ограничивать пространство);
- в игре не должно быть трудновыполнимых движений
- игры со снегом следует проводить в тёплую погоду, когда снег мягкий.

Дети учатся взаимодействовать с природой и приспосабливаться к условиям зимы. Ведь только зимой можно использовать в играх такой замечательный строительный материал, как снег.

Вашему вниманию предлагаем игры со снегом:

В младших группах – дети раскапывали снег, накладывали в ящички, вёдра, крупные формы. Воспитатель в их присутствии выполняет несложные постройки, например: вал для перелезания, домик для кукол или животных.

Детей средней группы – мы привлекали к лепке несложных снежных построек, с которыми они потом играли. Дети подвозят, подносят снег, складывают в кучу, утрамбовывают, пытаются самостоятельно что-нибудь придумать и слепить.

В старшей и подготовительной группах – мы воспитатели показывали детям новые способы обработки снега и делали вместе с детьми снежные фигуры. Воспитатель чертил на слежавшемся снегу разные фигуры (круг, треугольник, квадрат и т.д.), дети по линиям нарезали снег и осторожно вынимали получившиеся фигуры, затем эти фигуры слегка мочили водой, получался хороший строительный материал, из которого мы сооружали любые постройки. Для игры дети самостоятельно лепили мелкие предметы.

Использовали «Снежные комочки», которые помогали организовать различные подвижные игры, а также обучать основным видам движений: ходьбе змейкой, бросанию вдаль, перешагиванию, перебрасыванию друг другу из разных положений.

Наиболее эффективным путём повышения двигательной активности детей на зимней прогулке - использование упражнений и игр на санках, лыжах ледяных дорожках и игра в хоккей. Преимущество этих видов спортивных упражнений заключается в комплексном воздействии на организм, большой интенсивности и

эмоциональности двигательной деятельности, а также возможности развития творческих способностей и воспитания самостоятельности. В зависимости от возраста детей конструкция санок различна. Детей младших групп катают на санках со спинками, а в более старшем возрасте – на санках без спинок и используют санки-ледянки, которые хорошо скользят по укатанному снегу, а при спуске с горки вертятся и доставляют детям большое удовольствие.

На участке соорудили пригорки, с которых малыши катали своих кукол и скатывались сами, а также снежные горки, которые строили силами родителей.

Катанием детей на санках мы руководим, потому что, увлекаясь, они не замечают утомления и затрачивают при этом много энергии. Катаясь на санках с горки, могут быть травмы, поэтому знакомим и соблюдаем определённые правила:

- спускаться с горки по одному;
- после спуска необходимо быстро вставать и отвезти санки в сторону, чтобы другой ребёнок сразу мог начать спуск с горы;
- спускаться можно только тогда, когда скат уже пустой.

При спуске с горки для старших дошкольников мы использовали сложные задания, развивающие двигательные качества (ловкость, координацию, равновесие и др.)

- спуститься с горки, управляя санками с помощью ног, лёжа на животе, стоя на коленях, парами;
- спускаться с горки, выполняя поворот в правую и левую стороны (объезжая флажок, палку и т.д.);
- при спуске с горки попасть в мишень (щит, корзину, обруч) снежком, собрать расставленные вдоль склона 2-3 флажка.

Со средней группы, учили детей стоять на лыжах и двигаться переступающим и скользящим шагом. А в старших группах выполняли повороты на месте и в движении, поднимались на горку и спускались с неё.

Использовали скольжение по ледяным дорожкам с разбега, приседая и вставая во время скольжения; скользили на одной ноге с поворотом.

В старших группах дети с удовольствием играют в хоккей.

Кроме игр со снегом, занимательных упражнений и забав большим успехом у детей пользуются эстафеты, аттракционы и игры-забавы.

Игры-забавы:

«**Хоккей**» - обучение элементам игры: вести шайбу клюшкой; прокатывать шайбу друг другу; обводить шайбу вокруг предметов и между ними; забивать шайбу в ворота.

«**Загони льдинку**» - дети перебегают с одной стороны площадки на другую, подталкивая льдинку ногой или клюшкой. Выигрывает тот, кто первый достигнет

противоположной стороны.

«Проезжай и собирай» - на снегу чертят две линии, 6 м каждая. Ребёнок везёт санки по направлению от первой линии ко второй, быстро собирая по пути заранее разбросанные снежки и возвращаются назад.

«Гонки на оленьих упряжках» - поймать «оленья», «запрячь», бег наперегонки.

«Хвост дракона» - дети встают паровозиком, крепко держась друг за друга. Первый игрок пытается догнать последнего. Тот, в свою очередь, старается отбежать и увернуться. Поймавший, становится в хвост поезда.

Литература:

1. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 ноября 2009 г. №655 «Федеральные государственные требования к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования».
2. «От рождения до школы». Основная образовательная программа дошкольного образования. Под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. – М.:Мозаика-Синтез, 2010.
3. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. – М.:Мозаика-Синтез, 2008.
4. Культурно - досуговая деятельность старших дошкольников. – Волгоград: Учитель, 2009.

СТОП, ВЕЙП!

Козлова Ольга Николаевна

*Мочалова Марианна Андреевна, Ласточкина Юлия Игоревна,
Баженова Алевтина Дмитриевна, Кузнецова Екатерина Сергеевна, С-12*

ГБПОУ РМЭ «Йошкар-Олинский медколледж»

Йошкар-Ола, Республика Марий Эл

Вейперы — новая субкультура, порожденная электронными сигаретами.

Недавно в обществе появилась совершенно новая группа курильщиков. Они считают, что их пристрастие может спасти жизни миллионов, которые дымят каждый день. Это вейперы, и они утверждают, что пары, которые они вдыхают вместе с никотином, намного безопаснее, чем смола и сплавы химикатов в табачных сигаретах. Некоторые вейперы готовы тратить тысячи долларов на свои навороченные «сигареты».

Вейпингом называют использование электронных сигарет, которые представляют собой ингаляторы, состоящие из нескольких компонентов: жидкости,

атомайзера и батарейного блока. Испарение происходит за счет аккумуляторного нагревания спирали в атомайзере, та в свою очередь нагревает самую значимую часть – картридж с жидкостью, образующей пар. Регулируя давление, вэйпер вдыхает пар, подражая процессу курения. Влияние этого состава и последствия, оказываемые вэйпом на здоровье человека, до конца не исследованы. Вейперы считают, что вейп безопаснее обычных сигарет. Действительно, жидкости для вэйпа не содержат смол, провоцирующих развитие рака, однако вред организму они способны причинить спустя длительное время и совсем по другим причинам. Так, некоторые исследователи полагают, что настоящий вред для «парящего» несут не сами вэйпы, а одни из составных элементов их заправки – например, те же ароматизаторы.

Почему вейп опаснее сигарет? Потому что он сильнее поражает легкие человека.

Наши легкие не предназначены для вдыхания дыма или паров. Это вредит здоровью. Если говорить про электронные сигареты, то они негативно воздействуют на нервную систему. Пары, их компоненты раздражают верхние и нижние дыхательные пути. В паре содержатся альдегиды. Это химические соединения, канцерогены. Они провоцируют рак.

Еще один компонент курительной жидкости – глицерин. Этот спирт в больших дозах раздражает дыхательные пути. Во-первых, это приводит к аллергии. А пропиленгликоль "бьет" по центральной нервной системе и ухудшает состояние почек.

10 причин отказаться от вейпов:

1. ВРЕД ВЕЙПА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ДОКАЗАН

Производители электронных устройств уверяют, что внутри - безвредное вещество, чуть ли не чистый водяной пар. Всемирная организация здравоохранения на этот счет имеет совершенно противоположное мнение. Эксперты установили, что основными компонентами раствора, помимо никотина, являются и другие вызывающие рак вещества.

2. ВЕЙПЫ ИНОГДА ВЗРЫВАЮТСЯ

В мире было зафиксировано уже несколько случаев, когда вейп взрывался во рту курящего. Были такие инциденты и в России. Последний произошел не так давно, когда в Морозовскую детскую больницу доставили 17-летнего школьника: у него вместо рта было сплошное кровавое месиво. Рванувший вейп разворотил мальчику челюсти, зубы, губы. Хирурги еле спасли жизнь подростку. И это парню еще повезло: у 57-летнего жителя Флориды, ветерана Вьетнама Тома Хэлоуэй и вовсе в результате затяжки электронной сигареты взрывом оторвало язык.

3. ВЫЗЫВАЮТ АЛЛЕРГИЮ

Например, сульфат никотина, который раньше использовали в качестве пестицидов для уничтожения насекомых, а потом и вовсе запретили, иногда вводят в состав курительной смеси.

4. ВРЕДЯТ ОРГАНИЗМУ НА КЛЕТОЧНОМ УРОВНЕ

Все ароматизаторы, которыми «набивают» электронные гаджеты, проникают в легкие человека и влияют на них, причем не поверхностно, а на самом глубоком, клеточном, уровне чем дольше в легких задерживается пар от вейпов, тем масштабнее становится вред.

5. ЗА ВЕЙПАМИ ОТСУТСТВУЕТ КОНТРОЛЬ

Ввоз, продажа, реклама, продвижение и потребление этих изделий никак не регулируются.

6. ДОЗИРОВКА НИКОТИНА И ДОБАВОК НЕИЗВЕСТНА

По причине отсутствия строгого контроля узнать дозировку тех или иных веществ почти нереально. Даже если на упаковке написано, что это устройство с низким содержанием никотина, никто это проверить толком не сможет.

7. РИСК СТАТЬ «КУРИЛЬЩИКОМ В КВАДРАТЕ»

Вэйп часто используют как способ отказаться от обычных сигарет. Однако часто это просто сказка.

Во-первых, вейпы сами вызывают никотиновую зависимость.

Во-вторых, люди, у которых не получается завязать с табаком, становятся курильщиками в квадрате: «смолят» и обычные сигареты, и электронные.

10. НА ВАС ПРОСТО ЗАРАБАТЫВАЮТ

На курильщиках вейпов просто зарабатывают, убивая их здоровье. В 2014 году во всем мире на вейпы люди потратили 3 миллиарда долларов.

В США запрет на продажу электронных сигарет лицам младше 18 лет был введен в 2016 году. Но в России, несмотря на это, вейпы не запрещены.

Вот список стран, в которых электронные сигареты - вейпы запрещены совсем: Бразилия, Австралия, Новая Зеландия, Бельгия, Норвегия, Сингапур, Аргентина, Канада, Сейшельские острова. Есть лишь несколько законопроектов.

Законопроекты о вейпах

Самый известный законопроект о вейпинге в России, внесенный в Госдуму 27-го апреля 2016-го «Об особенностях оборота электронных систем доставки никотина». В проекте:

-определяется понятие «электронной» системы доставки никотина;

-запрещается вейпинг в образовательных, медицинских, физкультурных и спортивных организациях и учреждениях культуры; в самолетах, всех видах городского и пригородного общественного транспорта (о междугородном речи не идет), на детских площадках и рабочих местах;

-запрещается продажа ЭСДН несовершеннолетним.

-Законопроект распространяется на все вейп-устройства. Наличие и содержание никотина в жидкости значения тоже не имеет.

В Йошкар-Оле вейпинг не так популярен в отличие от других городов. Но нередко на наших улицах можно встретить прохожего в облаке пара. И мы решили узнать, где можно приобрести вейп. Мы выяснили, что все магазины электронных сигарет находятся в шаговой доступности от центра нашего города и продажа этих гаджетов никак не регулируется.

И совсем недавно, 14 ноября 2017, года сеть магазинов «Бристоль» издала рекламную газету с акциями на жидкости для вейпа, уверяя, что «Бристоль»- это правильный вейп - магазин.

Цены на вейпы колеблются от 1000 до 15000. Но существуют и такие девайсы, стоимость которых превышает отметку в 20 тысяч рублей. В Йошкар-Олинском медколледже это явление не поддерживается.

БЕЗДОМНЫЕ ЖИВОТНЫЕ – ПРОБЛЕМА КАЖДОГО ИЗ НАС

Козлова Ольга Николаевна

Баранова Виктория Сергеевна, Белоусова Яна Дамировна,

Гаранина Екатерина Андреевна, Дектерева Дарья Игоревна,

Меркулова Татьяна Геннадьевна, Сарамбаева Татьяна Сергеевна, С-14

ГБПОУ РМЭ «Йошкар-Олинский медколледж»

Йошкар-Ола, Республика Марий Эл

«Мы в ответе за тех, кого приручили», — сказал в начале 20 века Антуан де Сент-Экзюпери. К сожалению, фраза эта звучала с тех пор настолько часто, что потеряла свой истинный смысл. Люди заводят домашних животных, не сознавая всей меры ответственности. Вдоволь наигравшись с пушистым зверем, они выбрасывают питомца на улицу. Оценочная величина популяции бездомных собак в России колеблется от 14 до 23 млн. особей и может достигать до 50 млн. В одной только Москве по улицам бегают около 150 тысяч бездомных собак. В городе Йошкар-Ола точных данных не существует. В столице Германии, Берлине, численность бездомных животных значительно меньше, приблизительно 100 тыс. Причины появления бездомных животных: безответственность и равнодушие людей разрушают установленные связи между человеком и домашними животными. Неконтролируемое размножение, брошенное нежеланное потомство и пр. привело к появлению проблемы бездомности животных и дальнейшему её обострению в городах. Люди, вследствие собственной неграмотности, приобретают животных, за которыми нужен особый уход, особый режим, время для общения и другое, к

которому владельцы животных не готовы. В результате животное оказывается на улице – кажущееся легкое решение проблем.

По результатам анкетирования мы увидели, что, к великому сожалению, большинство населения республики не знает о проблемах, связанных с бездомными животными, хотя эта общероссийская проблема вроде бы у всех на слуху; и в эмоциональном плане, кажется, должна тревожить душу каждого человека.

В Йошкар-Оле на данный момент существует всего один зооприют для брошенных животных.

РОООКЛЖ РМЭ «УСПЕХ». Зооприют в Йошкар-Оле предлагает следующие услуги : в приюте жители Йошкар-Олы могут оставить домашних кошек, собак, в том числе старых и больных питомцев, а также бездомных животных, которые нуждаются в опеке и уходе. Зооприют «УСПЕХ» принимает животных разных возрастов и размеров. Животное можно оставить как на время, так и навсегда. Животные содержатся в отличных условиях:

- хорошо кормятся,
- регулярно осматриваются ветеринарным врачом, в случае необходимости немедленно получают качественную ветеринарную помощь.

РОООКЛЖ РМЭ «УСПЕХ» Зооприют «Успех» в г. Йошкар-Ола находится по адресу: Республика Марий Эл, г. Йошкар-Ола , ул. Машиностроителей, 103 (тел: 52-60-60).

В Йошкар-Оле есть также фонд помощи «Маленькие друзья с большим сердцем». Это не приют и не гостиница, это организация, где работают волонтеры, готовые всеми средствами помочь бродячей кошке или собаке найти хозяина. Основная деятельность фонда ведется в социальных сетях, именно там собираются средства на лечение больных животных, изыскивается помощь в транспортировке, а также временный дом – передержка.

В Йошкар-Олинском медицинском колледже зародилось волонтерское движение для оказания помощи брошенным животным. Нас на данный момент пока немного - одна группа. Надеемся, что нашу инициативу поддержат и другие студенты города и республики. Ведь так много животных нуждаются в помощи и теплом доме.

Мы посетили приют для животных "Успех", оказав материальную помощь, поиграли с животными. Все питомцы ласковы к посетителям. Дружеские отношения между кошками и собаками удивляют. В приюте царят доброта и любовь.

После посещения приюта мы все задумались над важностью нашего проекта, и каждый захотел помочь хозяевам приюта и самим животным.

Мы уже приютили одно животное - и это милый котик по имени Пушок. Он безумно рад и счастлив новому дому! Наша задача - еженедельно снабжать приют

кормами - это десятки килограммов сухого корма. Мы стараемся покупать продукцию тех производителей, кто учитывает потребность животного в витаминах, белках, микроэлементах в зависимости от породы, возраста, наличия заболевания. Состав такого корма максимально натурален, в нем нет консервантов, и он максимально усваивается животным. Мы с радостью будем продолжать нашу деятельность, помогать пристраивать питомцев в добрые руки!

ЛЕКАРСТВА — СОРНЯКИ

Козлова Ольга Николаевна

Васильева Валерия Эдуардовна, Васильева Виктория Эдуардовна, Князева Александра Сергеевна,

Волжанина Дарья Сергеевна, Куракина В., Павлова М., С-14

ГБПОУ РМЭ «Йошкар-Олинский медколледж»

Йошкар-Ола, Республика Марий Эл

Мир растений — величайшее чудо природы. Каждое растение представляет собой своеобразную фабрику, в которой происходит синтез самых разнообразных редчайших и полезных для человека веществ. Владельцы приусадебных участков знают, насколько тяжела и бесконечна борьба с сорняками. Но все ли сорняки бесполезны и даже вредны? Многие растения, встречающиеся практически на каждом участке и считающиеся сорняками, имеют удивительные полезные свойства. Рассмотрим их здоровьесберегающие качества.

Ромашка пахучая используется как противовоспалительное, спазмолитическое средство при лечении колитов, гастритов, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

Клевер луговой даёт организму возможность справиться с кислородным голоданием, повышает иммунитет, минимизирует радиацию и отравление.

Лопух большой (или репейник). Корень лопуха применяют как потогонное, мочегонное и стимулирующее средство для обмена веществ. Применяют также при кожных заболеваниях, при воспалительных процессах горла, желудочно-кишечного тракта, а также слизистой оболочки рта.

Манжетка обыкновенная. Применяются препараты травы для лечения бронхитов, ларингитов, дисбактериоза, гастритов, при диарее, туберкулёзе лёгких как средство заживления. Эффективна также при сахарном диабете – позволяет поддерживать нормальное содержание сахара в крови.

Пастушья сумка. Характерной особенностью её являются плоды треугольной формы. Отвар пастушьей сумки применяли при лихорадке, хронических нефритах, цинге, для заживления ран, язв.

Хвощ полевой. В качестве лекарственного средства применяется в основном

надземная часть этого садового растения. Однако хвощ ядовит и приём внутрь требует точного соблюдения дозировки.

Мокрица. Содержание витамина С в ней в полтора раза больше, чем в лимоне. В ней содержится также витамин Е.

Одуванчик лекарственный. Листья одуванчика содержат железо, кальций, фосфор, калий, витамины А, В, С, Е. Растение обладает желчегонным, жаропонижающим, слабительным, отхаркивающим, успокаивающим, спазмолитическим и легким снотворным действием.

Подорожник обладает кровоостанавливающим, противовоспалительным и ранозаживляющим действием.

Крапива обладает мочегонным, слабительным, отхаркивающим, противосудорожным, противовоспалительным, кровоостанавливающим и ранозаживляющим средством.

И все это сорняки! Из *них изготавливают* настои, отвары, настойки, порошки, мази, экстракты, сиропы.

Рецепты вкусных и полезных блюд из сорняков, чаи

Похлебка с подорожником

Промытый рис и нашинкованную соломкой морковь заливают кипящей водой и варят 5—6 минут. Затем настаивают без нагревания 15—20 минут. Посыпают похлебку рубленым подорожником, солят и заправляют сметаной.

Варенье из одуванчика

Цветки вместе лимонами, порезанными с кожурой, проварить в воде 10 минут. Сутки настоять. На другой день в процеженный настой добавить сахар и сварить варенье. Сразу разлить в банки и закупорить.

Суп из крапивы

Очистите и промойте картофель, после чего нарежьте его кубиками и варите картофель десять минут с момента закипания. Промойте крапиву и залейте кипятком на три минуты, потом порежьте её. Очистите лук и мелко его порежьте, морковь натрите на крупной тёрке, перец порежьте кубиками, помидор без кожи порежьте, порубите зелень. Обжарьте лук, потом добавьте к нему морковь и жарьте четыре минуты, постоянно помешивая. Потом добавьте все остальные овощи и хорошо протушите. В кастрюлю, где картофель, добавьте протушенные овощи и варите пять минут. В самом конце добавьте крапиву и посолите по вкусу, потом ещё две минуты поварите.

Иван-чай

2 чайных ложки сухой травы заливают 600 мл кипятка. Емкость плотно закрывают и оставляют настаиваться в течение 10–15 минут, после чего перемешивают настой. Настой содержит в своем составе эфирные масла, поэтому

напиток не портится в течение нескольких дней, но лучше всего употреблять его свежеприготовленным.

Ромашковый чай

На 250 мл. кипяченной воды, нужно добавить 1 ст. ложку сухих цветов ромашки. Обязательно нужно настоять напиток в течение 20 минут. Процедить.

РАЗВИТИЕ ТВОРЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ РЕБЁНКА, КАК ОДНА ИЗ АКТУАЛЬНЫХ ЗАДАЧ СОВРЕМЕННОЙ ПЕДАГОГИКИ

Красничкина Юлия Николаевна, преподаватель

Юсупова Евгения Валерьевна, преподаватель

МБУДО «ДМШ №26 им. В.М. Гизатуллиной»

Казань, Республика Татарстан

В наше время в общественном сознании уже обозначился обобщённый образ человека, отвечающего требованиям XXI века. Это физически здоровый, образованный творческий человек, способный к целеосмысленному общественному труду, строительству собственной жизни, сферы обитания и общения, сообразно с основополагающими моральными принципами. Поэтому проблема нравственного воспитания в школе на современном этапе жизни общества приобретает особую актуальность и значимость. Дошкольный возраст является тем важным и своеобразным периодом в общем развитии ребенка, который оказывает решающее воздействие на все последующее формирование его физических, умственных и художественно-творческих способностей. Систематическое и целенаправленное развитие образного мышления маленького музыканта, его художественной активности требует занятий с ним по особой методике. В качестве принципов методики выступают: развитие художественных проявлений музыкальности ученика: воображение, вдохновение, интуиция; развитие его образного мышления; учет его личностных особенностей; артистизм педагога и его любовь к ученику.

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

«Массовое музыкальное воспитание должно внести свою долю в формирование мировоззрения советских школьников, в воспитание их моральных качеств, воли, характера. Необходимо привить детям интерес и любовь к музыке, расширить их музыкальный кругозор, воспитать их музыкальный вкус и научить

понимать музыкальную речь». В.Н. Шацкая, 1947 год. Эмоциональная отзывчивость на музыку проявляется в наибольшей степени в двух способностях: ладовом чувстве (эмоциональный компонент слуха) и чувстве ритма (эмоциональная способность). Поэтому эмоциональная отзывчивость на музыку, прежде всего развивается в восприятии музыки, а также в музыкально-ритмических движениях. Эмоциональная отзывчивость на музыку может развиваться и в других видах исполнительской и творческой деятельности детей (пение, игра на музыкальных инструментах) при условии ведущей роли выразительности в детском исполнении, творческих импровизациях.

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

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

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

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

звуков с помощью вокальной моторики.

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

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

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

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

Система развивающего обучения, которая в построении и организации учебного процесса учитывает потребность и возможности ребенка и не отвергает детей, как неспособных к тому или иному виду деятельности, дает шанс ребенку попробовать свои силы в основных видах музыкальной деятельности (триада:

сочинение, исполнение, восприятие). Способность не может возникнуть вне соответствующей конкретной деятельности. Особенно важно, чтобы участие в сочинении музыки, ее исполнении и восприятии было ребенку по силам.

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

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

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

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

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

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

Импровизация - это особый вид художественного творчества, при котором

произведение создаётся непосредственно в процессе исполнения.

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

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

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

Если весь комплекс впечатлений и явлений окружающей нас жизни найдет свое отражение в сочинениях ребенка, то его творчество будет разнообразней, содержательней, современной.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ ПОСРЕДСТВОМ ИГРОВОГО САМОМАССАЖА В РАБОТЕ С ДЕТЬМИ

Кузьменко Оксана Георгиевна, воспитатель

МБДОУ Детский сад №11 «Гнездышко»

Йошкар-Ола, Республика Марий Эл

Одной из основных задач, стоящих перед нами - педагогами, является воспитание здорового подрастающего поколения. А в последние годы наблюдается ухудшение состояния здоровья детей. И возникла необходимость поиска нетрадиционных путей организации коррекционно-образовательного процесса уже в раннем, дошкольном возрасте.

Еще В.А. Сухомлинский утверждал, что «ум ребенка находится на кончиках его пальцев». Одним из таких направлений является самомассаж рук.

Уже давно всем известно, что представляет собой массаж рук и для чего он нужен. Массаж рук может воздействовать на организм физиологически в целом и на отдельные его области и органы. На наших руках находится многочисленное количество точек, влияющих на состояние здоровья нашего организма. Выполняя самомассаж пальцев рук, мы воздействуем на биологически активные точки, расположенные на руках.

Самомассаж рук является очень важной частью работы с детьми. Благодаря тому, что на кистях рук находятся ключевые пункты регуляции организма,

массированием кистей и пальцев, и нажатием на эти точки, мы можем вызвать у детей рефлекторную реакцию в тех частях организма, где есть биологические изменения, являющиеся причиной заболевания.

При помощи самомассажа кистей и пальцев рук затрагивается сама основа единой системы всего организма, то есть система кровообращения, нервная система и энергетические потоки, а также происходит воздействие на внутренние органы и системы органов. самомассаж пальцев рук особенно способствует регуляции баланса организма, его тонуусу и улучшает обменные процессы.

Упражнения самомассажа в сочетании с пальчиковыми упражнениями в сопровождении с текстом обогащают не только внутренний мир ребенка, но и оказывают положительное воздействие на развитие памяти, мышления, развивают фантазию, способствует снятию напряжения. Потирание кончиков пальцев успокаивает нервную систему.

В отличие от массажа других частей тела, массаж рук, кистей рук и пальцев удобен тем, что его можно делать с детьми в любой момент времени: на занятии, на прогулке, перед сном, после сна и так далее.

Продолжительность его от 3-х до 5-ти минут, повторение в течение дня 4-5 раз. Прежде чем его начать, необходимо растереть кисти, только после этого приступать к самому процессу массирования. При выполнении самомассажа нужно руководствоваться следующими принципами:

1. Тело, руки должны быть чистыми, рекомендуется тщательно вымыть руки перед массажем.
2. Не рекомендуется проводить самомассаж детям с сердечными болезнями.
3. Все движения проводятся по направлению лимфатиков к ближним лимфатическим узлам.
4. Руки массируют от кистей к локтям, от кончиков пальцев к кистям рук.
5. Нужно максимально расслабить массируемый участок тела.

Обучая детей самомассажу, педагог показывает каждый прием на себе и комментирует его. Дети выполняют прием самостоятельно, при необходимости можно использовать зрительный контроль (зеркало). Когда приемы самомассажа будут освоены детьми, возможно проведение движений под стихотворный текст или специально подобранную тихую музыку в медленном темпе. Что создает у детей положительный эмоциональный настрой, желание заниматься. Веселые стихи и песенки, яркие образы, обыгрывающие массажные движения, их простота и доступность, возможность использования в различной обстановке и в любое время способствует изменению позиции ребенка из объекта в субъект, педагогического воздействия, а это гарантия успеха реабилитационной, коррекционной и развивающей работы.

К основным приемам самомассажа относятся:

- Поглаживание – рука скользит по поверхности кожи, не сдвигая ее, не собирая в складки;
- Растирание – смещение, растяжение, передвижение тканей в различных направлениях;
- Разминание - смещение тканей с захватом – действие, стимулирующее даже при локальном воздействии. Разминание аналогично пассивной гимнастике;
- Вибрация – передача колебаний руки на массируемые ткани ребенка, бывает прерывистая и непрерывная.

Дети всегда охотно выполняют игровой самомассаж, как без предметов, так и с различными предметами: природный материал (шишки, орехи, горох, фасоль, камешки), массажные и зубные щетки для волос, бросовый материал (пробочки, основания старых фломастеров, колпачки от них), массажные мячики и фитболы, прищепки.

Подводя итог всему вышесказанному, хотелось бы предложить небольшую методическую подборку различных видов игрового самомассажа в сочетании с различными стихами. Она составлена с использованием творческих разработок различных авторов и представляет собой практическое пособие по обучению детей дошкольного возраста приемам самомассажа.

1. самомассаж рук:

Разотру ладошки сильно, *Растирание ладоней*
 Каждый пальчик покручу, *Захватить пальчик у основания и выкручивающим*
 Поздороваюсь с ним сильно *движением дойти до ногтевой фаланги*
 И вытягивать начну.
 После руки я помою, *«Моют» руки*
 Пальчик в пальчик я вложу, *Пальцы в «замок»*
 На замочек их закрою
 И тепло поберегу.
 Выпущу я пальчики, *Пальцы расцепить и перебирать ими*
 Пусть бегут как зайчики.

2. самомассаж рук:

Чьи руки зимою всех горячей? *Прямолинейное растирание ладоней*
 Они не у тех, кто сидел у печей,
 А только у тех, а только у тех *Крепко и ритмично сжимают одну ладонь другой*
 Кто крепко сжимал обжигающий снег,
 И крепости строил на снежной горе,
 И снежную бабу лепил во дворе.

3. Самомассаж рук «Пила»

Пилит, пилит пила, *Пиление (продольное и поперечное) ладони*
И жужжит, как пчела, *ребром ладони противоположной руки.*
И визжит, и поет,
Соням спать не дает
Принялась она за дело,
Завизжала и запела.
Ела, ела дуб, дуб,
Поломала зуб, зуб.

4. Самомассаж ладоней щеткой для волос

На каждый ударный слог осуществляется поглаживающие движения ладонями. Поверхности «иголочек» касаются не только пальцы, но и ладони. Направления движения – к себе.

Гладила мама-ежика ежат:

«Что за пригожие детки лежат!»

5. Самомассаж щеткой для волос «Иголки»

У сосны, у пихты, елки
Очень колкие иголки.
Но еще сильнее, чем ельник
Вас уколёт можжевельник.

6. Самомассаж рук «Тесто» с использованием гороха

Ребенок запускает руки в тазик с горохом и имитирует замешивание теста, приговаривая:

Мы тесто месили, мы тесто месили:

Нас тщательно все помесить попросили.

Но сколько ни месим и сколько, ни мнем,

Комочки опять и опять достаём.

7. Самомассаж «Шишка»

Сосновую шишку возьму я в ладошку, *Катаем шишку между ладоней.*

В ладошке ее покатаю немножко.

Кручу и катаю, катаю - кручу,

Ладошки и пальчики ей щекочу.

Я шишкой своей проведу по ладошке, *Проводим шишкой вдоль ладони.*

И сразу на ней появились дорожки.

Я шишку легонько сжимаю, сжимаю –

Так пальчики я свои разминаю!

Аккуратно сжимаем шишку одной рукой, а затем другой.

8. Самомассаж рук «Гуси» с прищепками

Гуси, гуси! Га-га-га! *Щипцеобразное разминание (продольное)*
Есть хотите? Да-да-да! *мышечного валика локтевого края ладони.*
Так летите же домой.

Серый волк под горой - не пускает нас домой.

9. Самомассаж ладоней грецким орехом

Я катаю мой орех,
Чтобы стал круглее всех.

10. Самомассаж рук шипованным мячиком

Эта ручка – правая *Шарик на правой ладони*
Это ручка – левая *Шарик на левой ладони*
Я на мячик нажимаю *Зажать шарик между ладонями*
И зарядку делаю:
Будет сильной правая *Сжать в правом кулаке*
Будет сильной левая *Сжать в левом кулаке*
Будут ручки у меня – ловкие, умелые. *Катать мячик между ладонями*

Список использованной литературы:

1. Воробьева Т.А., Крупенчук О.И. логопедические упражнения. – СПб.: «Литера», 2009.
2. Бабушкина Р.Л., Кислякова О.М. Логопедическая ритмика: методика работы с дошкольниками, страдающими общим недоразвитием речи. – СПб.: «Каро», 2005.
3. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Са-Фи-Дансе: танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб.: «Детство - Пресс», 2006.

УМЕЙ ВЛАДЕТЬ СОБОЙ

Лаптев Дмитрий Михайлович, преподаватель

ГБПОУ Республики Марий Эл «Марийский радиомеханический техникум»

Йошкар-Ола, Республика Марий Эл

Тренировка психической саморегуляции получает все большее распространение. Медицинская наука и практика рекомендуют проверенные методы и приемы психической саморегуляции, то есть самовнушение в ежедневно возникающих ситуациях. С помощью психорегулирующей аутотренировки можно снять перенапряжение, усталость, восстановить хорошее настроение и самочувствие. Возможности аутотренинга настолько велики, что с помощью специальных упражнений и формул можно не только снимать напряженность, тревогу, но и неприятные болевые ощущения, научиться внушать себе то, что

необходимо и полезно для здоровья, например, вечером – сразу заснуть и утром проснуться бодрым, с хорошим настроением или днем - быстро успокоиться в стрессовой ситуации и мобилизовать, настроить себя на дальнейшую творческую работу.

При помощи аутотренинга человек может совершенствовать практически все психические функции. Возможность нормализации высшей нервной деятельности, вегетативной функции и эмоциональной сферы при помощи несложных приемов делает аутотренинг довольно распространенным методом.

Под аутогенной тренировкой понимается овладение системой приемов, с помощью которых человек приучается в определенных пределах самостоятельно управлять психоэмоциональным состоянием и тем самым обеспечивать лучшее качество и большую эффективность своих действий в напряженных жизненных ситуациях.

Метод аутогенной тренировки направлен на выработку навыков и умений самостоятельного контроля и регулирования психофизиологического состояния с целью повышения эффективности своих действий, особенно в напряженных ситуациях.

Сеансы аутотренинга в течении дня снижают усталость, раздражительность, улучшают общее самочувствие, а главное, позволяют быстро и эффективно отдохнуть и настроить себя на творческую работу. Тренировка в течении определенного времени становится хорошей привычкой, которая улучшает адаптационные способности нервной и сердечно-сосудистой систем.

Аутогенная тренировка – активный метод психотерапии, психопрофилактики и психогигиены, способствующий повышению возможностей производительности функций организма, стремление преодолеть нервные перегрузки при помощи физиологических методов смягчения эмоциональной напряженности.

Практически любой человек может мысленно влиять на работу нервной и сосудистой систем, а значит, на нервно-психическое состояние и обмен веществ.

Аутогенную тренировку проходят под контролем врача. Состоит она из ряда упражнений, на освоение и отработку которых уходит примерно около двух недель. Продолжительность каждой постепенно увеличивается от 3 до 20 минут. Овладев рекомендуемыми упражнениями можно легко управлять своими переживаниями, не поддаваться тревоге, подавленности, раздражительности, вообще колебаниям настроения. Лучше всего начинать овладение приемами аутотренинга вечером перед сном.

В настоящее время существует много видов аутогенной тренировки. Главное в них заключается в выполнении ряда упражнений, цель которых – вызывать у себя ощущение тяжести и тепла в мышцах тела путем их максимального расслабления.

Больные невротами занимаются аутогенной тренировкой под руководством врача-психоневролога, а в дальнейшем самостоятельно. Перед началом упражнений им в доступной форме объясняют физиологические основы метода и эффект, ожидаемый от выполнения того или иного упражнения.

Первые сеансы желательно проводить в тихом помещении, при неярком свете. В дальнейшем больной будет уже в состоянии не обращать внимание на шум в комнате и при достаточном овладении техникой тренировки сможет проводить сеансы даже сидя в поезде или в автобусе.

Упражнения проводятся в зависимости от условий в одном из следующих положений:

1. Положение сидя. «Кучерская» поза. Нужно сесть на табурет (стул), голова слегка опущена вперед, кисти и предплечья лежат свободно на передней поверхности бедер и колен, ноги удобно расставлены, глаза закрыты.

2. Положение полусидя. Сидеть следует свободно в кресле, удобно облокотившись на спинку. Все тело расслаблено, обе руки чуть согнуты в локтевых суставах и лежат ладонями и предплечьями на передней поверхности бедер или на подлокотниках кресла, ноги свободно расставлены, глаза закрыты.

3. Положение сидя. Лежать удобно в горизонтальном положении на спине. Руки слегка согнуты в локтевых суставах и свободно лежат вдоль туловища ладонями вниз. Глаза закрыты.

Каждое занятие начинается с выполнения подготовительных упражнений. Цель их – научиться «брюшному дыханию» и затем максимальному расслаблению мышц.

Лица (маска релаксации). Делается это следующим образом. Приняв одно из вышеуказанных положений (какое нравится), надо 5-10 раз спокойно вдохнуть и выдохнуть. Вдох следует сделать глубоким, а выдох – спокойным и продолжительным. Затем надо постоянно дышать менее глубоко, сохраняя выдох спокойным и продолжительным. Постепенно вы почувствуете, как мышцы все более расслабляются, вам уже не захочется глубоко дышать. После этого не открывая глаз, следует мысленно сказать себе: «Мое внимание – на моем лице» - и затем надо представить себе свое лицо очень спокойным. Сделав это, мысленно произнести 5-10 раз фразу: «Мое лицо спокойно». Для него характерны расслабленные мышцы, разглаженные морщины, слегка разжатые губы. Нужно вспомнить лицо спящего человека – это поможет вам представить себе, каким должно быть и ваше спокойное лицо. Затем следует 5-10 раз мысленно произнести фразу: «Все мое лицо расслабленное, спокойное, теплое».

После подготовительных упражнений переходят к вызыванию тяжести, тепла в руках, ногах, покоя во всем теле. Для этого мысленно произносят следующие

команды:

- Моя правая рука (у левши левая) совершенно расслаблена и очень тяжелая.

Повторить 5-6 раз.

- Мои обе руки совершенно расслаблены и очень тяжелые. Повторить 5-6 раз.

- Теперь я вызываю ощущение приятного тепла в руках и ногах.

- Мои руки, ноги становятся все более теплыми. Повторить 5-6 раз.

- Мои руки, ноги очень тяжелые и теплые. Повторить 5-6 раз.

- Я совершенно спокоен. Повторить 2-3 раза.

Успокоение надо настойчиво мысленно представить и побыть в таком состоянии 1-2 минуты, сосредоточив свое внимание на ощущении тяжести, тепла и покоя.

Затем следует выход из аутогенной тренировки. Для этого надо сделать глубокий вдох и выдох два раза и мысленно повторить: «Мои мышцы сильные и свободные», затем «бросить» тяжесть: согнуть и разогнуть руки 2-3 раза, широко открыть глаза. Сеанс окончен.

Команды нужно повторять дословно. При этом надо представлять себе появление тяжести, тепла, успокоения. Слова следует произносить, думая об этом старательно, с большим желанием.

Не всем сразу это удастся, а потому можно в начале занятий применять следующий прием. В положении сидя и лежа крепко сжать пальцы в кулак, максимально напрячь мышцы, мысленно произнести: «Мышцы рук расслабляются, расслаблены», - затем свободно расслабить руки. Ощущение расслабления мышц надо стараться «понять», «прочувствовать», зафиксировать в своем сознании.

Чтобы научиться максимально расслаблять мышцы, нужна ежедневная тренировка. Рекомендуется выполнять упражнения в течении 5-10 минут три раза в день по следующей схеме:

- утром сразу пробуждения;

- вечером перед засыпанием (в этом случае выход из аутотренинга проходить не надо). Мысли, сосредоточенные только на командах расслабления, приводят человека к естественному засыпанию, глубокому сну и бодрому, приятному пробуждению.

- днем, во время обеденного перерыва (или в другое удобное время) в положении сидя или полулежа.

Аутогенная тренировка подготавливает благоприятную почву (состояние повышенной внушаемости) для лечения методом самовнушения. В состоянии максимального мышечного расслабления самовнушение начинает действовать подобно внушению при сеансах лечебного гипноза, больной как бы сам себя гипнотизирует.

Слово – главное оружие в пропаганде медицинских и гигиенических знаний. С этим оружием надо умело обращаться. В санитарном просвещении не должно быть ошибок и неточностей, так как здесь речь идет о жизни и здоровье.

ПРИМЕНЕНИЕ ГИМНАСТИКИ (ФИТНЕСА) НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Малафеева Елена Валерьевна, преподаватель

*Рогожина Екатерина Андреевна, преподаватель
ГБПОУ НО «Нижегородский Медицинский колледж»*

Актуальность проблемы

Общеизвестно, что физическая культура и спорт являются неотъемлемой частью культуры. Физическая культура формировалась с целью физической подготовки молодого поколения к труду. С течением времени, благодаря интенсивному развитию, физическая культура стала базовым видом культуры, которая формирует двигательные умения и навыки.

В настоящее время спорт стал все больше входить в жизнь людей и что особенно радует в жизнь молодых людей. Занятия продумываются таким образом, чтобы они наиболее органично вписывались в общую жизнедеятельность организма человека. Занятия стали не только руководствоваться принципом «не повреди», но и стремиться принести наибольшую пользу человеку.

Наверное, можно заметить, что одним из теоретически наиболее обоснованных видов спорта сейчас становится фитнес. Так же нужно отметить, что фитнес это тот вид спорта, который кроме физического удовольствия приносит и моральное удовлетворение.

Физическое здоровье- это уровень развития физических качеств. В процессе занятий фитнесом у занимающихся происходит развитие таких физических качеств как сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость.

Задача преподавателей физического воспитания найти мотивацию к занятиям фитнесом. Целью для нас является поиск средств для сохранения и укрепления здоровья обучающихся, создания благоприятных условий у студентов отношения к здоровому образу жизни.

Фитнес, как средство оздоровительных тренировок, играет важную роль в жизни каждого студента. Без физической подготовки просто не выдержать тех нагрузок и стрессов, которые сопровождают сегодня будни и праздники молодого человека.

Разработка и применение на занятиях комплексов или элементов фитнеса

способствует формированию обучающихся к занятиям физической культурой.

Цель - определить эффективность исследования элементов в фитнесе для повышения физических качеств обучающихся.

Задачи

1. Провести анализ научно-исследовательской литературы.
2. Рассмотреть влияния элементов фитнеса на физическое развитие студентов.
3. Изучить эффективность влияния элементов фитнеса на физическую подготовленность обучающихся.

Методы исследования:

- анализ и обобщение научно- методической литературы;
- планирование и проведение занятий;
- оценки физического развития и физической подготовленности;
- опрос обучающихся на мотивацию к занятиям фитнесом.

Результаты исследования

1. Разработан тренировочный комплекс по видам фитнеса и применен на занятиях физической культуры.

2. Тестирование физической подготовленности показало значительное повышение физических качеств обучающихся, которые применяли на занятиях фитнесом.

3. Применение тренировочного комплекса по фитнесу мотивирует обучающихся к систематическим занятиям физической культурой.

Практическая значимость исследования

Результаты исследования показали, что применение фитнеса на практике улучшает общее состояние учащихся, то есть его желание активно посещать такие уроки, вести здоровой образ жизни, воспитывать в себе силу воли, мужество, выносливость и бодрость духа. А также достигать успехов в индивидуальных видах спорта.

Фитнес – является одним из эффективных средств здоровье сберегающих технологий в физическом воспитании обучающихся. Любой активный вид деятельности, и, в частности, фитнес, стимулирует кровообращение, великолепно развивает сердечно - сосудистую и дыхательную систему, общую подвижность и силу что для учеников, ведущего малоподвижный образ жизни, является жизненно необходимым.

Просиживая долгое время за компьютером, организм работает в экономном режиме, тем самым замедляя темп крови. Отсюда быстрая утомляемость, усталость и сонливость. Но стоит только посетить занятия фитнесом, как кровообращение ускоряется, дыхание становится глубже, живительный кислород поступает к мышцам. Развивается сила и выносливость, которая противостоит утомляемости.

Упражнения заставляют мозг вырабатывать особые нейровещества - гормон радости. В результате занимающийся испытывает не только физический, но и эмоциональный подъем. Настроение улучшается, восстанавливается энергетический запас. Обучающиеся активно посещают занятия, ведут здоровый образ жизни, организуют самостоятельные занятия фитнесом во внеурочное время, посещают спортивные секции по фитнесу.

Проводимые на базе нашего училища занятия по фитнес-аэробике принесли результаты. Учащиеся с огромным желанием посещают фитнес-уроки, на которых они получают массу положительных эмоций. Занимаясь по предлагаемой методике, обучающийся может достигнуть прекрасной физической формы, укрепить здоровье, улучшить самочувствие. Многие из них отмечают, что приобрели уверенность в собственных физических возможностях, что с помощью таких занятий они расширяют свой кругозор, получая новую информацию о тех комплексах упражнений или разновидностях фитнеса, которые их привлекают. У них появилась возможность научиться выполнять упражнения в правильной технике, ощущая при этом работу мышц. Занятия фитнесом помогли преодолеть страх и стеснительность, беспокойство за свой внешний вид, повысив при этом самооценку.

Таким образом, нами был проведен опрос-исследование, направленный на выявление отношения студенческой аудитории к фитнесу. Кроме того, меньше половины опрошенных ответили, что не смогут без помощи фитнес-тренера подобрать себе необходимую нагрузку и комплекс упражнений. Молодежь считает, что наиболее эффективный способ держать себя и свое тело в тонусе не «физкультура», а занятия «фитнесом». Из вышесказанного вытекает, что современного студента интересуют вопросы здоровья и красоты тела. В настоящее время средства массовой информации насыщены различного рода информацией о способах похудения с помощью диеты, которые не всегда являются безопасными. Самостоятельно студенту трудно разобраться во всех тонкостях этих способов. Чаще всего путем самостоятельного эксперимента над собой они выбирают методы, навязанные средствами массовой информацией, нарушая работу собственного организма, что приводит к ухудшению здоровья. Задача современной физкультуры - сделать общество здоровым и сильным. Поэтому очень важно систематически заниматься спортом, уделять своему физическому состоянию должное влияние.

Список литературы:

1. Журавлев Ю.А, Рекомендации по организации здорового образа жизни, ФГОУ ВПО ВГАВТ Н. Новгород 2005.
2. Пономорев Н.Г, Сайкина Е.Г, Фитнес-технологии как путь повышения интереса и

- эффективности занятий физической культуры, Теория и практика физ. Культуры, 2011.- № 8.- С. 55-60.
3. Самойлова М.А., Сорокина Е.Н, Фитнес – как средство оздоровления, Н. Новгород ФГОУ ВПО ВГАВТ, 2005.
4. Шипилина В.А., Сорокин Н.В, Некоторые особенности занятия фитнесом, Фитнес и спорт, 2004.- С. 80-84.

ЗОЖ - ВЕЛЕНИЕ ВРЕМЕНИ. К ОЛИМПИЙСКИМ ВЕРШИНАМ С ДЕТСТВА

Мочалова Алия Фирдусовна, Федорова Ольга Аркадьевна

МБДОУ №87 «Кече»

Йошкар-Ола, Республика Марий Эл

Общеизвестно, что дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья человека. Очень важно именно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни. Дошкольное образовательное учреждение призвано сыграть большую роль в становлении ценностей здорового образа жизни у воспитанников, должно постоянно осваивать комплекс мер, направленных на сохранение здоровья ребёнка на всех этапах его обучения и развития.

Высочайшие темпы развития общества предъявляют все более высокие требования к человеку и его здоровью, но в последние годы наблюдается заметное ухудшение состояния здоровья детей. Это обусловлено многими факторами. Отрицательно влияют ухудшение экологической обстановки, электронно–лучевое, металло–звуковое облучение (компьютерные игры, длительный просмотр телевизора и т. д.), неправильный образ жизни семьи.

Практика показывает, что решить проблему сохранения и укрепления здоровья детей одной медицине не под силу. К тому же установка на здоровье (а, соответственно, на здоровый образ жизни) не появляется у человека сама собой, а формируется в результате определённого педагогического воздействия. Вот почему укрепление здоровья детей – актуальнейшая проблема современного образования.

Реализуя право ребёнка на здоровье и безопасность, коллектив МБДОУ «Детский сад № 87 Кече» – большое внимание уделяет приобщению дошкольников к ценностям здорового образа жизни. Приоритетное направление работы нашего детского сада – физическое развитие воспитанников. Одной из основных задач на протяжении последних лет является воспитание здорового ребенка с учетом психофизиологических принципов, возрастных и индивидуальных особенностей детей, формирование у дошкольников представлений о значении здорового образа жизни, воспитание потребности в двигательной активности.

В детском саду созданы педагогические условия здоровьесберегающего пространства воспитания и развития детей, основными из которых являются: организация различных видов деятельности детей в игровой форме; организация культурного творчества дошкольников; оснащение деятельности детей безопасным оборудованием, игрушками, пособиями. Вся эта работа осуществляется комплексно, в течение всего дня и с участием педагогических работников. Являясь участником общего процесса, мы уделяем особое внимание обучению дошкольников основным видам движений и навыкам здорового образа жизни, применяя на практике различные методы и приемы.

Технологии обучения здоровому образу жизни:

Утренняя гимнастика проводится ежедневно, с музыкальным сопровождением. Музыка сопровождает каждое упражнение. У детей при этом формируются ритмические умения и навыки. Комплексы подбираются в соответствии с возрастными особенностями детей.

Физкультурные занятия проводятся 3 раза в неделю в спортивно-музыкальном зале, в группе, на улице, начиная с раннего дошкольного возраста. Регулярные занятия физкультурой укрепляют организм и способствуют повышению иммунитета. А присутствие музыки на занятиях способствует улучшению эмоционально-психологического состояния ребёнка.

Активный отдых (физкультурные досуги и праздники). При проведении таких мероприятий все дети приобщаются к непосредственному участию в различных состязаниях, соревнованиях, с увлечением выполняют двигательные задания, при этом дети ведут себя более раскованно, чем на физкультурном занятии, и это позволяет им двигаться без особого напряжения. На участке детского сада имеется спортивное оборудование, которое позволяет обеспечить максимальную двигательную активность детей на прогулке.

Двигательная активность детей обеспечивается физкультурными и музыкальными занятиями, подвижными и спортивными играми на прогулке. Подвижные игры способствуют улучшению физического развития, физических способностей детей, воспитанию положительных морально-волевых качеств. Детям нравятся подвижные игры с бегом, прыжками.

Накопленный педагогическим коллективом методический материал по организации оздоровительной работы в детском саду позволил расширить рамки традиционных форм деятельности и активно реализовать инновационные проекты, направленные на внедрение в образовательный процесс новых технологий, а также повысить качество оказываемых услуг, привлекать родителей воспитанников к более тесному творческому сотрудничеству ради здоровья детей.

В нашем ДООУ метод проектов реализуется более 4 лет. За это время

«родилось» большое количество проектов, как кратковременных, так и долгосрочных. Большой упор в реализации проектной деятельности мы делаем на сохранение здоровьесбережения детей. Для приобщения детей к ценностям здорового образа жизни, для расширения представлений о значении физкультуры для поддержания собственного здоровья нами был разработан проект «К Олимпийским вершинам с детства». В проекте принимали участие педагоги, воспитанники, родители. Проект краткосрочный – январь 2018года. Участники проекта: дети 6 лет, педагоги ДООУ, родители.

Цель проекта: воспитывать здорового ребёнка с совместными усилиями ДООУ и семьи; сформировать у детей осознанное отношение к своему здоровью и потребность в здоровом образе жизни.

Задачи проекта:

Для детей: Формировать представления об Олимпийских играх, как мирном соревновании с целью физического и социально-нравственного совершенствования людей. Развивать интерес к занятиям физической культурой и спортом, умения и навыки сотрудничества через нравственный и эстетический опыт Олимпиад. Воспитывать целеустремленность, организованность, инициативность, трудолюбие, взаимовыручку, смелость и отвагу.

Для педагогов: Создать информационную базу. Познакомить с опытом приобщения детей к ценностям здорового образа жизни.

Для родителей: Способствовать приобщению к здоровому образу жизни, улучшению детско-родительских отношений.

Проект, реализуемый на протяжении 4 недель, предусматривает несколько этапов. Целью подготовительного этапа является исследование профессиональных возможностей педагогов, знаний, умений, навыков воспитанников, педагогической просвещённости и культуры здорового образа жизни родителей. На этом этапе проводилось анкетирование родителей, что позволило установить, какое место занимает физкультура в семье, определить потребность взрослых в приобретении навыков оздоровления. Были изучены условия здоровьесберегающего пространства в ДООУ и семье. Работала творческая лаборатория педагогов по созданию цели, задач, перспективного плана работы с детьми и родителями. Всё это способствовало повышению мотивации и профессионализма педагогов в области оздоровительной деятельности. Целью практического этапа было привитие детям и родителям навыков укрепления и сохранения здоровья, формирование потребности в здоровом образе жизни, повышения уровня оздоровительной работы в детском саду и дома. На этом этапе оздоровительная работа строилась по двум направлениям: работа с детьми:

Были проведены дидактические игры «Спортивное оборудование», «Виды

спорта», организована выставка работ «Талисманы Олимпиады» (рисунки, вышитые салфетки), проведены беседы с детьми по теме проекта, организован спортивный праздник «Открытие Малых Олимпийских игр».

Работа с родителями: подготовлена консультация на тему «Роль семьи в физическом воспитании ребёнка», «Пропаганда здорового образа жизни в семье». Родители вместе с детьми и педагогами оформили прогулочный участок «Олимпийский стадион». Был проведен совместный с родителями спортивный праздник «Зимняя Олимпиада»

Цель заключительного этапа проекта «К Олимпийским вершинам с детства» - это анализ эффективности реализации проекта путём определения состояния здоровья воспитанников, сформированности мотиваций к здоровому образу жизни детей и родителей. На данном этапе мы разработали методы оценки уровня знаний в рамках проекта, организовали обмен опытом между его участниками, через отчёт и просмотр презентаций. Данный проект позволил достичь поставленные коллективом цели. В нашем ДОУ было создано единое здоровьесберегающее социопропространство. Родители больше внимания стали уделять вопросам физического воспитания детей. Мы надеемся, что со временем занятия физической культурой и спортом, здоровый образ жизни войдут в повседневную жизнь каждой семьи.

Список источников:

1. Подольская Е.И. Формы оздоровления детей 4-7 лет. - Волгоград: Учитель,2008.
2. Крылова Н.И. Здоровьесберегающее пространство в ДОУ. – Волгоград: Учитель,2008
3. Правдов М.А. Здоровьеразвивающее образовательное пространство в дошкольном учреждении. // Медработник ДОУ. – 2011. - № 1. – с.46-48

РЕАЛИЗАЦИЯ НЕТРАДИЦИОННЫХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ СИСТЕМ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ КАК ОСНОВА ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

*Мушинова Мария Алексеевна, преподаватель
ГБПОУ НО «Нижегородский медицинский колледж»
Нижегород*

Существенные изменения, которые произошли в России за последний период, оказали большое влияние на систему образования. Эффективное социальное развитие страны невозможно формировать без роста творческого и культурного потенциала ее граждан, без развития их сознательной активности, инициативы и

способностей, развитие творческих способностей студента, формирование позитивно-активного отношения к физической культуре через реализацию нетрадиционных оздоровительных систем как основы повышения физического здоровья обучающихся.

Одним из видов нетрадиционных оздоровительных систем, являются восточные единоборства, из их многообразия хотелось бы сосредоточиться именно на карате. Как известно, карате - это древнее боевое искусство, включающее в себя не только развитие физических качеств человека, но и его моральных качеств, а также «силу духа». Актуальность представленной работы определяется необходимостью вовлечения студентов в самостоятельные занятия физической культурой с учетом индивидуальных особенностей личности, их потребностей и интересов.

Целью данной работы является использование элементов карате как нетрадиционной оздоровительной системы на занятиях физической культуры для укрепления психического и физического здоровья студентов.

Задачи исследования:

1. изучить литературу и материалы сети Интернет по теме
2. использовать технические элементы и приемы карате на практических занятиях и секции с учетом индивидуальных особенностей студентов
3. применять полученные навыки спортивной подготовки студентов на соревнованиях различного уровня.

Методы исследования:

1. Педагогические наблюдения за студентами на занятиях по физической культуре и в секции карате.
2. Тестирование физической подготовленности студентов.
3. Сравнительный анализ уровня физической подготовленности студентов.
4. Соревновательный метод.

Основные результаты исследования:

Активные методы обучения оказывают влияние на многие стороны учебно-тренировочного процесса. Они учат студентов слушать преподавателя и друг друга, обсуждать достигнутые результаты при коллективной работе, сосредотачиваться и организовывать свою деятельность при индивидуальной работе.

Качество физической подготовки студентов:

1. улучшились показатели физического здоровья студентов
2. повысились показатели физической подготовленности студентов
3. применены полученные навыки спортивной подготовки студентов на соревнованиях различного уровня.

Практическая значимость:

Уровень физической подготовленности и здоровья студентов, занимающихся в спортивной секции карате в течение учебного года, значительно улучшился, а также повысилась успеваемость и посещаемость на основных занятиях физической культуры. При здоровом образе жизни основная роль отводится правильно организованной двигательной деятельности, которая составляет 30% из 50%. За счет этого стимула студенты могут участвовать в соревнованиях по базовым видам спорта ежегодно, показывать свое мастерство.

Следует подчеркнуть, что индивидуальный подход является важнейшим компонентом тренировочного процесса, так как во время занятий преподаватель постоянно общается со студентами, объясняет и исправляет их личные ошибки.

Таким образом, в процессе занятий карате, нужно укреплять и закалять организм, повышать его жизнеспособность и сопротивляемость к неблагоприятным внешним влияниям. Для достижения этого необходимо знать конкретное состояние в данный период всех систем и органов, продуманно отбирать и применять упражнения, рассчитывать объем, интенсивность и распределение во времени соответствующих нагрузок, с большой ответственностью обеспечивать оптимальные гигиенические условия занятий,

Контрольные упражнения помогают выявить уровень развития различных двигательных качеств, сравнить подготовленность, как отдельных студентов, так и целых групп. Испытания проводятся для определения состояния или способностей отдельных занимающихся в секции по тестам, причем учитывается стабильность теста, то есть воспроизводимость результатов при его повторении через определенное время в одинаковых условиях. Тогда можно видеть динамику уровня физической подготовки и выставлять обучающихся на соревнования.

Следует отметить, что сам процесс педагогической деятельности в сфере физического воспитания, несомненно, влияет на развитие личности человека, так как деятельность всегда инициирует психические, интеллектуальные проявления, формируя определенные отношения к себе и окружающим, ценностные ориентации, мотивы и потребности, т.е. оказывает воспитательное воздействие на личность.

Перспективы работы над данной темой заключаются в более широком использовании технических элементов карате на занятиях физической культуры, а также в обобщении и трансляции педагогического опыта.

Литература:

1. Боевые искусства Японии. Научно-популярный журнал. - Москва, №3, 2003
2. Вернер Линд Энциклопедия боевых искусств. - М.: Астрель, 2007
3. Кузнецова И.В. Реализация здоровьесберегающих технологий в образовательных

- учреждениях, - М., 2003
4. Лизинский В.М. Приемы и формы в учебной деятельности. – М.; Центр «Педагогический поиск», 2002
 5. Коджаспиров Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры. - М.: Дрофа, 2004
 6. Сен В. Д. Нравственно-волевое воспитание подростков средствами восточного единоборства в системе дополнительного образования: на материале занятий кудо//автореф. дис. канд. пед. наук. - Белгород, 2008
 7. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. – М.: Аркти, 2003
 8. Подоляко М. В. Подоляко В. П. Личностно-профессиональные требования к тренеру по восточным единоборствам // Личностное и профессиональное развитие будущего специалиста. - Тамбов, 2014. С. 56-60

ЗРИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА – ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ТЕХНОЛОГИЯ СОХРАНЕНИЯ И СТИМУЛИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

*Наумова Лариса Эдуардовна, учитель начальных классов
МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №2 г. Йошкар-Олы»
Йошкар-Ола, Республика Марий Эл*

Профилактика зрительных нарушений является важной частью в педагогической деятельности и в образовательном процессе младших школьников. Если не помочь глазам в борьбе с накопившейся усталостью, постепенно зрение будет ухудшаться. Как показали современные исследования, «гимнастика для глаз» улучшает кровоснабжение глазных яблок, нормализует тонус глазодвигательных мышц, способствует быстрому снятию зрительного утомления.

Как классный руководитель, ставлю перед собой такие цели:

- снизить уровень зрительных нарушений;
- способствовать оздоровительному эффекту.

Основными задачами достижения этих целей являются:

- предупредить зрительное утомление младших школьников;
- сохранить работоспособность на уроке;
- сформировать навыки для создания здорового образа жизни.

Ребёнок, поступив учиться в школу, чувствует резкое увеличение нагрузок, и, конечно же, сильно утомляются глаза, руки, спина. Поэтому для устранения напряжения глазных, спинных и других мышц активно используются

физкультминутки.

В своей работе я широко использую и зрительную гимнастику. Гимнастика для глаз включает в себя 4-5 упражнений глазами, также растирание и массажирование глазных яблок. Я провожу упражнения под спокойную мелодию в течение 3-5 минут. Особенно зрительные упражнения нужны на уроках математики и русского языка.

При проведении гимнастики для глаз нужно соблюдать такие правила:

- кто носит очки – снять их;
- сидеть или стоять прямо, плечи расслаблены;
- дыхание равномерное, глубокое;
- всё внимание сосредоточено на глазах;
- после выполненных упражнений потянуться, зевнуть и часто-часто поморгать.

Зрительная гимнастика

Раз –налево, два – направо,

Три –наверх, четыре — вниз.

А теперь по кругу смотрим,

Чтобы лучше видеть мир.

Взгляд направим ближе, дальше,

Тренируя мышцы глаз.

Видеть скоро будем лучше,

Убедитесь вы сейчас!

А теперь нажмем немного,

А теперь нажмем немного

Точки возле своих глаз.

Сил дадим им много-много,

Чтоб усилить в тысячу раз!

(Дети выполняют движения в соответствии с текстом)

Ах, как долго мы писали,

Глазки у ребят устали. *(Поморгать глазами)*

Посмотрите все **в окно** *(посмотреть вправо-влево)*

Ах, как солнце **высоко** *(посмотреть вверх)*

Мы глаза сейчас **закроем**, *(закрыть глаза ладошками)*

В классе радугу построим

Вверх по радуге пойдём, *(посмотреть по дуге вверх - влево и вверх - вправо)*

Вправо-влево повернём,

А потом скатимся **вниз**, *(посмотреть вниз)*

Жмурься сильно, но держись *(зажмурить глаза, открыть и поморгать ими).*

Самомассаж

1. Потереть ладони. Закрывать глаза, положить ладони на глаза, пальцы вместе. Держать 2 секунды. Ладони положить на стол. Открыть глаза.
2. Закрывать глаза и делать легкие круговые движения подушечками 2-х пальцев, поглаживая надбровные дуги 20 с. Отдых 10 с. Открыть глаза.

Комплекс упражнений «На море»

(под звуки природы «Шум моря»)

1. «Горизонт» – рисуем кончиком пальца правой руки (как карандашом) линию горизонта на море, слева – направо, глаза сопровождают движение, голова прямо; затем – справа-налево.
2. «Лодочка»
– рисуем «лодочку» (дуга книзу слева – направо), глаза повторяют движение, голова прямо; затем – дуга справа-налево.
3. «Радуга»
– рисуем радугу (дуга кверху слева – направо), глаза сопровождают движение, голова прямо
– повторяем рисунок в другую сторону
4. «Солнышко»
– рисуем солнышко – круг вправо, лучи; глаза повторяют движение, голова прямо. Затем в другую сторону.
5. «Пловец плывёт к берегу»
– правую руку поставить вперёд, смотреть на кончик пальца
– медленно приблизить кончик пальца правой руки к носу, а левую руку поставить вперёд.

Повторить упражнение с левой руки.

6. «Яркое солнышко»
– зажмуриться - «солнце ослепило», закрыть глаза ладонями, затем поморгать глазами.

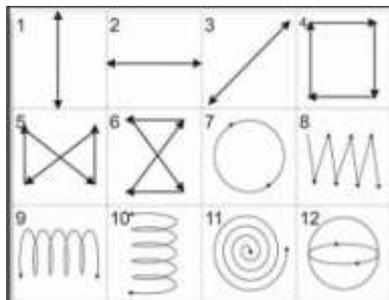
Очень популярны упражнения для глаз по методу Г.А. Шичко. Например, **пальминг**. Этот метод некоторые предпочитают называть погружением. Сам основатель теории говорил, что полного расслабления всех структур глаза удастся добиться лишь в темноте. Другие занятия ограничены по времени – много их делать нельзя, особенно на начальном этапе. А вот пальминг выполнять можно на протяжении любого периода, так как он не нагружает мышцы.

Итак, центр ладони должен быть над центром глазного яблока.

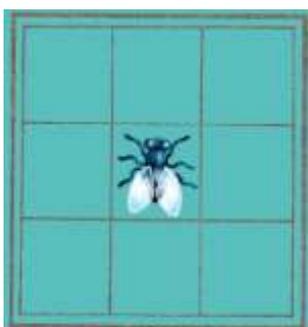
Основание мизинца (и правой, и левой руки.) — на переносице, как мостик очков. Ладони на глазах должны лежать так, чтобы ни единой дырочки не было, чтобы глаза находились в кромешной тьме. Локти поставить на стол, сесть

поудобнее. Спина прямая, голову не наклонять. Под ладошками темно. Можно представить себе приятную картину. В какое-то мгновение начнет казаться, что кто-то вас раскачивает, значит, пальминг можно заканчивать.

Перемещать глаза можно и **по другой траектории**. Например, можно воспользоваться такой памяткой:



Или же рисование носом. Детям нужно посмотреть на табличку и запомнить слово или букву. Затем закрыть глаза. Представить себе, что нос стал таким длинным, что достает до таблички. Нужно написать своим носом выбранный элемент. Открыть глаза, посмотреть на табличку. (Учитель может конкретизировать задание в соответствии с темой урока).



Также очень интересна игра «Дрессированная муха». Наша дрессированная муха Зеленуха умеет выполнять команды. Посмотрим?

1. Глазками передвигаем муху из одного домика в другой: вверх, вправо, влево, влево, вниз... Где, в каком домике наша муха?
2. Закрыли глаза и мысленно двигаемся следом за мухой.
3. Управляем мухой молча. (Направление задает учитель движениями рук)

Ученикам ещё нравится **упражнение «Буратино»**: закрыть глаза и посмотреть на кончик своего носа. Учитель медленно начинает считать от 1 до 8. Дети должны представить, что их носик начинает расти, они продолжают с закрытыми глазами следить за кончиком носа. Затем, не открывая глаз, с обратным счетом от 8 до 1, ребята следят за уменьшением носика.

Это лишь малая часть упражнений, которые провожу на уроке. Дети именно эти задания очень любят, знают наизусть и выполняют с удовольствием. За 2 года моей работы в этом классе пока ещё никто не стал носить очки. Это означает, что на уроках необходимо продолжать проводить зрительную гимнастику для укрепления и сохранения здоровья младших школьников.

Использованная литература:

1. Коваленко, В.И. Здоровьесберегающие технологии/В.И.Коваленко-М.,2004.
2. Коваленко, В.И. Школа физкультминуток/ В.И.Коваленко- М.: Вако,2016.

3. Исаева, С.А. Физкультурные минутки в начальной школе: Практическое пособие. М.: Айрис-пресс, 2004.

СОВРЕМЕННАЯ ИКОНОГРАФИЯ (КОНЕЦ XX – НАЧ. XXI ВЕКА)

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

История иконописи связана с историей Русской Православной церкви, с историей России и русской культуры. Значение иконы для православной традиции общеизвестно, но изучались лишь древние произведения, а икона XX века в России практически не развивалась и, конечно, не анализировалась. В настоящее время по всей патриархии создаются иконописные мастерские, так как икона не только достояние прошлого, она продолжает быть живым языком, на котором Церковь несет Благоую Весть миру. Икона – это очень важно, потому что это искусство не должно умереть, оно настолько символическое, настолько глубокое, настолько богословски и философски емкое, что она многое может сказать современному человеку. Икона – это плоский формат, при ее написании используется цветовая символика: красный цвет, синий, желтый. Фон пишется золотом или основными цветами, которые могут заменить его. Все это входит в понятие канона. Канон – это внутренний стержень, это язык, на котором говорит икона, это язык, которым говорит икона. Сегодня возникает вопрос, как этим канонам владеет человек: в совершенстве или он только учится, или он робкий ученик - и только копирует древние образы, или идет дальше, развивая этот канон, и может делать новые сюжеты. Канон – это серьезная вещь, но она не является препятствием для того, чтобы написать очень разные вещи. Для богослужения нужны иконы, фрески – не обязательны. Фрески – это, скорее, дополнение, они раскрывают смысл храма. Поэтому храм может существовать без фресок, а уж без плохих точно.

На протяжении всего советского периода Церковь подвергалась репрессиям. Власть боролась с ней не только идеологически, но и физически. Сейчас, можно сказать, новая эпоха. И среди известных иконописцев XX века выделяется творчество архимандрита Зинона (в миру Владимир Николаевич Теодор), родился в 1953 году, получил художественное образование, иконописное мастерство осваивал самостоятельно. В 1976 году принял монашеский постриг в Псково – Печерском монастыре. Его всегда отличал яркий индивидуальный стиль и интенсивный поиск современного иконописного языка. И если в начале пути в работах наблюдаются поиски почерка от московской традиции XV ВЕКА, затем раннехристианские, то сейчас древняя византийская традиция обретает у него остро современное звучание.

Круг иконописцев сейчас стремительно расширяется и следует отметить

иконописцев Пскова и Санкт – Петербурга. Среди множества имен выделяется династия Давыдовых: Андрея и Филиппа. Отца и сына. Священник Андрей Давыдов получил образование в Школе – студии МХАТ (ВУЗ) по специальности «художник сцены». С 1978 года стал заниматься иконописью, работал в иконописных мастерских Московской патриархии при Свято – Даниловом монастыре. В 1988 году был рукоположен во священники. Окончил Санкт - Петербургскую духовную семинарию и защитил диплом по богословию и теории иконописи. В данное время является настоятелем Христорожественского и Никольского храмов в Суздале. Он много работает в технике Энкаустики (восковой живописи). У него всегда яркие, декоративные, радостные образы.

Сын Андрея Давыдова – Филипп, 1975 года рождения пошел по стопам отца. Первые уроки иконописи получил в семье. Он относится ко второму поколению иконописцев уже XXI века. Поэтому можно сказать, что традиции восстанавливаются и развиваются. Окончив Академию Художеств с Санкт – Петербурге, факультет истории и теории искусств, он сейчас много работает по сырой известковой штукатурке и пишет иконы. Организовал иконописеуб мастерскую «Живая традиция». Работает в современном контексте и считает, что писать икону надо так, чтобы она стала поводом к созерцанию, чтобы человек остановился и погрузился в Божественный мир. Однако его цель – не эстетическое умиление, а познание Истин.

В 2001 году была создана «Царевокшайская иконописная мастерская» с благословения и при поддержке митрополита Йошкар-Олинского и Марийского Иоанна. Возглавляет мастерскую выпускник Нашего Йошкар-Олинского училища, заслуженный художник Марий Эл, Член Союза художников России Станислав Валентинович Попов. Марийские мастерские объединяют 30 человек. Работы этого коллектива отличает разнообразие стилистических поисков: от стремления создать икону «как в XV веке или в ранневизантийский период». Идут иконописцы и по пути авторской иконы, когда нет привязки к определенному стилю, но начинает появляться и своя самостоятельная и очень узнаваемая манера.

Мы коротко проследили немногочисленные примеры современной иконописи. В настоящее время в России есть иконописцы, которые делают работы очень высокого качества, но есть и ремесленники. Ведь традиции идут не только вглубь, в высоту, но и в ширь, - открываются много храмов, много людей заказывают иконы. Ремесленники – это тоже нормально. В Древней Руси не все были Андрееми Рублевыми и Дионисиями. Важны ориентиры – те, на кого стоит равняться, кто пролагает пути традиций, а не только повторяет пройденное.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В МУЗЫКАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ

*Нургалева Алсу Завдатовна, учитель музыки
МБОУ «Лицей №5» Вахитовского района
Казань, Республика Татарстан*

Береги платье снову, а здоровье смолоду.

Проблема сохранения и укрепления здоровья школьников существует уже достаточно давно, но особо остро она стала обсуждаться в последнее время. Здоровье ребенка, его физическое и психическое развитие, социально-психологическая адаптация в значительной степени определяются условиями его жизни и, прежде всего, условиями жизни в школе.

Одна из современных образовательных технологий – технология здоровьесбережения. Здоровьесберегающие технологии в образовании – способ организации и последовательных действий в ходе учебно-воспитательного процесса, реализации образовательных программ на основе всестороннего учета индивидуального здоровья обучающихся, особенностей их возрастного, психофизического, духовно-нравственного состояния и развития, сохранение и укрепление здоровья. Может ли учитель музыки с помощью здоровьесберегающих технологий сохранять и укреплять здоровье учащихся? В Концепции содержания образовательной области «Искусство» определена одна из основных задач уроков музыки: снимать нервно-психические перегрузки, восстанавливать положительный эмоциональный заряд учащихся.

Одним из главных направлений здоровьесбережения является создание здорового психологического климата на уроках. Целью массового музыкального образования и воспитания учащихся является формирование музыкальной культуры, как неотъемлемой части их духовной культуры. Музыкальное искусство наряду с выполнением воспитательно-эстетических функций, обладает мощным оздоровительно-развивающим потенциалом. При рациональной организации уроки музыки способствуют снятию нервно-психических перегрузок, восстановлению положительного эмоционально-энергетического тонуса учащихся. Исходя из вышеизложенного, на уроках музыки целесообразно применять и чередовать различные виды учебной деятельности: опрос, слушание, исполнение, просмотр видеосюжетов. Но наряду с основными формами работы, следует применять и здоровьесберегающие технологии. Их можно сгруппировать в 6 основных видов.

1) Дыхательные упражнения и распевки. С них начинаются уроки. Это простые тексты и несложные мелодии (чаще мажорные). Они поднимают настроение, задают позитивный тон уроку, улучшают эмоциональный климат на уроке, подготавливают голос к пению. Также они способствуют не только

нормальному развитию голоса, но и служат охране голоса от заболеваний. Ребятам предлагается изобразить воздушный шарик (вдохнуть и выдохнуть), хомячка (пошмыгать носом с закрытым ртом) или же попеть распевки (с различными штрихами и на разные звуки). Когда ребята становятся постарше, постепенно вводятся упражнения из комплекса дыхательной гимнастики по А.Н.Стрельниковой.

2) Речевые упражнения. Основная цель – выработка качественных, полноценных движений органов артикуляции. Артикуляционная гимнастика способствует тренировке мышц речевого аппарата, ориентированию в пространстве. В результате развивается речь, певческие навыки, улучшается музыкальная память, внимание. Это могут быть как скороговорки, так и изображения музыкальных и шумовых звуков (например, изображение звуков леса или голоса животного, при этом не забывая делить их на низкие и высокие). Используются разнообразные приемы логопедической гимнастики.

3) Пение. Пение – уникальная дыхательная гимнастика. Доказано, что пение вылечивает бронхиальную астму и прочие бронхо-легочные заболевания. Искусство пения – это, прежде всего правильное дыхание, которое и является одним из важнейших факторов долгой и здоровой жизни. Постепенное освоение вокальной техники делает голосовой аппарат послушным инструментом. Из всех средств, т.е. видов деятельности самое сильное воздействие на организм оказывает именно пение. Пение используется не только как один из наиболее любимых видов деятельности детей, но и как средство оздоровления. Известный венгерский композитор З.Кодай в 1929 году писал: «Чудесное средство ритма – дисциплинирование нервов, тренировка гортани и легких. Все это ставит пение рядом с физической культурой. То и другое нужно ежедневно – не в меньшей степени, чем пища». Свойства голоса выражать чувства и эмоции наилучшим образом проявляются в искусстве пения. Петь в любом случае полезно, даже если нет ни слуха, ни голоса. Научившись выражать свое состояние голосом, человек получает эффективнейшее средство для снятия внутреннего напряжения и для самовыражения.

4) Двигательные упражнения и физкультминутки. Танец, мимика и жест являются одним из древнейших способов выражения чувств и переживаний. Музыкально-ритмические упражнения выполняют релаксационную функцию, помогают добиться эмоциональной разрядки, снять умственную перегрузку и утомление. Движение и танец, помимо того, что снимают нервно-психическое напряжение, помогают учащемуся быстро и легко подружиться с другими детьми, а это дает определенный психотерапевтический эффект. Физкультминутки являются самым любимым этапом урока у школьников. При этом, чем младше ребенок, тем более непринужденно он выполняет все движения и с удовольствием рассказывает

слова. Чем больше двигательных упражнений используется на уроке, тем красочнее и ярче он выглядит.

5) Восприятие музыки (слушание). Изучен оздоровительный эффект классической музыки. Так, некоторые произведения позволяют получить расслабляющий эффект, состояние покоя (Э.Григ «Утро», Ф.Шуберт «Аве Мария»), а некоторые наоборот помогают поднятию настроения, придают уверенности (марши, гимны).

Такой подход к ведению урока способствует концентрации внимания, развитию познавательного интереса у учащихся к предмету. В «Теории и методике музыкального воспитания» Н.Ветлугина пишет, что пение развивает голосовой аппарат, речь, укрепляет голосовые связки, регулирует дыхание. Ритмика улучшает осанку ребенка, координацию, уверенность движений. Развитие эмоциональной отзывчивости и музыкального слуха помогают активизировать умственную деятельность.

Музыка – одно из средств физического развития детей. На уроках музыки, в свободной и самостоятельной творческой деятельности школьников актуально, возможно и необходимо использовать современные здоровьесберегающие технологии в игровой форме.

ФОРМИРОВАНИЕ ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ ЧЕРЕЗ ЭКОЛОГИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ

Олина Елена Юрьевна, воспитатель

Воробьева Олеся Станиславовна, воспитатель

МАДОУ «Медведевский детский сад № 5 «Золотая рыбка»

пгт. Медведево, Республика Марий Эл

Забота о здоровье детей – важнейший труд воспитателя,
а во главе педагогических мероприятий,
должна стоять забота об укреплении здоровья ребенка.

В.А. Сухомлинский

Дошкольное детство – период интенсивного роста и развития организма и повышенной его чувствительности к влияниям природной и социальной среды, в том числе, к профилактическим и оздоровительным мероприятиям, проводимым в детском саду. Важнейшим фактором становления личности является окружающая среда. В настоящее время дошкольные учреждения все чаще обращаются к нетрадиционным условиям в воспитании и обучении детей, считая их эффективными и интересными. Воспитательное значение природы трудно переоценить. Познакомить детей с природой, воспитать любовь к ней, а затем через это чувство и трудолюбие, заботу об окружающей среде, о своем здоровье поможет

предметно - развивающая среда детского сада, где содержатся комнатные растения и другие объекты природы. Согласно новым требованиям СанПиН изменились современные требования к организации экологических зон, изменился состав природных объектов в центрах природы. Они стали более безопасными по отношению к здоровью детей. В детских садах необходимо создавать проекты основ здорового образа жизни и мировоззрение через освоение элементарных экологических знаний о природе; воспитанию у детей осознанного выполнения правил поведения в природе, ответственности за свое здоровье. Большое значение в экологическом воспитании дошкольников имеют программы, методы, формы и приемы направленные на становление начал экологической культуры и здорового образа жизни через познание экологических закономерностей природы.

Работа по экологическому воспитанию в детском саду строится с учетом воспитательно-образовательных задач. Для осуществления этих задач необходимо, чтобы дети имели возможность ежедневно наблюдать за растениями и приобретать трудовые навыки.

В экологических зонах создаются комфортные условия для объектов природы, обязательно с учетом положительного воздействия для здоровья детей. Они удовлетворяют свои физические и эмоциональные интересы, что является основой здорового образа жизни и развития ребенка: в экологической комнате можно проводить исследовательскую работу, организованную образовательную деятельность, в центре природы – наблюдение, самостоятельные игры, уход за растениями.

Укреплять эмоционально-познавательную сферу ребенка, местом отдыха и релаксации могут служить фрагменты природных и культурных ландшафтов, элементарные архитектурные сооружения, которые используются для игр, наблюдений, экскурсий, проведения фольклорных праздников.

Детская лаборатория для повышения интереса к исследовательской деятельности и способствует формированию основ научного мировоззрения. Экспериментальная зона дает возможность каждому ребенку самостоятельно исследовать, общаться с природой.

Зимний сад создают для формирования у детей познавательного интереса, для проведения оздоровительных упражнений, отдыха, самостоятельных игр. Зимний сад оказывает релаксационное воздействие на детей.

Экологическая тропа выполняет познавательную, развивающую, эстетическую, оздоровительную функции. Объекты тропы дают большие возможности для сенсорного развития детей, для проведения систематических наблюдений, экологических праздников, игр, происходит развитие эмоциональной сферы ребенка. Здесь осуществляется просветительная работа с родителями и

педагогами. Организуется физическая активность детей на огороде, на экскурсиях, в подвижных играх на воздухе.

Фитодизайн - научно обоснованное введение растений в интерьеры с учетом их биологической совместимости с условиями среды и положительного влияния на здоровье людей. Растения способны активно удалять из атмосферы замкнутых пространств летучие органические соединения, вредные для человека. Кроме того растения выделяют кислород и повышают влажность воздуха в помещении. Знание общих закономерностей ощущений, вызываемых определенной цветовой гаммой поможет педагогу в использовании растений, в частности цветов, как средства для профилактики и коррекции тех или иных психофизиологических отклонений у детей.

Зоотерапия - общение ребенка с животными и птицами, что благотворно влияет на его психическое состояние, воспитываются социально значимые качества - заботливость, сопереживание, ответственность и другое. В конце XX века ученые подтвердили, что общение со здоровым животным порой более целебно, чем новейшие лекарства. Профессор В.Д. Ильичев считает, что пение птиц приводит в равновесие все процессы, происходящее в человеческом организме. Поэтому так важно посещать с детьми зоопарки, контактные зоопарки, дельфинарии и иметь домашних питомцев. Кроме того полезно иметь записи птичьих голосов и регулярно прослушивать их вместе с детьми. Звуки воздействуют на эмоциональную сферу ребенка, выступают регуляторами жизненных ритмов.

Экологическое воспитание, в частности эколого-развивающая среда, играет немаловажную роль в достижении поставленной цели: сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей. Ведь общение с природой в практической повседневной жизни – это прямой путь к сохранению и укреплению здоровья.

О ПОЛЬЗЕ ДЫХАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ В РАБОТЕ С ДОШКОЛЬНИКАМИ

Орехова Татьяна Витальевна, воспитатель первой квалификационной категории

«Шойбулакский детский сад «Колосок»

Шойбулак, Медведевский район, Республика Марий Эл

Дыхание - важнейший физиологический процесс, происходящий автоматически. Но на дыхание можно влиять, регулируя его, делая поверхностным и редким, задерживая на некоторое время. Процесс дыхания, осуществляемый дыхательными центрами нервной системы, состоит из трех фаз: выдоха, паузы и вдоха, которые непрерывно и ритмично следуют одна за другой.

Нормальным считается дыхание, в котором участвует весь дыхательный аппарат. Оно называется смешанным, или гармонично-полным. На вдохе воздух последовательно заполняет нижние, средние и верхние отделы легких, при этом сначала выпячивается живот, затем грудная клетка расширяется и поднимается вверх. На выходе воздух последовательно выходит из нижних, средних и верхних отделах легких, при этом сначала втягивается и опускается. Таким образом, гармонично-полное дыхание состоит из нижнего, среднего и верхнего дыхания.

Существует также особое ритмическое дыхание. Оно выполняется во время ходьбы, при этом идти нужно спокойно, равномерным шагом, расслабившись, опустив плечи, а дышать следует равномерно, но произвольно, получая удовольствие. Это означает, что делать вдох и выдох надо на равное количество шагов (например, два шага – вдох, два шага – выдох), но выбирать это количество следует исходя из собственного удобства.

Для успешного овладения дыхательной гимнастикой необходимо соблюдать следующие основные правила:

- 1) Дышать надо с удовольствием, так как положительные эмоции сами по себе имеют значительный оздоровительный эффект;
- 2) Необходимо концентрировать внимание на дыхательном упражнении, что увеличивает его положительное действие;
- 3) Дышать надо медленно, это необходимо для насыщения организма кислородом;
- 4) Выполнять каждое упражнение нужно не дольше, чем оно доставляет удовольствие;
- 5) Дышать надо носом.

Заниматься надо в удобной спортивной одежде.

Для усиления благотворного воздействия дыхательной гимнастики необходимо:

- все упражнения выполнять легко, естественно, без усилий и напряжения;
- находиться в состоянии глубокого расслабления (работают только группы мышц, непосредственно участвующие в дыхательном движении);
- следить за тем, чтобы воздух входил и выходил из легких одной непрерывной струей, а вдох и выдох были равны по силе и длительности и плавно переходили друг в друга.

Каждое дыхательное упражнение состоит из шести последовательных этапов:

- 1) принять позу и зафиксировать ее;
- 2) расслабиться;
- 3) сосредоточиться на предстоящем упражнении, обдумать его основные элементы;
- 4) сделать глубокий вдох;
- 5) выполнить дыхательное упражнение;

б) отдохнуть после упражнения, сменив позу.

Основная поза дыхательной гимнастики: встать прямо, поставить ноги чуть уже плеч, стопы – параллельно; найти удобное положение головы и туловища; руки вдоль туловища или левая рука на нижней части живота, а правая сбоку обхватывает грудную клетку, приблизительно на уровне локтя (для контроля за дыханием).

Техника выполнения дыхательных упражнений

1. Встать прямо, опустить плечи и сделать свободный выдох. Медленно поднять плечи, одновременно делая вдох; медленно опустить плечи, одновременно делая выдох.
2. Плечи вперед, скрещивая перед собой опущенные руки и делая свободный выдох; медленно отвести плечи назад, сводя лопатки и одновременно вдыхая.
3. Медленно наклониться вперед, сгибая позвоночник только в грудном отделе и делая выдох; медленно распрямиться и прогнуться назад, делая вдох.
4. И. п. то же. Сделать вдох; на выдохе повернуться – одна рука за спину, другая – вперед; вернуться в исходную позицию и сделать то же, но в другую сторону.
5. Ноги на ширине плеч, руки опущены. Медленно поднимать правую руку, скользя ею по туловищу и поднимая плечо – вдох; опуская руку и плечо – выдох. То же, но в другую сторону.
6. «Гребля на байдарке» - плечами (поочередно) выполнять круговые движения (дыхание произвольное).

Очищающее «ХА» - дыхание

Встать прямо, ноги на ширине плеч. Сделать свободный глубокий вдох, одновременно поднимая руки перед собой вверх. Задерживать дыхание, пока это приятно. Открыть рот, расслабить гортань, сделать энергичный выдох через рот, одновременно опуская руки и наклоняясь вперед («ха»). Медленно выпрямиться и отдыхать в течение пяти дыхательных циклов. Выдыхать воздух следует с облегчением, как будто освобождаясь от забот.

Энергетизированное дыхание («Задувание свечи»)

Встать прямо, ноги на ширине плеч. Сделать свободный вдох и задерживать дыхание, пока это приятно. Сложить губы трубочкой. Сделать три коротких редких выдоха, словно стараясь задуть горящую свечу: «фу-фу-фу». Во время упражнения корпус держать прямо. Отдыхать в течение пяти дыхательных циклов.

Стимулирующее «шипящее» дыхание

Дыхательное движение такое же, как в гармонично-полном дыхании. Вдох делается через нос в естественном темпе, выдох предельно затягивается. Во время выдоха воздух выходит через рот, издавая высокий свистящий звук, как при произнесении звука «с». Язык располагается таким образом, что создается сопротивление выходящему воздуху.

Особенности дыхания детей

Дыхательная система детей несовершенна, и чем меньше ребенок, тем уже все дыхательные пути, а слизистая оболочка очень нежная, легко воспаляющаяся, даже под действием частиц пыли. При этом без того узкие ходы становятся еще уже, и ребенку становится трудно дышать. Поэтому помещение, где находится ребенок, всегда должно быть хорошо проветрено. В чистом воздухе меньше микробов, уменьшается риск заболевания.

Чем меньше ребенок, тем потребность в кислороде велика, поэтому ребенок часто и поверхностно дышит. Вот почему в комплекс физкультурно-оздоровительных упражнений необходимо включать дыхательную гимнастику.

Задачи дыхательной гимнастики в дошкольном возрасте следующие:

1. Повышение общего жизненного тонуса ребенка и сопротивляемости, закаленности и устойчивости его организма к заболеваниям дыхательной системы;
2. Развитие дыхательной мускулатуры, увеличение подвижности грудной клетки и диафрагмы, улучшение лимфо- и кровообращения в легких, улучшение деятельности сердечно-сосудистой системы.

Занятия рекомендуется проводить 2-3 раза в неделю, в хорошо проветриваемом помещении, утром (не ранее чем через час после приема пищи). Продолжительность занятий - от 10 до 30 минут.

Основу дыхательных упражнений составляет упражнение с удлиненным и усиленным выдохом. Этого можно достичь произнесением гласных звуков (ааа, ууу, ооо), шипящих согласных (ш, ж) и сочетаний звуков (ах, ух, ох). Эти дыхательные упражнения желательны проводить в игровой форме (жужжит пчела, гудит самолет, стучат колеса поезда). Соотношение дыхательных и общеукрепляющих упражнений составляет 2:1.

Нагрузка постепенно увеличивается за счет увеличения числа повторений и усложнения упражнений.

В комплексе упражнений обязательно должны быть элементы надувания резиновых мячей, игрушек (в заключительной части занятия). Надувание игрушек и мячей следует начинать с 3-4 выдохов, постепенно увеличивая их количество 2-3 выдоха за каждое занятие, доводя до полного заполнения игрушки воздухом. При этом необходимо контролировать, чтобы ребенок вдыхал только через нос.

Для достижения наиболее полного эффекта рекомендуется обучать родителей методике проведения дыхательной гимнастики, чтобы они могли заниматься с детьми в домашних условиях.

ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТИВНЫХ СЕКЦИЯХ В УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

Петухов Михаил Александрович, преподаватель

ГБПОУ РМЭ «Йошкар-Олинский медколледж»

Йошкар-Ола, Республика Марий Эл

Физическая культура и спорт- это неотъемлемая часть здорового образа жизни. С каждым годом растет число людей занимающихся самостоятельно, в спортивных секциях, кружках, спортивных клубах, командах. Участвуют в соревнованиях популярных в России, это «Кросс наций», «Лыжня России».

В связи с этим приобретают немаловажное значение медицинский контроль состояния здоровья занимающихся и профилактика травматизма.

Учебные занятия и спортивные тренировки – это организованная форма занятий под руководством преподавателей и тренеров. Их задачей является знакомить занимающих с техникой безопасности выполнения тех или иных упражнений и требовать от учащихся неукоснительного их выполнения.

Основные факторы которые способствуют травматизму:

- а) разминка перед занятием проведена либо недостаточная, либо чрезмерно интенсивная.
- б) гипокинезия – это недостаток активных движений человека в течение дня (лишний вес, ослабление мышечно-связочного аппарата).
- с) выполнение повышенных нагрузок после длительного перерыва в занятиях (после болезни, травмы).
- д) несоответствие формы одежды типу учебно-тренировочного занятия, неисправность спортивного инвентаря.
- е) непродуманная организация и проведение учебно-тренировочных и спортивных соревнований (отсутствие последовательности в обучении, ошибки судей во время соревнований).

Очень важным фактором в деле предупреждения травматизма является диагностика и самодиагностика организма человека при занятиях физической культурой и спортом.

Основные виды диагностики:

- Врачебный контроль
- Педагогический контроль
- Самоконтроль

Цель диагностики – способствовать укреплению здоровья занимающихся и физическому развитию.

Врачебный контроль призван исключить все условия, при которых могут появляться отрицательные воздействия от занятий физической культурой и спортом

на организм занимающихся.

Очень важной формой врачебного контроля в учебных заведениях является медицинские осмотры студентов в начале учебного года.

В результате медицинского осмотра все студенты в зависимости от здоровья и физического развития делятся на 3 группы:

- основная (лица не имеющие отклонения в здоровье)
- подготовительная (небольшие отклонения в физическом развитии)
- специальная (хронические заболевания, серьезные отклонения в физическом развитии)

Самоконтроль – это метод наблюдения за состоянием своего здоровья в процессе занятий физической культурой и спортом.

Дневник самоконтроля

Фамилия, Имя, Отчество

Дата рождения

Факультет, Курс

Начало ведения дневника

Диагноз

Субъективные данные	Даты занятий				
<u>Общее самочувствие:</u> вялость слабость аппетит раздражительность бодрость					
<u>Сон:</u> хороший плохой					
<u>Настроение:</u> хорошее плохое					
<u>Аппетит:</u> хороший плохой					
<u>Физ. упражнения выполняются:</u> с желанием без желания					
<u>Пульс:</u> до сна после сна					
<u>Частота дыхания за 1 мин.:</u> в течение дня					

Рост	
Вес	
Жизненная емкость легких	
Экспирсия грудной клетки Окружность грудной клетки во время: - обычного спокойного дыхания (пауза) - максимального вдоха	

Занятия физической культурой и спортом должны приносить человеку радость и удовольствие. Травмы при занятиях физической культурой и особенно спортом исключить на 100% конечно нельзя, но свести их к минимуму – это задача тренеров, педагогов, врачей и самих занимающихся.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ БРОСОВОГО МАТЕРИАЛА ДЛЯ ИЗГОТОВЛЕНИЯ НЕТРАДИЦИОННОГО ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБОРУДОВАНИЯ В ДЕТСКОМ САДУ

Попова Оксана Владимировна, воспитатель

Багрова Лариса Валерьевна, воспитатель

МБДОУ «Детский сад №11 «Гнёздышко»

Йошкар-Ола, Республика Марий Эл

Одной из приоритетных задач формирования здорового образа жизни у детей дошкольного возраста является создание мотивации, обучение и привитие навыков здорового образа жизни у детей дошкольного возраста.

Важным направлением в формировании у детей основ здорового образа жизни является правильно организованная предметно-пространственная среда, прежде всего это двигательная предметно-развивающая среда. Она должна носить развивающий характер, быть разнообразной, динамичной, трансформируемой, полифункциональной.

От состояния здоровья детей в настоящее время зависит благополучие общества. Однако в последнее десятилетие во всём мире наметилась тенденция к ухудшению здоровья детского населения. Экологические проблемы, различные отрицательные бытовые факторы, химические добавки в продуктах питания, некачественная вода, гиподинамия, лишь некоторые факторы, которые агрессивно воздействуют на здоровье дошкольников. Исходя из практических наблюдений, можно отметить снижение интереса детей к организованной двигательной деятельности: их малоподвижность, нежелание принимать участие в подвижных играх и упражнениях.

Опираясь на мнение специалистов в области физического воспитания дошкольников утверждающих, что именно в дошкольном возрасте в результате целенаправленного педагогического воздействия формируется здоровье, создаются предпосылки для развития выносливости, скоростно-силовых качеств, происходит совершенствование деятельности основных физиологических систем организма, можно сделать вывод, что необходимо:

1. Повысить интерес детей к различным видам двигательной деятельности;
2. Увеличить объём двигательной активности детей;
3. Побуждать детей к самостоятельной двигательной деятельности;
4. Поднять эмоциональный настрой детей.

Все перечисленные задачи можно решить на физкультурных занятиях, а также в играх, эстафетах и самостоятельной двигательной деятельности детей с применением нестандартного оборудования.

Изготовление таких пособий не требует больших затрат. В основном нами был использован разнообразный бросовый материал: все то, что наверняка найдется в любом доме из разряда ненужных вещей. Минимум затрат и времени! А в результате получаются очень яркие привлекающие к себе внимание пособия. Они помогают стимулировать интерес детей к самостоятельной физической деятельности, развивать мышцы рук, ног, координацию движений, меткость, ловкость, внимание.

Нестандартное оборудование должно быть:

Безопасным

Максимально эффективным

Удобным к применению

Компактным

Универсальным

Технологичным и простым в применении

Эстетичным.

«Мешочки для метания»



Материал: плотная ткань, наполнитель – песок (горох или другой материал)

Задачи: для развития силы рук, для занятий ОРУ, ОВД, для метания и подвижных игр, а также для развития мелкой моторики.

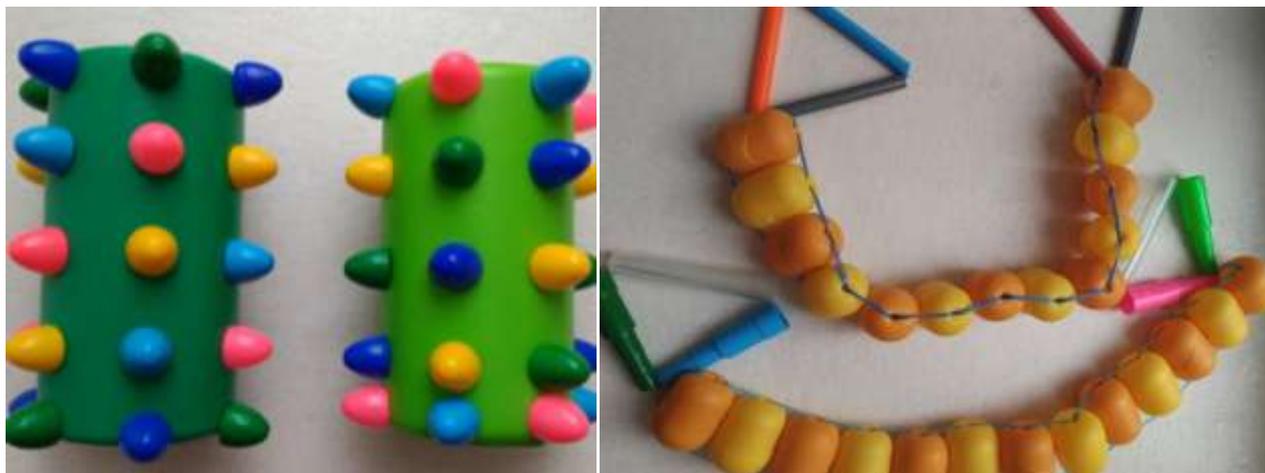
«Дорожки для профилактики плоскостопия»



Материал: плотная ткань, разнообразный материал для массажа стопы (камни, горох, орехи, гречка, синтепон и т.д.).

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

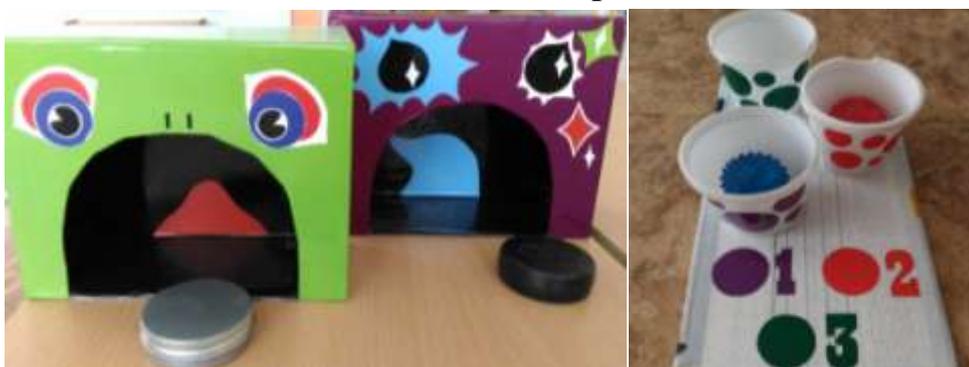
«Массажеры»



Материал: пластиковый конструктор, мозаика, капсулы от шоколадных яиц, корпуса от фломастеров, шнур.

Задачи: укреплять мышцы спины, груди и ног.

«Орлиный глаз»



Материал: пластиковые панели, пластиковые вёдра, обувные коробки, самоклеящаяся плёнка.

Задачи: развивать глазомер, координацию движений, зоркость, меткость.

«Осьминог Петя»



Материал: картонная коробка, кольца для штор, синтетическая нить, самоклеящаяся плёнка.

Задачи: развивать координацию движений, умение перепрыгивать через препятствия.

«Листики»



Материал: картонная коробка, кольца для штор, синтетическая нить, гофрокартон, самоклеящаяся плёнка.

Задачи: использовать во время утренней гимнастики, развивать координацию движений.

«Табло»



Материал: гофрокартон, кольца для штор, фетр, самоклеящаяся плёнка, различные эмблемы с фетровой подложкой.

Задачи: использовать во время проведения соревнований.

Представленное оборудование сделано своими руками для пополнения предметно – развивающей среды. На первый взгляд это всего лишь поделки, сделанные нами, но в работе они незаменимые помощники. Интерес детей к различным новшествам вызывает у детей положительные эмоции и это тонизирует организм в целом. Совместное изготовление оборудования активизирует родителей, настраивает их на сотрудничество с педагогами.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ КВЕСТЫ КАК ИННОВАЦИОННАЯ ФОРМА РАБОТЫ ПСИХОЛОГА ПО ПРОФИЛАКТИКЕ МОББИНГА И БУЛЛИНГА В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ

Пучкина Елена Вячеславовна, преподаватель психологии

ГАПОУ «Набережночелнинский медицинский колледж»

Набережные Челны, Республика Татарстан

Моббинг, буллинг, хейзинг, кибербуллинг – красивые слова, за которыми стоят изломанные судьбы, отсутствие веры в справедливость, одиночество, суицидальные мысли...

Проблема межличностных отношений, сохранения и укрепления психологического здоровья – одна из острых проблем, стоящих сейчас перед студенческой молодежью.

Молодежный моббинг – это разновидность эмоционального насилия в колледже, когда группа ополчается на кого-то одного и начинает его травить с какой-либо целью, систематически повторяющееся враждебное и неэтичное отношение одних людей, направленное против других, в основном, одного человека. Тех, кто травит, называют мобберами, а тех, кого травят, – «жертвами».

Буллинг отличается от моббинга тем, что в роли преследователя выступает не вся группа, а конкретный студент или группа студентов, которые имеют авторитет, то есть булли.

Хейзинг – неформальные ритуальные насильственные обряды, исполняемые при вступлении в определенную группу, и для дальнейшего поддержания иерархии в этой группе.

Кибермоббинг и кибербуллинг–интернет-травля – это намеренные оскорбления, угрозы, сообщение другим компрометирующих данных с помощью современных средств коммуникации: компьютеров, мобильных телефонов, электронной почты, Интернета, социальных сетей, блогов, чатов и т.д.

Работа только с жертвами современной разновидности эмоционального насилия будет сложна и неэффективна без привлечения противоположной стороны.

Одной самых эффективных форм работы по сохранению психологического здоровья мы считаем использование квестов с активными действиями – преодоление физических препятствий; сложными, необычными и забавными испытаниями, которые нужно выполнить для получения подсказки и продвижения на следующий уровень игры. Данные аспекты деятельности положительно влияют как на физическое, так и психологическое здоровье студентов.

Психологический квест с использованием отрывков из художественных фильмов, например, «Последний богатырь» - это игровое приключение с большим психологическим смыслом, новая форма обучения и изменения. Данная

развлекательная форма обходит все рубежи обороны подсознания, и шаг за шагом в конце участник совместно с главным героем фильма обнаруживает себя изменившимся – чуть-чуть или серьезно, причем это происходит легко, незаметно в процессе выполнения несложных заданий.

В процессе выполнения различных заданий каждый участник сможет увидеть, как происходит развитие личностных ресурсов, способствующих формированию высокоэффективного поведения, меняется мировоззрение как главного героя, так и участников квеста, как в разных ситуациях можно выглядеть неубедительно в качестве защитника или победителя в одиночку, но с помощью героев фильмов, не всегда положительных, а только ищущих свою дорогу в жизни, а также студентов своей группы можно решить многие проблемы.

Важным фактором квеста является то, что в нем могут принимать участие сразу несколько учебных групп, в которых выявлены мобберы, буллы и жертвы. Главным условием является прохождение и выполнение заданий обязательно всеми членами группы, иначе накладываются штрафные санкции.

Включение в работу отрывков из фильма повышает интерес к мероприятию и обуславливает выбор заданий, снимает психоэмоциональное напряжение.

В процессе игры каждый участник отрабатывает новые навыки, моделирует и учится реагировать на быструю перемену обстоятельств. Ролевые игры развивают деловые качества, фантазию, артистизм, находчивость, коммуникабельность, адаптационные способности, это 3-4 часа увлекательно проведенного времени, где совместно с мобберами и буллы их жертвы, пострадавшие от хейзинга, кибербуллинга, разрешают свои проблемы, предстают в новом свете перед окружающими, причем данная трансформация происходит здесь и сейчас, прямо на игровом поле. От бывших жертв, их союза с мобберами и буллы зависит победа команды, что способствует разрушению стереотипов поведения и формированию новых.

Для наиболее эффективного овладения компетенциями проблеморазрешающего поведения используются следующие технологии и методы: игровой метод, для снятия эмоционального напряжения при решении задач используются методы имитационной игры, инсценирования; технология развития критического мышления, рефлексия, работа группы, методы самостоятельного поиска решения проблем и ее обоснование, метод супервизии и опосредованный контроль со стороны преподавателя.

Все это обеспечивает эффективное овладение студентами навыками проблеморазрешающего поведения.

Ожидаемые результаты: в процессе самостоятельной работы и в процессе работы под руководством педагога студенты овладеют навыкам проблеморазрешающего поведения.

Список использованной литературы:

1. Предотвращение насилия в образовательных учреждениях. Методическое пособие для педагогических работников/Л.А. Глазырина, М.А. Костенко; под ред. Т.А. Епояна. – М., 2015.
2. Кривцова С.В. Буллинг в школе VS сплоченность равнодушных. Организационная культура ОУ для решения проблем дисциплины и противостояния насилию. – М., Федеральный институт развития образования, 2011.
3. Кривцова С.В. Буллинг – вызов школе как организации // Образовательная политика, 2011, № 5 (55), с. 36–42.
4. Кутявина Е.Е., Курамшев А.В. Проблема насилия в школе глазами учителей // Вестник Нижегородского университета им. Н.И. Лобачевского. Серия Социальные науки, 2013, № 4 (32), с. 45–50.

**КОМПЛЕКСНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ НА ПАЦИЕНТА ОБЕСПЕЧИВАЕТСЯ
НЕСКОЛЬКИМИ ФАКТОРАМИ**

*Рогов Александр Николаевич, преподаватель
ГБПОУ РМЭ «Йошкар-Олинский медиколледж»*

Во-первых, общаясь с пациентом, врач(тот, кто проводит лечение) используя вибраторные характеристики голоса, производит тонкую настройку Н.С. через звуковой анализатор. Возбуждая в головном мозге определенные зоны, отвечающие за те или иные эмоции. Врач меняет с одной стороны биоритмику головного мозга, а через неё работу КБП и как следствие изменения гуморальной регуляции. С другой стороны, через ретикулярную формацию и лимбическую систему включаются тонкие настройки головного мозга, отвечающие за гомеостаз. Следовательно организм САМ начинает процесс оздоровления себя.

Используя яркие мыслеобразы и их вербализацию возможно добиться включения зрительного анализатора(а через него проходит приблизительно 90% всей информации об окружающем мире). Как мы знаем, человеческий мозг не различает образы навязанные и истинные, т.е. он одинаково реагирует на яркий, узнаваемый мыслеобраз и на реальную картину, изображающую объект, либо даже действие в реальном мире(лимон).

К чему это? Получается, что яркое обзорное представление себя в состоянии здоровья, является аналогом субъекта воздействия уже находящегося в этом состоянии. Кроме того, включаются внутренние резервы организма пациента, которые направляются на реализацию этого мыслеобраза здоровья.

Во-вторых, гармонические физические нагрузки позволяют произвести

настройку ОДА. В чем она заключается?

Мышечный каркас человека находится в постоянном поиске динамического равновесия, т.е. в любой момент времени, одни мышцы напрягаются, а другие расслабляются. Этот процесс находится под непосредственным контролем определенных зон КБП и структур среднего и заднего мозга(в частности мозжечка, красных ядер, черного вещества и т.д.).

В течение дня, мышечный каркас деформируется постоянно. Отсюда возникают зажимы и мышечные блокировки, которые блокируют нервную, гуморальную и гомо-регуляцию, и кровоснабжение внутренних органов.

Кратковременные процессы нивелируются организмом самостоятельно. Длительные блоки, вызванные неправильным распределением мышечного усилия либо психосоматикой, являются запускающими механизмами патологических процессов, ведущих к заболеванию ОДА и внутренних органов.

Опосредованно, длительные мышечные блоки ведут к перегрузке определенных отделов ВНС, в частности спинного мозга(а именно нервно-рефлекторных центров)и соответствующих отделов периферической НС и вегетативной НС, что в свою очередь нарушает работу не только скелетной мускулатуры, но и внутренних органов(авт. НС), а так же эндокринных желез(патологический процесс).

Правильное перераспределение мышечного усилия, достигаемое при использовании ЛФК приводит к разблокированию мышечных поездов, балансировке кровотока, следовательно гармонизации процессов в ОДА, внутренних органах и НС. Более того, снятие мышечных зажимов может привести к улучшению психоэмоционального состояния пациента, положительно сказываться на процессах гармонизации возбуждения и торможения в КБП, улучшению физиологии сна.

Кроме того, немаловажно наличие правильного дыхания.

В состоянии волнения, либо стрессовых явлений, дыхательные движения грудной клетки учащаются. Дыхание становится более поверхностным, ритм меняет свой рисунок. Могут иметь место явления «затаивания» дыхания, либо частые и короткие дыхательные движения. В чем здесь дело?

Основным гормоном стресса является адреналин (вырабатывается корой надпочечников). Его физиологическое действие таково, что капилляры и сосудистая сеть скелетной мускулатуры сокращается, что ведет к повышению артериального давления. Так же меняется ритм сердечной деятельности. Он становится более частым, сердечный выброс более мощный, а объем выбрасываемой крови увеличивается. Все это обеспечивает организму возможность максимально мощного мышечного ответа на стрессовое воздействие. При кратковременном стрессе это не

приносит организму никаких побочных эффектов.

Нахождение в длительном стрессе сказывается, в первую очередь, на сердечно-сосудистой системе, приводя к нарушению сердечного ритма, а при поврежденных сосудах (атеросклероз или варикоз), может стать причиной серьезных патологических явлений (инсульт или инфаркт).

В сочетании с мышечным спазмом, нарушения дыхательной деятельности могут привести к усилению негативного воздействия на организм.

Именно по этому, применяя дыхательные упражнения (как самостоятельно, и как и в сочетании с физическими упражнениями), можно существенно снизить уровень тревожности пациента, сгладить нервно-мышечные реакции на стресс. Ритмичное, медленное, правильное дыхание в совместном действии с плавными амплитудными движениями(Тай-Цзи, Цигун, Славянская «Жива»), способны переключить головной мозг с режима стресса на «режим гармонии».

Благодаря тому, что такие движения переводят возбужденные участки коры мозга в режим торможения, и при насыщении организма кислородом за счет гармоничного дыхания, начинается интенсивное выведение из организма свободных радикалов и продуктов усиленного распада, идущего при стрессовом «гиперметаболизме». Это процесс позитивный, но он сопровождается усилением потери организмом воды и питательных веществ. И вот на этом этапе мы подходим к третьему аспекту воздействия на пациента.

Необходимо, при любом патологическом процессе, предоставить организму весь спектр необходимых строительных материалов.

Применяемая в настоящее время система калорий не отражает, к сожалению, всех потребностей человеческого организма.

Калориметрический способ дает нам представление о количестве энергии, которая выделяется при сжигании того или иного пищевого продукта. Либо показывает, сколько калорий тратит человек при определенной физической работе. Но ни коим образом не отражает потерю макро и микро элементов, а так же баланс обмена веществ. Одно и то же количество калорий можно получить от мяса и овощей, но польза совершенно разная, как и воздействие на организм.

Любой патологический процесс в организме изменяет это на всех уровнях. Но все начинается с клетки.

В начале изменяются ее биохимические процессы. Однако наш организм имеет запас прочности в виде процессов поддержания гомеостаза и на 90% справляется с начинающейся патологией. Однако, если воздействие поражающего агента длительное, либо собственный иммунитет человека снижен, то процессы разрушения будут преобладать над процессами восстановления. Это приводит к тому, что правильный метаболизм нарушается и в тканях, а затем и в органах.

Возникает заболевание.

Здоровые мыслеформы а так же правильное дыхание и гармоничные движения не всегда, к сожалению, могут исправить положение.

Иногда необходимы дополнительные силы. И тут в действие вступают лекарственные препараты. Но не надо думать, что речь идет только о фармакологической промышленности. Имеются в виду те «лекарства», которые мы употребляем каждый день.

Философ сказал: «Наша пища должна стать лекарством, чтобы в старости лекарство не стало нашей пищей». Народная мудрость ему вторит: « Ты есть то, что ты ешь».

Каждый ингредиент, съеденный нами, каждая капля нами выпитая - определяют, какое здоровье будет у человека в течение дня.

Еще раз скажем, что все начинается с клетки. Именно на клеточном уровне запускаются механизмы выздоровления. Каждый пищевой продукт несет не только уникальную био-химическую структуру; он так же является особой энергетической субстанцией, необходимой для поддержания здоровья нашего организма.

В широком смысле гомеостаз это не только поддержание постоянства внутренней среды, но и сбалансированное поступление пищевых продуктов.

В медицине широко используется метод диет. Он разработан специально для балансировки и гармонизации организма пациента в зависимости от специфики патологического процесса. Каждое заболевание в своей основе имеет нарушение того или иного обмена веществ. Правильное использование диет ведет к полному восстановлению биохимического равновесия в организме. Что на фоне физической и психо-эмоциональной стабильности приводит не только к ослаблению патологического воздействия, но и к выздоровлению.

ЭКОЛОГИЯ ВНУТРЕННЕГО МИРА — ЭКОЛОГИЯ ДУХОВНОСТИ

*Рогов Александр Николаевич, преподаватель
ГБПОУ РМЭ «Йошкар-Олинский медиколледж»*



Духовный опыт каждого человека уникален и тем ценен как для самого человека, так и для общего духовного продвижения.

Самое сложное в экологии человека связано с понятием экология духовности. Многие, как огня, боятся понятия «духовность», отождествляя духовность с религиозной фанатичностью или вообще с какой-то психической ненормальностью.

Такое понимание и такое отношение к духовности, как раз и связано с уровнем духовности человека или просто с отсутствием такового.

Таким людям кажется, что духовность начинается там, где кончается разум (точнее для этих людей – рассудок) и материальное благополучие: питаться Духом Святым для них является не реальностью, а некой химерой.

Но это отнюдь не так. Глубоко ошибается тот, кто считает, что, встав на духовный путь, он лишается чего-то и, главное, должен будет отказаться от многих земных благ, радостей и удовольствий.

Можно подумать, что бездуховность защитила кого-то от страданий, лишений, нищеты, горя.

Духовность – не оторванность от мира и от Земли.

Наоборот, это более глубокое и радостное осознание своего места на Земле и в Космосе, смысла и цели своей жизни, осознание своего единства со всеми планами бытия и, отсюда, осознание ответственности за все свои поступки, мысли, слова. В далёком прошлом такое состояние сознания было естественным, как естественным было состояние духовности.

Древние греки так описывали атлантов: «Ноги его стоят на земле, а голова упирается в небо». Только соединяя в своей реальной жизни небо и землю, человек может почувствовать равновесие, свою силу, своё единство со всем живым на Земле и в Космосе.

Поэтому главное на сегодня в экологии человека - вернуть человека к правильному пониманию и осознанию духовности.

Духовность есть производное от Духа. Что же такое Дух?

Кратко – это высшее начало как в мироздании, так и в человеке. Человек сотворён по образу и подобию Божию, по образу и подобию мироздания. Мироздание – тело Господне. Математически структура мироздания и человека выражается двумя священными числами – 3 и 7. В Мироздании, как и в человеке, есть три плана Бытия: Мир Плотный, Мир тонкий и Мир Огненный.

В человеке миру Плотному соответствует тело, миру Тонкому – душа, миру Огненному – Дух. Дух – высшее начало. В мироздании Святой Дух – одна из ипостасей Бога. Планы Бытия мироздания и человека взаимосвязаны и взаимосогласованы. Развитие, эволюция мироздания и человека начинаются с Высшего плана.

Первочеловек имел духовную сущность, но не был развит интеллектуально, и сознание человека находилось в сонном состоянии. Для развития интеллекта и сознания в человеке начало формироваться под воздействием соответствующих космических энергий плотное физическое тело с соответствующими органами.

Достаточно прозрачно об этом говорится в Новом Завете. Иисус Христос не

уставал повторять две аксиомы: «Царство Божие внутри Вас есть» и «Приблизилось Царство Небесное», т.е. приблизился новый духовный этап в развитии человека и человечества.

О тех же, чьё сознание не вмещало это, оставаясь чисто материалистическим, т.е. обращённым только к материальным ценностям, Иисус Христос говорил: «Богатому войти в Царство Небесное будет также трудно, как верблюду пролезть в игольные уши».

Это значит, что на следующий этап эволюции пройдут только духовно устремлённые, в сознании своём отказавшиеся от богатства и власти, дающей возможность обогащаться ещё больше, как отказался сам Иисус Христос и от богатства и власти, когда был искушаем Сатаной в пустыне.

Многие из людей соблазнились этим, отказавшись от истинных богатств, богатств на пути завоеваний духа. Современное кризисное состояние во всех областях жизни – это переход от материальных ценностей к ценностям духовным. Именно поэтому в экологии человека экология духовности должна стоять на первом месте.

О духовных ценностях неустанно твердилось человечеству на всём нелёгком историческом пути его шествия по планете.

Можно выстроить целое огромное хранилище этих духовных ценностей. И тот факт, что человечество всё-таки отворачивалось от этих ценностей, говорит о том, насколько сложной является эта проблема – проблема духовности, проблема стяжания Духа Святого, в нашем случае проблема экологии духовности.

В плане экологическом эту проблему очень чётко сформулировал ещё в XVIII веке величайший шведский учёный и теософ Эммануил Сведенборг:

«Дух человеческий подобен почве, которой достоинство зависит от степени её возделывания», т.е. напрямую связав с культурой, с процессом образования и воспитания человека именно в направлении духовном, не только сохраняя все духовные достижения всех народов и духовно развитых личностей, но и осознанно совершенствуя эти накопления духа.

Духовный опыт каждого человека уникален и тем ценен как для самого человека, так и для общего духовного продвижения.

Сложность и одновременно красота заключается в том, что духовное образование и воспитание должно быть очень индивидуально и проводится очень бережно, имея постоянно ввиду свободную волю человека, а потому не должно быть связано с навязыванием веры и любым видом миссионерства. А это требует очень опытных и высокодуховных руководителей.

Итак, дух — высшее начало.

Духовность – есть устремлённость к Высшему. Духовная культура строится,

исходя из высших начал в человеке и мире. Созидание поля культуры возможно только через соответствующую данному времени систему образования и воспитания.

И это начинает всё больше и больше пониматься.

Приведём высказывание учёного Всеволода Юрьевича Троицкого из его статьи «О классике, о духовности, об идеале и нигилизме», опубликованной в журнале «Литература в школе»:

«Духовность как особое отношение к миру проистекает из осознанного или неосознанного убеждения в том, что в мире есть нечто более высокое, чем материальные, вещественные ценности, чем то, что может быть проверено эмпирическим путём, опытом...

Наши православные предки понимали под духовностью незримую связь человека с Богом, возможную потому, что человек имеет бессмертную душу. «Высшая идея на земле лишь одна, а именно – идея о бессмертии души человеческой, — писал Ф.М.Достоевский, — ибо все остальные «высшие идеи» жизни, которыми может быть жив человек, лишь из неё одной вытекают».

Необходимым условием движения по духовному пути является отрешённость от корысти, от земной прагматической выгоды. Духовность представляется как самоценное стремление к Истине, добру и красоте, независимое от эгоистических, практических, мирских интересов, стремление, представляющее внутренний чистый мир души.

Экология духовности – это настоятельная потребность времени. Если духовность будет спасена, будет спасено и человечество, которое обретёт главный импульс для эволюционного продвижения вперёд к формированию человека всесторонне гармонично развитого, человека духовного облагороженного типа. Не об этом ли мечтает каждая живая душа?

Экология мысли

Что такое мысль? До недавнего времени явление мысли понималось довольно ограниченно, как некие химические и физические реакции, происходящие в мозгу. Научные открытия последних лет коренным образом изменили понимание сущности мысли, в какой-то степени вернув точку зрения первоначальных древних откровений.

В соответствии с современными взглядами мысль материальна, имеет форму, цвет и динамическую энергию, которая действует согласно заложенной в ней идее. Таким образом, мысль есть живое существо, и жизнеспособность этого существа зависит от силы того чувства, которое заложил в неё мыслитель.

Порождённая человеком мысль существует отдельно от породившего её человека, хотя сохраняет с ним магнитную связь. Материя мысли настолько тонка,

что современное человечество её не воспринимает, не видит. Хотя есть люди, которых называют экстрасенсами, которым видение мыслей доступно во всём многообразии их форм и цвета.

Уже с начала XX века предпринимались попытки фиксации мыслей на фоточувствительный материал. С изобретением метода Кирлиан, метода фотографирования невидимого Тонкого мира, стало возможным и фотографирования мыслей, порождаемых человеком и существующим уже отделённо от породителя.

Чёткое, ясное, чистое мышление человека создаёт чёткие, ясные, прекрасные образы мыслей, которые принято называть мыслеобразами или мыслеформами. Мысли же, вызванные злыми, негативными чувствами, безобразны, отвратительны.

Таким образом, человек, замысливающий какое-либо зло, создаёт безобразную пространственную сущность, существо, полное злобы и негативной разрушительной энергии, и оно полетит, куда будет направлено, стараясь причинить вред адресату, но может поразить и совсем невинного человека.

И наоборот — посланная добрая мысль, приняв соответствующий прекрасный облик, принесёт кому-то радость, здоровье, удачу.

Человеческая мысль является разновидностью психической (духовной) энергии. Излучение человеческой мысли оказывает сильнейшее воздействие на окружающую среду и на космическое пространство. Как уже сказано, эта мощная энергия может быть как разрушительной, так и созидательной.

Она может наполнять пространство Красотой, участвуя в формировании прекрасных слоёв ноосферы.

О таком соотношении земного с Тонким Миром мало мыслят.

Если сказать земным языком, последствия тончайших энергий во много тысяч раз превосходят земные воздействия. Они, конечно, отражаются на земных ощущениях, но многие объясняют их только дурной погодой. В лучшем случае их приписывают солнечным пятнам или затмению. Но дальше этого человечество не отважится и помыслить.

Антипод молитвы – сквернословие.

Оно смущает и грязнит пространство. Запрещено в городах иметь фабрики, полные ядовитых газов, но кощунства и сквернословие по следствиям своим – вреднее. Люди не хотят освободиться от самого губительного вещества, порождающего устрашающие разрушения.

Уже не говорю о болезнях, порождённых нарушением атмосферы.

Ужаснее всяких болезней будут разрушения слоёв около планеты. Сколько же молитв и добрых мыслей требуется, чтобы заполнить эти пропасти и язвы пространства!

Если опасны безводные пустыни и смерчи, то же самое наблюдается, когда человечество опустошает вокруг себя живительные силы.

Ведь самоопустошённые остовы – как гробы гниющие. Упасись от сквернословия!

Там, где гнездится сквернословие, не ищите истинного познания. Никто не запрячет тончайший цветок в кошель, желая не испортить его. Тонкое требует и тончайшего обращения. Не только по редчайшим праздникам, но и ежедневно не следует рвать одеяний.

По праздникам люди берегут одежды, но в обиходе не заботятся о них. Сколько же тончайших одеяний погибает!

Сквернословие, как зараза пространства, несёт понижение всего интеллекта. Безобразие во всех видах есть опасная болезнь. По человечеству нужно понять, где целение и где раздражение. Пора понять очищение земного бытия.

Не позволительно утруждать пространство проклятиями, которые поражают нежданно существа неповинные. Стрела, пущенная в движущуюся толпу, может поразить невинного ... Люди должны понимать ответственность за каждое пущенное слово».

«Люди меньше всего признают, что их мысли и слова могут причинить непоправимый вред. Невозможно уговорить людей, что они разрушают психическую энергию.

Они питают тех вредных сущностей, которых мы называем пожирателями психической энергии. Кроме припадков гнева и раздражения много сквернословия произносится по невежеству. Но вред получается не меньший.»

Пора взглянуть на действительность глазом учёного.

Пора в школах сказать о губительном вреде злоречия, но мир обеднел учителями и некому предупредить малышей о значении злоречия.

Они и дома слышат немало злобных проклятий. Но учитель должен указать с медицинской точки зрения о непоправимом вреде зломыслия.

Не только пьянство и наркотики разрушают организм, но зломыслие не менее открывает вход для всевозможных зараз.

Но надо сказать, что в последнее время осознание последствий нашего грязного мышления и чувствования стало уже приходить.

Примером тому может служить публикация во Всероссийском экологическом портале материала под названием «Реки и водоёмы аккумулируют негативные эмоции человека» (Опубликовано 23.04.2003 г.).

Следует привести эту краткую публикацию: «Как сообщил «Информ-экологии» руководитель лаборатории экологической антропологии Уральской государственной медицинской академии Леонид Волков, загрязнение воды

негативными эмоциями не менее опасно, чем загрязнение выбросами и стоками.

Кроме этого, они тесно взаимосвязаны: глядя на мутный поток воды в реке, мы посылаем проклятия тому, кто её загрязнил, а вода, как аккумулятор впитывает эту агрессию. И ещё неизвестно, как это повлияет на людей, живущих ниже по течению, и на водоём, куда река впадает.

Наши предки хорошо знали это свойство воды: каждые пять лет баню переставляли на новое место, поскольку смытая водой отрицательная энергия накапливалась там, куда вода уходила – под баней. Всем же известно чувство облегчения, спокойствия после посещения бани.

Пользуются свойством воды впитывать энергию и целители, которые заряжают воду на здоровье, удачу, излечение. Существует такое понятие как эмоциональная экология, хотя наше общество пока и не готово его воспринять».

Тем более не готово воспринять наше общество такое понятие как «Экология мысли».

Но задача «Экологии человека» нести эти просветительские мысли. «Нельзя приказать чистоту мысли, даже нельзя приказать чистоту слова. Нельзя приказать здоровую чистоту дома, лишь просвещение утвердит здоровье духа и тела» («Мир Огненный», часть II, N 425).

В Евангелии от Иоанна сказано: «Вначале было Слово, и Слово было у Бога, и Слово было — Бог», т.е. всё в мироздании создано творящей божественной мыслью. Главное строительное начало в мире — мысль.

Все экологические проблемы, в том числе и проблемы, связанные с угрозами самому человеку, связаны с нашими грязным злым мышлением.

Если мы хотим решить эти проблемы и построить на прекрасной Земле прекрасную во всех отношениях, в том числе и в социальном смысле, жизнь, мы должны в первую очередь переродить своё мышление с грязного на чистое.

Но пока осознанно, а большей частью неосознанно мы стремимся разрушить и природу, и природу человека.

Путь к чистоте мысли только один — через расширение нашего сознания.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФИТБОЛОВ В ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Рыбакова Инна Сергеевна, инструктор по ФИЗО

МБДОУ №32 «Калинка»

Йошкар-Ола, Республика Марий Эл

Изучение результатов комплексных медицинских обследований детей МДОУ свидетельствует о снижении уровня здоровья, это подтверждает и физическая

диагностика. В основном прослеживались нарушения в функционировании опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы, органов пищеварения, аллергических реакций различного рода. Это привело меня к выводу о том, что необходимо использовать новые формы и методы физкультурно-оздоровительной работы с детьми способные корректировать эти проблемы.

Изучив дополнительную литературу по физкультурно-оздоровительной работе с детьми, я сделала вывод, что эффективным средством в оздоровительной работе с детьми будет использование фитболов. Фитбол-гимнастика включает в себя упражнения на фитнес-мяче, на котором можно сидеть, прыгать, лежать — и все это с пользой для мышц, позвоночника и суставов.

На занятиях используют фитболы различного диаметра, в зависимости от роста и возраста занимающихся: для детей 3-5 лет - 45 см, от 6-10 лет - 55 см. Мяч подобран правильно, если при посадке на нем угол между бедром и голенью равен чуть больше 90°. Для профилактических целей мяч должен быть менее упругим.

Механизм физиологического воздействия фитбола на организм ребенка.

- При сидении на фитболе наибольший контакт с ним имеют седалищные бугры и крестец. Через крестец происходит распространение ритмических колебаний на весь позвоночник. Поэтому одна лишь правильная посадка на фитболе уже способствует формированию навыка правильной осанки. Правильная посадка на фитболе выравнивает косое положение таза, что является важным для коррекции сколиотических отклонений в грудопоясничном отделе позвоночника.

- Выполнение упражнений в исходном положении лежа животом или спиной гораздо тяжелее, чем на устойчивой опоре. Поддержание равновесия привлекает к координированной работе многочисленные мышечные группы, решая задачу формирования мышечного корсета.

- Так как фитбол-тренировки проходят сидя на мяче, то ударная нагрузка на суставы ног гораздо меньше, чем при аэробной тренировке стоя. По этой же причине сердечно-сосудистая система работает в щадящем режиме. Во время выполнения динамичных упражнений на мяче осевая нагрузка на позвоночник менее интенсивна, чем при ходьбе, так как мяч создает хорошую амортизацию всего тела.

- Мячи могут быть разного цвета. Тёплые цвета (красный, оранжевый) повышают активность отдела вегетативной нервной системы, стимулируют, тонизируют иммунитет, укрепляют память, зрение, придают бодрость. Холодные цвета (синий, голубой) нормализуют сердечную деятельность, ухудшают скоростно-силовые качества. Зелёный цвет нормализует сердечную деятельность и ЦНС стабилизирует артериальное давление, расслабляет, снимает напряжение, помогает при заболеваниях позвоночника, обмене веществ.

- Фитболы оказывают также вибрационное воздействие. Механическая вибрация активно стимулирует работу всех органов и систем человека. Непрерывная вибрация действует на нервную систему успокаивающе, а прерывистая - возбуждающе. На занятиях с детьми используется лёгкая вибрация в спокойном темпе (сидя, не отрывая ягодиц от мяча). Вибрация, сходная с верховой ездой, используется в лечении остеохондроза, сколиоза, заболеваний желудочно-кишечного тракта, ишемической болезни сердца, ожирения.

- Фитболы также эмоционально украшают занятия, позволяя использовать мяч в качестве «лошадки», что способствует формированию очень важного для ребенка двигательного навыка - прыжка из различных исходных положений. Длительное применение фитбола в качестве предмета для прыжковых упражнений позволяет не только значительно улучшить количественные и качественные показатели данного двигательного навыка, но и улучшает координационные возможности ребенка.

- При этом мяч может использоваться как тренажер, как предмет и как утяжелитель.

Этапы освоения упражнений с использованием фитболов.

1 этап, задачи:

- Дать представления о форме и физических свойствах фитбола;
- Обучить правильной посадке на фитболе;
- Учить базовым положениям при выполнении упражнений (сидя, лёжа, в приседе).

2 этап, задачи:

- Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе;
- Научить сохранению правильной осанки при уменьшении площади опоры (тренировка равновесия и координации);
- Обучать упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями;
- Научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе.

3 этап, задачи:

- Научить выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.
- Научить выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола.

4 этап, задача:

- Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.

Методика организации проведения занятий. Все занятия проводятся фронтальным способом.

На I этапе в подготовительной части упражнения выполняются со страховкой руками за фитбол, в медленном темпе, со средней амплитудой из и. п. сидя на

фитболе, требующее от детей удержания прямой спины, с различными движениями руками, ногами и головой. Данные упражнения вырабатывают умение сбалансировать центр тяжести с подвижной опорой, координацию движений, развивают вестибулярный аппарат и способствуют формированию и укреплению навыка правильной осанки.

В основной части практически все упражнения выполняются из и.п. лежа на спине, сидя на мяче, стойки на коленях, что требует от ребенка дополнительных усилий при выполнении заданий. Используются упражнения для развития мышц брюшного пресса, боковых мышц туловища, укрепления мышц спины, выработки навыков равновесия и правильной осанки, увеличения подвижности позвоночника.

Характер движений позволяет создать благоприятную эмоциональную обстановку. Препятствуют развитию нервно-мышечной утомляемости. При обучении упражнениям мы используем средний темп (90-120уд/мин).

В заключительной части на всех этапах выполняются упражнения на расслабление и одновременно растягивание, которые снимают физическую усталость. Темп выполнения очень медленный для восстановления дыхания и ЧСС.

На II этапе упражнения, выполняемые сидя на фитболе без страховки, требуют от ребенка проявления умения (приобретенного на I этапе) - сбалансировать центр тяжести с подвижной опорой самостоятельно. Увеличивается амплитуда и темп движений (110-120уд/мин), в результате чего увеличивается количество повторений.

На обоих этапах использовался игровой метод, т.к. ему присущий фактор эмоциональности и привлекательности, способствует формированию у детей устойчивого положительного интереса и деятельного мотива к физической культуре.

При разработке занятий с фитболом стоит опираться на общие принципы построения оздоровительных тренировок. Начинать гимнастику с разминки (1-3 мин), а заканчивать растяжкой (2-5 мин), в основной части занятия выполняются целенаправленные упражнения (5-10 мин). При выполнении упражнений очень важно правильно дышать. Момент, когда необходимо делать вдох, а когда выдох, зависит от конкретного упражнения. Цель занятий ставится исходя из оздоровительных задач.

Регулярность проведения занятий влияет на эффекты достигается длительными и интенсивными воздействиями, при условии правильного выполнения упражнений.

Величина нагрузки зависит от характера упражнений, исходных положений, темпа и амплитуды выполнения, степени напряжения мышц, количества повторений, общего числа упражнений, плотности занятий и эмоционального уровня их проведения. При подборе упражнений необходимо овладеть техникой их

выполнения.

Диагностика результатов

Проводится тестирование статической выносливости мышц туловища, подвижности позвоночника и антропометрических показателей у детей дошкольного возраста.

а) Для контроля эффективности занятий были использованы тесты на статическую мышечную выносливость, предложенные И.Д. Ловейко

- тест для мышц шеи: И.П. – лежа на спине, руки вниз
1 – приподнять голову и шею, смотреть на носки и зафиксировать.
- тест для мышц живота: И.П. – лежа на спине, руки вниз
1 – поднять ноги до угла 45 градусов и зафиксировать положение.
- тест для мышц спины: И.П. – лежа на животе, руки вверх
1 – прогнувшись и зафиксировать положение

б) Для определения подвижности позвоночника нами использована методика, разработанная научными сотрудниками НИИ детской ортопедии им. Г.И. Турнера (г. Санкт-Петербург) О.С. Байловой и К.Ф. Зенкевич:

- И.П. – стоя на скамейке, стопы параллельно.
1 – наклон вперед, не сгибая ног в коленях (измеряется в см. – 0 от скамейки).

Таблица сводных данных динамики показателей статической мышечной выносливости и антропометрических данных

Показатели статической мышечной выносливости	Мышц шеи	Мышц живота	Мышц спины	Подвижности позвоночника	Объем грудной клетки	Рост
Начало года	9,8сек-5%	9,2сек-35%	9,27сек-33%	1,02сек-18%	2,06см-31%	3,2-2%
Конец года	23,27сек-48%	11,34сек-45%	8,87сек-35%	1,19см-22%	4см-6%	6см-4%

Вывод. Я предполагаю, что увеличение показателей развития мышц шеи произошло в результате наиболее эффективных статических упражнений из различных и.п., особенно без страховки на фитболе, приросту показателей мышц живота способствовали различные перекаты и наклоны, приросту показателей мышц спины способствовали упражнения укрепляющие мышцы туловища.

Таким образом, можно сделать вывод, что футбол-гимнастика позволяет решать многие оздоровительные задачи:

- Гимнастика на мяче развивает выносливость. Ходьба сидя на мяче, подскоки и перекачивания шадящим образом тренируют сердечно-сосудистую систему, улучшают кровообращение и обмен веществ. В результате чего активизируются процессы снабжения межпозвоночных дисков питательными веществами и удаления нежелательных продуктов обмена из организма.

- Улучшается гибкость. Наклоны, вращения, прогибы на мяче и с мячом развивают гибкость мышц спины, таза и ног, при этом без чрезмерного напряжения мышц и давления на диски. Вытягивающие упражнения оказывают выпрямляющее влияние на весь позвоночник в целом.

- Увеличивается сила мышц. При занятиях на мяче укрепляются все группы мышц. Сильные мышцы живота способствуют сохранению должного положения таза, снимают излишнее напряжение мышц в области поясницы, помогают держать правильную осанку; крепкие мышцы спины обеспечивают стабильность позвоночника, поддерживают вертикальную позу, снижают нагрузку на диски и контролируют сгибание вперед; сильные мышцы груди фиксируют верхний плечевой пояс, грудной отдел позвоночника и ребер, помогают поддерживать правильную осанку, участвуют в акте дыхания, т. е. в снабжении всего организма кислородом. Определенное влияние оказывает на позвоночник укрепление других мышц (например, ягодичных), помогающих сохранению правильного положения тела при статической нагрузке.

- Также фитбол-гимнастика побуждает детей к проявлению самостоятельности, творчества, активности.

Мячи помогали придать занятиям новизну, а эмоциональная сторона оказывает большое влияние на более эффективного восприятия упражнений.

Увеличение показателей силы мышечного корсета и антропометрических данных подтверждает, что упражнения фитбол-гимнастикой эффективно воздействуют на физическое развитие детей дошкольного возраста и могут использоваться с целью оздоровления и профилактики различных нарушений здоровья детей.

РОЛЬ ПОДВИЖНЫХ ИГР В РАЗВИТИИ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

*Рябова Светлана Васильевна, учитель физической культуры
МБОУ гимназия №4 им А. С. Пушкина г. Йошкар-Ола*

Игровой метод в силу присущих ему особенностей является методом комплексного совершенствования двигательной деятельности. В наибольшей мере он позволяет совершенствовать такие двигательные качества, как сила, быстрота, ловкость и др.

В учебном процессе следует применять подвижные игры, преимущественно направленные на воспитание силы (из числа приведенных в программе и методических пособиях): «Бой петухов», «Тяни в круг», «Кто сильнее?», «Выталкивание из круга», «Регби на коленях», «Перемена мест», «Пушкар» и т. д.

В играх, способствующих развитию силы, занимающиеся преодолевают собственный вес, вес отягощения, сопротивление противника. В таких играх используются предметы (набивные мячи, гантели, скамейка, и др.) или партнер по тренировке. Для проведения игр с преодолением собственного веса используется гимнастическая стенка, вертикальный канат. Нередко такие игры требуют инвентаря и связаны с перемещением по площадке в упоре лежа, в упоре сзади, с выпрыгиванием и т. п.

Многие из перечисленных выше игр можно проводить в виде контрольных упражнений (тестов), характеризующих сдвиги в силовой подготовке.

Во время выполнения упражнений отягощение может быть либо постоянным, либо меняющимся. При целенаправленном развитии скоростно-силовых способностей необходимо руководствоваться методическим правилом: все упражнения независимо от величины и характера отягощения нужно выполнять в максимально возможном темпе. Примерные игры, направленные на развитие скоростно-силовых способностей, следующее: «Прыгающие воробушки», «Волк во рву», «Зайцы в огороде», «Парашютисты», «Вызов номеров», «Салки» и др.

В играх выносливость проявляется не в статических, а в динамических условиях работы, когда чередуются моменты напряжения и расслабления. В одних играх, применяемых с этой целью, движения циклические (например, «Гонка с выбыванием», «Сумей догнать»), в других – продолжительные усилия не связаны с определенным ритмом (игры с мячом). Существует немало игр, где развитие быстроты и выносливости при мышечной работе высокой интенсивности. Такие игры, как «Мяч ловцу», «Ловля парами», «Борьба за мяч», обычно включают для общей физической подготовки.

Ловкость выражается через совокупность координационных способностей, а также способностей выполнять двигательные действия с необходимой амплитудой движений (подвижностью в суставах). Ловкость воспитывают посредством обучения двигательным действиям и решения двигательных задач, требующих постоянного изменения структуры действий. При обучении обязательным требованием является новизна разучиваемого упражнения и условий его применения. Элемент новизны поддерживается координационной трудностью действия и созданием внешних условий, затрудняющих выполнение упражнения. Решение двигательных задач предполагает выполнение освоенных двигательных действий в незнакомых ситуациях. Элемент новизны поддерживается координационной трудностью действия и созданием внешних условий, затрудняющих выполнение движения.

Большое влияние на развитие координационных способностей оказывает освоение правильной техники естественных движений: бега, различных прыжков (в

длину, в высоту, опорных прыжков), лазанья, метаний.

Играм, направленным на развитие гибкости, надо предварять соответствующую разминку, чтобы избежать растяжений связок и разрывов мышечных волокон. Примерные игры для развития гибкости следующие: «Передача мяча», «Регби на коленях», «Палку за спину», «Мостик и кошка», «Парашютисты», «Увертывайся от мяча», «Гонки мячей по кругу», «Салки с ленточками», «Стрелки». Ни одна подвижная игра не может служить средством развития какого-то одного физического качества. Игра, как вид деятельности, предоставляет огромные возможности для развития физических качеств в комплексе.

Среди большого количества разнообразных средств физического воспитания широко используются подвижные игры, которые способствуют решению образовательных, воспитательных и оздоровительных задач.

С помощью подвижных игр развиваются разнообразные двигательные качества, и, прежде всего, быстрота и ловкость. Одновременно закрепляются и совершенствуются двигательные привычки; двигательные качества. В связи с требованиями, предъявляемым школьникам современным образовательным процессом, а в будущем профессиональной деятельностью, является процесс развития зрительно-двигательной координации и появление так называемой «ручной умелости». Важным средством формирования таких способностей являются подвижные игры. Сложные и разнообразные движения в такой игровой деятельности позволяют задействовать все мышечные группы, что оказывает содействие гармоническому развитию опорно-двигательного аппарата, позволяет существенно повысить уровень физической подготовленности учащихся.

Методика проведения подвижных игр в младших классах специфична. Сложные движения, которые включают игру, осваиваются предварительно с помощью специальных упражнений. После сложных по координации упражнений следует давать более простые задания, не требующие концентрированного внимания учащихся. Мышцы, которые были интенсивно задействованы, в следующем упражнении (игре) должны выполнять работу иного характера. Если основная часть урока посвящена играм, то они чередуются – менее подвижные с более подвижными. В подготовительную часть урока следует включать малоподвижные и несложные игры, а также игры со средней подвижностью и упражнения общеразвивающего характера. В заключительной части урока проводятся игры малой и средней интенсивности. При проведении подвижных игр используются фронтальный и групповой метод.

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ДЕТСКОМ САДУ

*Сафина Флюра Гаптрафиковна, воспитатель
МБДОУ «Детский сад № 31 «Радуга»
Йошкар-Ола, Республика Марий Эл*

Я не боюсь ещё и ещё раз повторять:
забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя.

От жизнерадостности, бодрости детей
зависит их духовная жизнь, мировоззрение,
умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы.

В.А. Сухомлинский

Одной из основных задач каждого дошкольного образовательного учреждения, обозначенных в Федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования, является охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия. Поэтому в каждом дошкольном учреждении уделяется большое внимание здоровьесберегающим технологиям, которые направлены на решение самой главной задачи дошкольного образования – сохранить, поддержать и обогатить здоровье детей.

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.

Дошкольный возраст обоснованно считается наиболее важным периодом в процессе формирования личности человека. В этом возрасте более интенсивно развиваются различные способности, формируются нравственные качества, вырабатываются черты характера. Именно в данном возрастном периоде закладывается и укрепляется фундамент здоровья и развития физических качеств, необходимых для эффективного участия ребенка в различных формах двигательной активности, что, в свою очередь, создает условия для активного и направленного формирования и развития психических функций и интеллектуальных способностей дошкольника.

Вот почему применение в работе ДОУ здоровьесберегающих технологий может повысить результативность воспитательно-образовательного процесса, сформирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья детей.

Цель здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании применительно к ребенку – обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитаннику детского сада и воспитание валеологической культуры как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, знаний

о здоровье и уметь оберегать, поддерживать и сохранять его, валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи.

Задачами здоровьесберегающих технологий являются:

1. Сохранение и укрепление здоровья детей на основе комплексного и системного использования доступных для детского сада средств физического воспитания, оптимизации двигательной деятельности на свежем воздухе.

2. Обеспечение активной позиции детей в процессе получения знаний о здоровом образе жизни.

3. Конструктивное партнерство семьи, педагогического коллектива и самих детей в укреплении их здоровья, развитии творческого потенциала.

Для реализации этих задач необходим комплекс эффективных лечебно-профилактических мер, система надежных средств коррекции психофизического развития на протяжении всего дошкольного возраста.

Все здоровьесберегающие технологии разделяются на три группы:

I. Технологии сохранения и стимулирования здоровья

Динамические паузы – это подвижные, хороводные игры, пальчиковые игры, речь с движением, физкультурные минутки, ритмические упражнения. Паузы используются во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей. Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления.

Подвижные и спортивные игры – используется, как часть НОД по физическому воспитанию, на прогулке, в групповой комнате. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения.

Ритмопластика - это движения, выполняемые под музыку, приносящие физическое здоровье и радость. Это работа над осанкой, моторикой, над чувством ритма. Развивает изящество, грациозность движений, гибкость и физическую выносливость, тренируют вестибулярный аппарат, помогает слушать и понимать музыку, любить ее и запоминать.

Релаксация – это снятие напряжения, расслабление, отдых. За основу упражнений по релаксации взяты приемы по дыхательной гимнастике, мышечному и эмоциональному расслаблению. При проведении используется спокойная классическая музыка.

Пальчиковая гимнастика – в ходе "пальчиковых игр" ребенок, повторяя движения взрослых, достигает хорошего развития мелкой моторики рук, которая не только оказывает благоприятное влияние на развитие речи, но и подготавливает ребенка к рисованию, письму. Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени.

Гимнастика для глаз – это профилактика зрительных нагрузок. Гимнастика для глаз так же важна, как и общие физические упражнения. Под влиянием систематических упражнений глаза меньше устают, зрительная работоспособность повышается, улучшается кровообращение, а это способствует предупреждению нарушений зрения и развития глазных заболеваний. Гимнастика для глаз используется ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время в зависимости от зрительной нагрузки.

Упражнение на дыхание – используется в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Обеспечивается проветривание помещения, контролируется обязательная гигиена полости носа перед проведением процедуры.

Динамическая гимнастика (гимнастика после сна) – основной целью гимнастики является поднятие настроения и мышечного тонуса детей с помощью контрастных воздушных ванн и физических упражнений. Комплекс проводится после дневного сна длится 10-15 минут, после чего дети переходят к водным процедурам (обширное умывание).

II. Технологии обучения здоровому образу жизни

НОД по физическому воспитанию – согласно программе, проводятся 3 раза в неделю в физкультурном зале. Перед занятием обеспечивается хорошая проветриваемость помещения. Длительность занятия соответствует возрасту детей.

Проблемно-игровые ситуации. Организуются в свободное время, можно во второй половине дня. Строго время не фиксируется, проводятся занятия в зависимости от поставленных педагогом задач. Занятие можно организовать даже незаметно для детей, педагог включается в игровую деятельность.

Игротерапия – методика основана на системе игровых упражнений, которые тренируют способность быстро и активно концентрировать слуховое внимание и память, зрительное внимание и память, осязание, воображение и творческую фантазию. Занятия с детьми проводятся в виде сюжетно-ролевой игры или в форме тематической игры, в которую включены игры и упражнения на развитие у ребёнка сенсорных навыков.

Коммуникативные игры "Познаю себя" Е.В. Харлаповой и М.В.Карепановой. Один раз в неделю по 30 минут, начиная со старшего возраста. Сюда входят этюды, беседы и игры разного уровня подвижности, занятия рисованием, которые способствуют быстрой адаптации детей в коллективе. Проводит психолог.

Занятия из серии "Здоровье" для детей и родителей в качестве познавательного развития. Один раз в неделю по 30 минут. Проводят воспитатели, во второй половине дня, начиная со старшего возраста.

III. Коррекционные технологии

Сказкотерапия – используется в нашем детском саду 2-4 занятия в месяц по 30 мин. со старшего возраста. Занятия проводят для психологической терапевтической и развивающей работы.

Технологии музыкального воздействия - используются в качестве вспомогательного средства как часть в различных формах физкультурно-оздоровительной работы; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения.

Психогимнастика. Один раз в неделю, начиная с младшего возраста по 5-10 минут.

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 развитие. Применение в работе ДОО здоровьесберегающих педагогических технологий повышает результативность воспитательно-образовательного процесса, формирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников. Только здоровый ребенок с удовольствием включается во все виды деятельности, он жизнерадостен, оптимистичен, открыт в общении со сверстниками и педагогами.

Итак, забота о здоровье - одна из самых важных задач каждого человека. Педагоги, врачи, родители, все хотят, чтобы наши дети учились хорошо, становились с каждым годом сильнее, выросли и выходили в большую жизнь людьми не просто знающими, но и здоровыми.

Список использованной литературы:

1. Алямовская В. Г. Материалы курса «Современные подходы к оздоровлению детей в дошкольном образовательном учреждении» 2005. - 80 с.
2. Ввозная В. И. Организация воспитательной и оздоровительной работы в ДОО». - М.: Сфера, 2006. – 128 с.
3. Маханева М. Д. Воспитание здорового ребенка - М.: Академия, 2000. - 326 с.
4. Терновская С.А., Теплякова Л.А. Создание здоровьесберегающей образовательной среды в дошкольном образовательном учреждении// Методист. - 2005.-N4.-С.61-65.

ГУМАНИТАРНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ В МЕДИЦИНСКОМ КОЛЛЕДЖЕ КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ НРАВСТВЕННЫХ ЦЕННОСТЕЙ

*Сашина Н.Ю., преподаватель
филиал ГБПОУ РМЭ «Йошкар-Олинский медколледж»
Волжск, Республика Марий Эл*

Основой современного общества является здоровый и духовно развитый человек. Несмотря на активное «наступление» информационного общества, мы все острее осознаем, что без знания языков, литературы, истории невозможно сохранение необходимого уровня цивилизованности страны, поскольку, в противном случае, реальна опасность превращения человека в некое инертное сообщество производителей и потребителей. Поэтому актуальными для современного общества становится необходимость гуманитарного образования в системе подготовки специалиста среднего профессионального образования, направленность на формирование широко образованной личности с устойчивыми духовно-нравственными ориентирами. Учебный процесс же должен обеспечить подготовку инициативных, творчески мыслящих специалистов с набором личностных профессионально значимых качеств. Роль же гуманитарного образования заключается в том, что оно призвано не только обеспечивать передачу знаний и представлений новым поколениям, но и формировать их ценностные ориентиры, нравственные измерения. Поэтому гуманитарное знание, по моему убеждению, является важной составляющей образования, позволяя сформировать не узко подготовленного специалиста, но личность с широким взглядом на природу, мир, человека. Главными традициями российского образования всегда оставались патриотизм, гуманитарная составляющая, демократизм, ориентация на широкое просвещение. Учебные дисциплины, изучающие человека, человеческое общество, культуру, всегда занимали и занимают в образовании достойное место..

Важность гуманитарного образования в медицине несомненна, поскольку оно формирует нравственные ценностные ориентиры, формирует основу профессиональной культуры медицинского работника. Однако и в современном медицинском образовании недостаточно акцентируется внимание на гуманитарном воспитании будущего специалиста. Многие исследования показали, что социально активные, имеющие гуманитарную подготовку медицинские работники эффективнее взаимодействуют с пациентами. К сожалению, всё, что относится к гуманитарному началу, – медицинская этика, биоэтика, душевно-духовная жизнь человека и т.д. – рассматривается как нечто второстепенное для профессионального знания медицинского работника, как элементы общего развития любого человека. И подобная установка оказывает большое влияние на медицинское образование.

Современная теория и практика преподавания дисциплин в медицинском

колледже выдвигает требования не только систематически и целенаправленно контролировать сформированность знаний и компетенций по учебной дисциплине, но и развивать профессионально значимые качества, самоконтроль и самостоятельность как основу самообразования. Формирование гуманистических установок же осуществляется не за счет увеличения объема информации, а посредством преобразования мотивации познавательной деятельности обучающихся, что позволяет им не просто использовать учебную информацию, а открыть новое знание, лично значимое для них, не только получить общее представление об основных законах и категориях изучаемой дисциплины, но научиться активно мыслить, делать самостоятельные выводы, т.е. активизировать свою познавательную деятельность, формировать гуманитарное мышление. Нахождение собственного способа поведения в данной ситуации востребует актуализацию полученных гуманитарных знаний, опыта, методов гуманитарного анализа действительности, сформированных убеждений, системы ценностных ориентации, проявление рефлексии, наличие готовности к разрешению профессиональных коллизий гуманитарного характера.

Отрадно, что мы наблюдаем реальную отдачу от преподавания гуманитарных дисциплин и курсов, их огромную преобразующую роль. Они являются действенным фактором формирования личности обучающихся, воспитания у них таких качеств, как гражданственность, патриотизм, серьезное отношение к делу, толерантность. Как показывает опыт, именно гуманитарные дисциплины являются одним из наиболее эффективных инструментов обучения профессиональной этике в самых различных сферах. Гуманитарное знание приобретает не только в процессе обучения по соответствующему профилю, но и при освоении дисциплин цикла ОГСЭ. Значимую роль в деле гуманитарного просвещения играют и успешно действующие кружки и секции, организованные внутри колледжа и рассчитанные на массовую аудиторию.

Выбор активных практикоориентированных форм и методов обучения способствует развитию интеллектуальных и творческих умений, коммуникативных навыков, обеспечивает эффективную подготовку будущих специалистов среднего звена. «Они формируют профессиональные качества специалиста, являются своеобразным полигоном, на котором студенты могут отрабатывать профессиональные умения в условиях, приближенных к реальным».

КАК БЕРЕЧЬ ЗРЕНИЕ

*Сергеева Анастасия Алексеевна, воспитатель
МБДОУ «Детский сад №90 г. Йошкар-Олы «Крепыш»*

Сегодня невозможно представить мир без интерактивных ресурсов. Современные дети отлично адаптируются в цифровом мире. Их сознание способно воспринимать достаточно большой объём визуальной информации в виде картинок, рисунков, ярко оформленных текстов, быстро сменяющихся слайдов. Образ жизни современных детей заставляет их глаза напрягаться часто и порой чрезмерно, что приводит к ухудшению зрения. Хорошее зрение – это очень важно. Глаза помогают видеть всё вокруг. Поэтому важно следить, чтобы ребёнок чрезмерно не напрягал зрение. Ведь если у ребёнка плохое зрение, он не может нормально учиться, у него плохое настроение, он мало успевает сделать. Помните, как в детстве мама ругала, когда мы сидели к телевизору слишком близко? Что ж, мама была права...

Надо приучать детей с дошкольного возраста к строгому зрительному режиму. Очень важно рассказать детям, что глаза заслуживают внимательного и бережного отношения к себе. Нужно сделать все возможное, чтобы выработать у них зрительные привычки, способствующие уменьшению нагрузки на глаза. Чтобы понимать, как и почему появляются зрительные нарушения, детям надо знать, как устроен и работает сложный орган зрения.

В детском саду знакомим детей как устроены глаза: бровь, верхнее веко, ресницы, зрачок, радужная оболочка, глазное яблоко, нижнее веко. Брови, ресницы и веки у нас тоже не только для красоты. Они оберегают глаза от пыли, ветра и пота. Но чтобы сохранить глаза и зрение, этой защиты недостаточно. Существует несколько правил, как беречь зрение:

- Необходимо обратить внимание на условия в которых ребёнок занимается: рисует, лепит, рассматривает книги, читает. При этом нужно следить за тем, чтобы глаза ребёнка находились на расстоянии 30 – 40 см от поверхности, на которой он пишет или рисует.
- Так же дневной свет наиболее благоприятен для зрения, стол, за которым занимается ребёнок, должен стоять около окна.
- Если ребёнок играет на компьютере, включите в комнате дополнительный свет. Свет от одного монитора недостаточно.
- Очень важно научить ребёнка правильно сидеть за столом: прямо, слегка наклонив голову вперёд, плечи находятся на одном уровне, ступни ног опираются на подставку, руки располагаются на столе.
- Не позволяйте ребёнку сидеть за компьютером боком. При такой позе плохо работает кровоснабжение глаз и плечевого пояса, что со временем может

привести к плохому зрению.

У маленьких детей зрительная система только формируется, просмотр телевизора или компьютера в день следует ограничить до 20 минут. Чтобы не утомлять зрение, сидеть надо не ближе 2 м от экрана. Не рекомендуется смотреть передачи в темноте, источник света не должен падать в глаза и отражаться на экране.

Для сохранения хорошего зрения важно зрительную работу чередовать с отдыхом. Нужно организовать жизнь детей так, чтобы в свободное время они имели возможность активно отдыхать и восстанавливать силы.

Чтобы глаза стали лучше видеть, необходимо тренировать глазные мышцы. Из этого следует, что практически любой человек может полностью восстановить зрение с помощью упражнений для глаз.

1. Упражнения для укрепления мышц глаз:

Сядьте, крепко зажмурьте на 3-5 секунд, затем откройте глаза на такое же время. Повторите упражнения 6-8 раз.

2. Упражнения для снижения утомления при длительной работе на близком расстоянии (чтение, письмо):

Встаньте. Посмотрите перед собой 2-3 секунды, затем, поднесите палец на 25-30 см перед глазами и сморите на него 3-4 секунды. Отпустите руки. Повторите упражнение 10-12 раз.

3. Во время занятия можно проводить физкультминутки, чтобы наши глазки отдохнули: закройте глаза и посидите 1 минуту, поморгайте глазами 30 секунд, посмотреть неподвижно на одну точку 30 секунд, посмотри вверх и быстро переведи глаза вниз, в стороны, а потом вверх и вниз, вправо - влево.

Родителям важно знать, что рациональное питание детей благоприятно влияет на их физическое и нервно – психическое развитие, также повышает сопротивляемость организма к болезням. Поэтому рациональное питание – одно из условий сохранения жизни и здоровья ребёнка.

Таким образом, если правильно следить за здоровьем глаз, то можно сохранить здоровье надолго. А здоровье детей – ценное достояние каждого цивилизованного общества.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ИЗМЕНЕНИЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ФУНКЦИИ ГРУДНОЙ КЛЕТКИ У ДЕТЕЙ (5-13 ЛЕТ) С РАЗЛИЧНЫМИ ИНДИВИДУАЛЬНО-ТИПОЛОГИЧЕСКИМИ ОСОБЕННОСТЯМИ ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ

*Сергеева Ольга Будимировна, к.м.н., доцент кафедры экологии
ФГБОУ ВО «Марийский государственный университет»*

В связи с большой распространённостью различных вариантов конструкции грудной клетки были проведены специальные исследования функции внешнего дыхания, в результате которого обнаружено значительное число случаев снижения этих показателей по отношению к существующим нормам для соответствующего возраста, пола и телосложения детей.

Распространенность различных вариантов конфигурации и ограниченности основных компонентов двигательной функции грудной клетки у обследованных 324-х детей 5-13 летнего возраста.

Таблица 1

Вариант конфигурации грудной клетки	Основные признаки конфигурации	Вариант ограниченности компонента двигательной функции	Число	%
Нормальная	Размеры в нормальных пропорциях	Ограничения отсутствуют	82	25,3
Низкая	Уменьшен вертикальный размер	Вертикального вдоха	194	59,8
Плоская	Уменьшен сагиттальный диаметр	Сагиттального вдоха	78	24
Узкая	Уменьшен фронтальный диаметр	Фронтального вдоха	85	26,2
Асимметричная	Различия размеров двух сторон	Смешанный вариант	213	65,7

Таблица 1. показывает, что лишь у 25,3% детей функционально-морфологическая конструкция грудной клетки может считаться нормальной; в остальных случаях (74,7%) она имеет определённые особенности в виде уменьшения отдельных антропометрических размеров и ограничения дыхательных движений.

Эти два недостатка строения и функции грудной клетки, характерные для пограничных вариантов конструкции опорно-двигательного аппарата — связаны между собой.

Четыре варианта ненормальной, пограничной конструкции грудной клетки — низкая, плоская, узкая и асимметричная — нередко сочетают присущие им характеристики при различных вариантах пограничной конструкции опорно-двигательного аппарата (Таблица 2).

Конфигурация грудной клетки при пограничных вариантах функционально-морфологической конструкции опорно-двигательного аппарата у детей 5-13 лет. (КИФ - кифотический, ЛОР - лордотический, КИЛ - кифолордотический).

Таблица 2

Конфигурация грудной клетки	Пограничные варианты конструкций опорно-двигательного аппарата					
	КИФ (n - 109)		ЛОР (n - 32)		КИЛ (n - 85)	
	Число	%	Число	%	Число	%
Низкая	109	100	0	0	85	100
Плоская	30	28	32	100	0	0
Узкая	0	0	0	0	85	100
Асимметричная		42		12		86

Таблица 2 показывает, что кифотический вариант функционально-морфологической конструкции опорно-двигательного аппарата в 100% отличается низкими грудными клетками, которые в 28% случаев сочетаются с уменьшенным сагиттальным размером, то есть дополнительно несут признаки, характерные для плоских грудных клеток. Это особая «впалая форма», сочетающая черты низкой и плоской грудной клетки и требующая специальных методических подходов к коррекции ее развития.

В таблице обращает внимание на себя и то, что кифолордотический вариант конструкции имеет признаки, характерные для двух вариантов конфигурации грудной клетки: и для низких грудных клеток, и для узких. 1/ Лордотическая конструкция, характеризуется плоской формой грудной клетки, она не низкая (даже высокая) и не может быть узкой. Её осложняет лишь наличие асимметрии размеров сторон.

Асимметричная форма грудной клетки (вследствие сопутствующей сколиотической конфигурации позвоночника) в значительной мере осложняет все пограничные варианты конструкции опорно-двигательного аппарата, особенно кифолордотический вариант.

С помощью специальных аппаратных методов исследования нам удалось получить следующие результаты.

Состояние функции внешнего дыхания в целом – и его двигательного компонента, и бронхолегочного – зависит от индивидуально-типологических особенностей телосложения детей (Таблица 3).

Основные показатели функции внешнего дыхания у детей с различными индивидуально-типологическими особенностями телосложения.

(ЖЕЛ вд. – жизненная емкость легких вдоха, ФЖЕЛ – форсированная

жизненная емкость, ОФВ за 1 сек – объем форсированного выдоха за 1 сек., Тифно – индекс Тифно-Вотчала, ПОСВ – пиковая объемная скорость выдоха, СОСВ – средняя объемная скорость выдоха)

Таблица 3

№	Показатели функции внешнего дыхания	Типы телосложения							
		Костный (n-142)		Мускульный (n-76)		Висцеральный (n-106)		M*	m**
		Величина	Балл	Величина	Балл	Величина	Балл		
1	ЖЕЛ вд.	1,76(л)	3,8	2,14(л)	4,5	1,34(л)	3,2	1,85	±0,40
2	ФЖЕЛ	1,23(л)	3,6	2,17(л)	4,8	1,42(л)	3,2	1,81	±0,49
3	ОФВ за 1сек.	1,46(л/с)	4,2	1,57(л/с)	4,8	1,41(л/с)	3,8	1,48	±0,08
4	Тифно	84,35(%)	4,6	76,24(%)	4,2	76,31(%)	4,2	78,96	±4,66
5	ПОСВ	3,12(л/с)	4,2	3,97(л/с)	4,8	3,88(л/с)	4,4	3,656	±0,47
6	СОСВ	2,12(л/с)	4,8	2,36(л/с)	4,8	1,85(л/с)	4,2	2,11	±0,26
Суммарный средний балл			25,2		27,1		24,0		

Уровень развития функции внешнего дыхания в целом по всем исследованным показателям, выше при мускульном типе телосложения ($3,567 \pm 0,47$). Самые низкие показатели - при висцеральном типе телосложения (1,34; $M=1,85 \pm 0,40$). Промежуточное положение занимает костный тип ($1,23; M=1,81 \pm 0,49$).

Различия в целом небольшие, однако есть определённые особенности. Первые два показателя функции внешнего дыхания в основном связаны с конфигурацией и двигательными способностями грудной клетки. Заметна их слабость у детей с костным и висцеральным типом в сравнении с мышечным типом телосложения. Возможно. Это связано с разницей в мышечной силе и в конфигурации грудной клетки.

Другие показатели функции внешнего дыхания в большей мере связаны с бронхолегочной системой. Они выше, чем первые два показателя, и почти одинаковы при всех типах телосложения.

Основные показатели функции внешнего дыхания у детей с различными индивидуально-типологическими особенностями телосложения.

(ЖЕЛ вд. – жизненная емкость легких вдоха, ФЖЕЛ – форсированная жизненная емкость, ОФВ за 1 сек – объем форсированного выдоха за 1 сек Тифно – индекс Тифно-Вотчала, ПОСВ – пиковая объемная скорость выдоха, СОСВ – средняя объемная скорость выдоха)

Таблица 4

№	Показатели функции внешнего дыхания	Типы телосложения							
		Костный (n-142)		Мускульный (n-76)		Висцеральный (n-106)		M*	m**
		Величина	Балл	Величина	Балл	Величина	Балл		
1	ЖЕЛ вд.	1,76(л)	3,8	2,14(л)	4,5	1,34(л)	3,2	1,85	±0,40
2	ФЖЕЛ	1,23(л)	3,6	2,17(л)	4,8	1,42(л)	3,2	1,81	±0,49
3	ОФВ за 1сек.	1,46(л/с)	4,2	1,57(л/с)	4,8	1,41(л/с)	3,8	1,48	±0,08
4	Тифно	84,35(%)	4,6	76,24(%)	4,2	76,31(%)	4,2	78,96	±4,66
5	ПОСВ	3,12(л/с)	4,2	3,97(л/с)	4,8	3,88(л/с)	4,4	3,656	±0,47
6	СОСВ	2,12(л/с)	4,8	2,36(л/с)	4,8	1,85(л/с)	4,2	2,11	±0,26
Суммарный средний балл			25,2		27,1		24,0		

Примечание: Среднее значение* Стандартное отклонение.** (Вероятность *p*-ошибки - < 0,05)

Состояние функции внешнего дыхания, его двигательного и бронхолегочного компонента, зависит и от пограничных вариантов функционально-морфологической конструкции опорно-двигательного аппарата (Таблица 4).

Характер соотношения показателей двигательного компонента функции внешнего дыхания и бронхолегочного остается прежним – двигательный компонент ниже бронхолегочного при всех вариантах конструкции.

Возрастная динамика показателей основных функций внешнего дыхания у детей 5 – 13 лет.

Таблица 5

№	Показатели функции внешнего дыхания	Варианты конструкции				
		5,6 лет (n - 135)	7-10 лет (n - 109)	11 – 13 лет (n - 80)	M*	m**
		Величина	Величина	Величина		
1	ЖЕЛ вд.	1,56(л)	1,63(л)	2,02(л)	1,7	±0,25
2	ФЖЕЛ	1,49(л)	1,74(л)	2,27(л)	1,8	±0,39
3	ОФВ за 1 сек.	1,29(л/с)	1,68(л/с)	1,85(л/с)	1,6	±0,29
4	Тифно	79,89(%)	91,76(%)	92,45(%)	88	±7,06
5	ПОСВ	2,52(л/с)	3,18(л/с)	3,48(л/с)	3,06	±0,49
6	СОСВ	1,14(л/с)	1,47(л/с)	2,23(л/с)	1,61	±0,56

Примечание: Среднее значение* Стандартное отклонение.** (Вероятность *p*-ошибки - < 0,05)

Согласно результатам исследования (Таблица 5) можно утверждать, что с возрастом у детей 5 – 13-ти лет все показатели функции внешнего дыхания снижаются. Особенно это снижение заметно в показателях, характеризующих двигательный компонент, показатели бронхолегочного компонента остаются относительно высокими.

Таким образом, состояние функции внешнего дыхания имеет возрастную динамику в взаимосвязи с динамикой развития аппарата движения в целом

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ДОУ

*Смирнова Ольга Валентиновна, воспитатель
МДОБУ Шойбулакский детский сад «Колосок»
Медведевский муниципальный район*

Дошкольный возраст обоснованно считается наиболее важным периодом в процессе формирования личности человека. В этом возрасте более интенсивно развиваются различные способности, формируются нравственные качества, вырабатываются черты характера. Именно в данном возрастном периоде закладывается и укрепляется фундамент здоровья и развития физических качеств, необходимых для эффективного участия ребенка в различных формах двигательной активности, что, в свою очередь, создает условия для активного и направленного формирования и развития психических функций и интеллектуальных способностей дошкольника.

Что такое здоровьесберегающие технологии?

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

Цель здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании применительно к ребенку – обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитаннику детского сада и воспитание валеологической культуры как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его, валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи.

На улучшение здоровья малышей, их благоприятное физическое развитие влияет весь уклад жизни ребёнка в детском саду, заботливое и внимательное отношение к нему взрослых.

Главными воспитателями ребенка являются родители. От того, как правильно организован режим дня ребенка, какое внимание уделяют родители здоровью ребенка, зависит его настроение, состояние физического комфорта. Здоровый образ жизни ребенка, к которому его приучают в образовательном учреждении, должен иметь каждодневную поддержку дома.

Информационно-просветительская деятельность выражается в формировании у родителей здорового образа жизни как ценности, а также в знакомстве родителей с различными формами работы по физическому воспитанию в дошкольном учреждении. В целях сотрудничества с родителями по формированию здорового образа жизни у детей разработана система мероприятий, к которым относятся:

- родительские собрания, консультации, спортивные праздники, праздники здоровья,
- папки-передвижки, беседы.

Подготовка к здоровому образу жизни ребенка должна стать приоритетным направлением в деятельности каждого образовательного учреждения для детей дошкольного возраста.

В нашем дошкольном учреждении ежедневно во всех возрастных группах предусмотрено несколько форм физического воспитания детей, что способствует укреплению здоровья и позволяет обеспечить необходимую двигательную активность детей в течение всего дня.

Особое внимание в режиме дня мы уделяем проведению закаливающих процедур, способствующих укреплению здоровья и снижению заболеваемости. Закаливающие мероприятия, как важная составная часть физической культуры, содействует созданию обязательных условий и привычек здорового образа жизни. Используемая нами система закаливаний предусматривает разнообразные формы и методы, возрастом и индивидуальными особенностями состояния здоровья детей. Для наибольшей эффективности закаливания нами обеспечиваются:

- Чёткая организация теплового и воздушного режима в помещении («температурная» гигиена);
- Рациональная, неперегревающая одежда детей;
- Соблюдение режима прогулок во все времена года;
- Сон при открытых фрамугах;
- Хождение босиком по коврикам, сделанными из подручных материалов (пробок, крышек от пластиковых бутылок, пуговиц, губок для мытья посуды), что является отличной профилактикой плоскостопия.

Одной из самых действенных закаливающих процедур в повседневной жизни является прогулка.

Прогулка – один из важнейших режимных моментов, во время которого дети могут в достаточной степени реализовать свои двигательные потребности. Оптимальной формой для этого служат подвижные игры и физические упражнения на улице.

Подвижная игра занимает особое место в развитии ребёнка-дошкольника. Она способствует закреплению и совершенствованию двигательных навыков и умений,

что так важно для приобретения ребёнком жизненного опыта.

Разнообразные игровые действия развивают ловкость, быстроту, координацию движений и благоприятно влияют на эмоциональное состояние детей.

Кроме подвижных игр, в нашем детском саду мы широко используем разнообразные упражнения в основных видах движений:

Бег и ходьба, прыжки, метание, бросание и ловля мяча, упражнения на полосе препятствий.

Проводимые на свежем воздухе физические упражнения способствуют функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, развитию защитных сил по отношению к неблагоприятным факторам внешней среды.

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

Она постепенно вовлекает весь организм ребёнка в деятельное состояние, укрепляет дыхание, усиливает кровообращение, содействует обмену веществ, вызывает потребность в кислороде, помогает развитию правильной осанки. Чтобы предупредить возникновение плоскостопия, предлагаются упражнения для укрепления свода стопы – поднятие на носки, на пятки.

Музыка, сопровождающая движения, создаёт бодрое настроение, оказывает положительное влияние на нервную систему ребёнка.

Утренняя гимнастика проводится ежедневно до завтрака, в течение 10–12 минут на воздухе или в помещении (в зависимости от погодных условий). Содержание утренней гимнастики составляют упражнения, рекомендованные программой для данной возрастной группы, разученные предварительно на физкультурном занятии и хорошо знакомые детям.

В перерывах между занятиями, особенно в старших группах детского сада, проводится двигательная разминка. Её цель – предотвратить развитие утомления у детей, снять эмоциональное напряжение в процессе занятий с умственной нагрузкой, что способствует более быстрому восприятию программного материала. Игровые упражнения, используемые в разминке, хорошо знакомы детям, просты по содержанию, с небольшим количеством правил, не длительны по времени (не более 10-12 минут), доступны детям с разным уровнем двигательной активности.

Наряду с различными оздоровительными мероприятиями в дошкольном учреждении проводится гимнастика после дневного сна, которая помогает улучшить настроение детей, поднять мышечный тонус, а также способствует профилактике нарушений осанки и стопы. Гимнастика проводится при открытых форточках 7-15

минут. В течение года используются различные варианты гимнастики.

Разминка в постели. Дети постепенно просыпаются под звуки приятной музыки и, лёжа в постели на спине поверх одеяла, выполняют 5-6 упражнений общеразвивающего воздействия. Упражнения выполняются из разных положений: лёжа на боку, на животе, сидя. После выполнения упражнений дети встают и выполняют в разном темпе несколько движений (ходьба на месте, ходьба по массажным коврикам, постепенно переходящая в бег). Затем все переходят из спальни в хорошо проветренную групповую комнату и под музыку выполняют произвольные танцевальные, музыкально – ритмические или другие движения.

Гимнастика игрового характера. Состоит из 3-6 имитационных упражнений. Дети подражают движениям птиц, животных, растений, создают различные образы («лыжник», «конькобежец», «петрушка», «цветок»).

Дыхательная гимнастика. От правильного дыхания во многом зависит здоровье человека, его физическая и умственная деятельность. К гимнастическим упражнениям, формирующим правильное дыхание, относятся упражнения для постановки правильного дыхания через нос, развития мышц грудной клетки для увеличения ее эластичности, на активное вытягивание позвоночника. Все упражнения проводятся в собственном дыхательном ритме, медленно, следя за вдохом и выдохом. Методика применения дыхательных упражнений: вдох через нос, выдох через рот в сомкнутые трубочкой губы, сочетать дыхательные упражнения с общеразвивающими упражнениями, формировать дыхание смешанного типа.

Точечный массаж – элементарный приём самопомощи своему организму. Наряду с этим точечный массаж является профилактикой простудных заболеваний. Массаж повышает защитные свойства оболочек носоглотки, гортани, трахеи, бронхов и других органов. Под действием массажа организм начинает вырабатывать свои собственные лекарства (например, интерферон), которые очень часто намного эффективнее и безопаснее таблеток.

Одним из аспектов укрепления здоровья участников педагогического процесса ДООУ выступает создание здоровьесберегающей среды. В основу разработки здоровьесберегающей среды заложены следующие задачи: формирование здоровья детей на основе комплексного и системного использования доступных для конкретного дошкольного учреждения средств физического воспитания, обеспечение активной позиции детей в процессе получения знаний о здоровом образе жизни.

В качестве средств, позволяющих решить данные задачи, может выступать: непосредственное обучение детей элементарным приемам здорового образа жизни (оздоровительная дыхательная гимнастика, самомассаж) и

простейшим навыкам оказания первой медицинской помощи при порезах, ссадинах, ожогах, укусах, а также привитие детям элементарных культурно-гигиенических навыков; специально организованная двигательная активность ребенка (физкультминутки, занятия оздоровительной физкультурой, подвижные игры, спортивно-оздоровительные праздники, тематические праздники здоровья, выход на природу, экскурсии).

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

Используемая литература:

1. Шарманова, С.Б. Роль родителей в приобщении дошкольников к здоровому образу жизни /С.Б. Шарманова //Управление ДОУ. - 2006. - №4. - С.40-45.
2. Маханева М.Д. Воспитание здорового ребёнка// Пособие для практических работников детских дошкольных учреждений. – М.:АРКТИ, 1999.
3. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет). – М.: ВЛАДОС, 2002.
4. Оздоровительный комплекс в детском саду: бассейн – фитобар – сауна/ Методическое пособие // Под ред. Б.Б.Егорова. – М.,2004.
5. Ахутина Т.В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход // Школа здоровья. 2000. Т. 7. №2. С.21 – 28.

РАБОТА С НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИМИ ПОЛУЧИВШИМИ ОПЫТ ОТРАВЛЕНИЯ ПАВ ПО ПРОГРАММЕ «НЕЗАВИСИМОСТЬ»

Соловьева Татьяна Олеговна, педагог-психолог

ГБУ РМЭ «Республиканский центр психолого-педагогической и социальной помощи населению «Доверие»

Актуальность программы

Социально-психологический компонент ресоциализации в настоящее время частично или полностью утрачен в мероприятиях по реабилитации несовершеннолетних, осуществляющих потребление наркотических веществ. Следовательно, такая важная составляющая социально-психологической ресоциализации, как возвращение к здоровому образу жизни и в социум, восстановление связей несовершеннолетнего, осуществляющего потребление наркотических веществ, с семьей, требует особого внимания и проработки.

Цель программы «Независимость»

Психологическая поддержка, восстановление психологического здоровья и

возвращение несовершеннолетнего, осуществляющего потребление наркотических веществ, к жизни в обществе и семье на основе практического применения бихевиоральных схем в консультировании и коррекции.

Задачи программы «Независимость»

1. Коррекция эмоционально-волевой сферы несовершеннолетних, снижение уровня тревожности.
2. Коррекция поведенческой сферы на основе использования поведенческих техник.
3. Восстановление и коррекция семейных отношений, на основе работы как с самим несовершеннолетним, осуществляющим потребление наркотических веществ, так и с его ближайшим социальным окружением (семьёй) с применением бихевиоральных схем.
4. Формирование у несовершеннолетних перспективных жизненных целей.
5. Формирование у несовершеннолетнего, осуществляющего потребление наркотических веществ, осознанной мотивации (установки) на здоровый образ жизни.

Принципы программы «Независимость»

1. Добровольность
2. Прекращение приёма психоактивных веществ
3. Конфиденциальность
4. Этапность
5. Позитивная направленность мероприятий
6. Ответственность
7. Включение в социально-психологическую ресоциализацию членов ближайшего окружения (семьи)

Содержание программы «Независимость»

1. Мотивационный блок:

- телефоны доверия;
- комиссии по делам несовершеннолетних;
- образовательные учреждения;
- медицинские учреждения (как специализирующиеся, так и не специализирующиеся в оказании помощи несовершеннолетним, злоупотребляющим ПАВ);
- учреждения социальной помощи;
- места досуга;
- общественные организации;
- группы само- и взаимопомощи;

– СМИ

2. Основной блок:

1) психодиагностический

2) психокоррекционный

Этапы основной программы ресоциализации:

• Начальный этап (вход в программу)

Продолжительность первого этапа — 1-2 занятия.

Основные задачи, решаемые на этом этапе:

- обследование, психологическая диагностика, психологическое консультирование;
- формирование осознанной мотивации на ведение здорового образа жизни;

• Развернутый этап (основной этап)

Продолжительность второго этапа — до 9 занятий.

Основные задачи, решаемые на втором этапе:

- активное участие несовершеннолетнего и членов его семьи в психокоррекционных мероприятиях;
- активное использование несовершеннолетним полученных в ходе ресоциализации навыков в реальных жизненных ситуациях;
- включенность в различные формы работы;
- работа с семьей несовершеннолетнего.

• Завершающий этап (выход из программы)

Продолжительность третьего этапа – 1-2 занятия.

Основные задачи, решаемые на этом этапе:

- контрольный диагностический срез;
- закрепление и реализация навыков ответственного самостоятельного поведения;
- восстановление взаимоотношений с семьей и ближайшим нормативным социальным окружением.

3. Завершающий блок

Проведение поддерживающих и противорецидивных мероприятий:

- психологическое сопровождение несовершеннолетнего;
- оказание содействия в получении медицинской помощи, социальной и педагогической, юридической помощи (по мере необходимости);
- содействие в вовлечение в общественную деятельность несовершеннолетнего, посредством некоммерческих общественных организаций;
- привлечение волонтеров для социального сопровождения несовершеннолетнего в процессе ресоциализации.

Организация занятий

Место проведения – отдельный кабинет.

Форма занятия – индивидуальное и семейные занятия.

Продолжительность занятий: 45-60 минут.

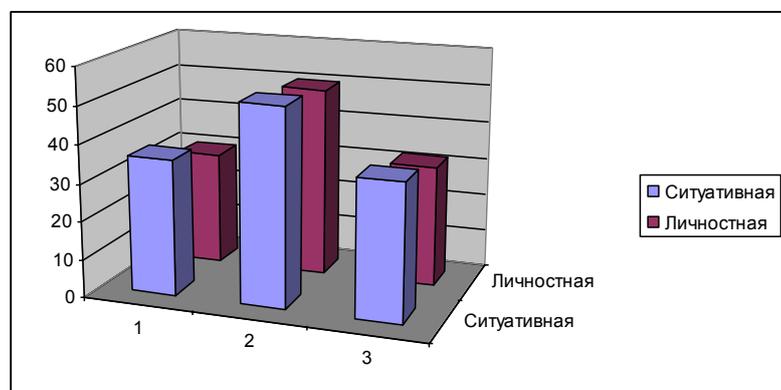
Периодичность занятий: 1 раз в неделю.

Продолжительность курса: 3 месяца.

Результаты работы по программе «Независимость»

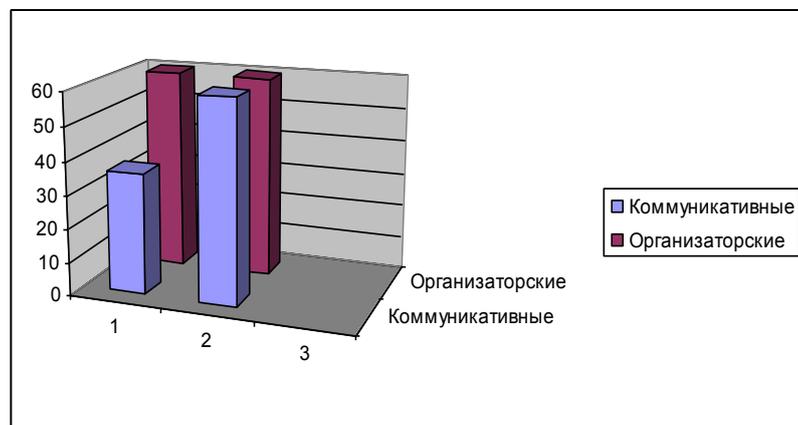
	До	После
Высокий уровень		Мотивированного сопротивления асоциальной деятельности, планирования деятельности, постановка и переопределение целей, информированности о здоровом образе жизни.
Средний уровень	Организационных склонностей, позитивных взаимоотношений со сверстниками, мотивированного сопротивления асоциальной деятельности, конструктивного способа разрешения конфликтов и управления конфликтом, культуры поведения.	Коммуникативных и организаторских склонностей, саморегуляции, позитивных взаимоотношений со сверстниками, культуры поведения, освоения социальных ролей, конструктивного способа разрешения конфликтов и управления конфликтом, достойного поведения.
Низкий уровень	Коммуникативные склонности, саморегуляции, планирования деятельности и переопределения целей, информированности о здоровом образе жизни, освоения социальных ролей, достойного поведения.	

По результатам проведения диагностики Филлипса, на выявление тревожности, в первой сессии тестов ситуативная тревожность преобладала больше чем личностная. После второй сессии – результаты уравнились. А в результате третьей сессии тестов показатели почти выровнялись.



Хочется заметить, что положительная динамика наблюдается лишь в том случае, если подростки ходят регулярно и не пропускают. Если же занятия были пропущены, то и качество проработанного материала уменьшает свою значимость.

По результатам проведения теста-опросника «Коммуникативные и организаторские способности (КОС)», после первой сессий организаторские способности преобладали больше, чем ситуативные; после второй сессии тестов — показатели уравниваются.



ПРИМЕНЕНИЕ ПРИЕМОВ И ТЕХНОЛОГИЙ, СВЯЗАННЫХ СО ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЕМ, НА ЗАНЯТИЯХ ПО ХИМИИ

Староверова Т.В., преподаватель химии

Здоровье - не все, но все без здоровья - ничего.

Ж. Ж. Руссо

Здоровье людей – это одна из острых проблем современной жизни. Здоровье человека, по данным Всемирной организации здравоохранения, зависит:

- На 50% - от образа жизни
- На 25% - от состояния окружающей среды
- На 15% -от наследственности
- На 10% - от возможностей жизни.

С состоянием здоровья связан и процесс обучения. Проблемы здоровья студентов нуждаются в пристальном внимании не только медработников, но и педагогов, родителей, общественности. Особое внимание в этом оздоровительном процессе отводится образовательной системе. При этом преподавателю необходимо направить свои усилия на создание условий, позволяющих отодвинуть усталость и избежать переутомления студентов. Значительный эффект в решении этих проблем может быть достигнут благодаря использованию здоровьесберегающих технологий, которые относятся к качественной характеристике любой образовательной технологии.

Целью здоровьесберегающих образовательных технологий обучения является не только обеспечение студенту возможности сохранения здоровья за период обучения, формирования у него необходимых знаний, умений и навыков по

здоровому образу жизни, но и использование полученных знаний в повседневной жизни.

Химия - один из самых трудных предметов в колледже. Преподавание химии позволяет применять методы здоровьесберегающих технологий при составлении различных упражнений как на занятиях, так и во время подготовки домашних заданий. Практически любая тема может быть использована для освещения тех или иных фактов, способствующих формированию правильного отношения студентов к своему здоровью.

Как правило, поступают на 1 курс студенты с различным уровнем знаний по химии. При построении лекций, семинаров и практики использую в работе рекомендации, приемы, технологии, которые связаны с здоровьесбережением.

На своих занятиях я применяю такие виды учебной деятельности, как:

- Опрос студентов.

При опросе студентов использую игровые моменты, такие как кроссворды, игры «Крестики-нолики», «Найди ошибку», химическое лото.

- Лекция

По теме «Белки» я рассказываю на занятии, что для человека нужны белки, самые разнообразные. Они являются источниками аминокислот, из которых организм синтезирует необходимые ему белковые структуры. Поэтому мясо животных и салаты должны входить в рацион студента.

- Работа с учебной литературой

Студенты при работе с дополнительной литературой узнают много нового, например, что хлороформ из-за пагубного воздействия на организм человека почти не используется для ингаляционного наркоза сейчас, а применяются другие, более безопасные препараты.

- Проведение химического эксперимента

Некоторым студентам трудно запомнить даже несложный материал. Для этого полезно развивать зрительную память. В этом помогает химический эксперимент, который повышает интерес к предмету и помогает лучше усвоить изучаемый материал.

Кроме того, при проведении химического эксперимента студенты должны соблюдать правила техники безопасности.

Перед проведением практического занятия по теме «Галогены» студенты знакомятся с таким материалом:

По физиологическому действию все галогены более или менее сильные яды, поэтому работать с ними следует только под тягой или с очень малыми порциями в хорошо проветриваемом помещении. В качестве противоядия при отравлении галогенами (чаще всего хлором) рекомендуется вдыхание смеси паров спирта с

эфиром, а также аммиака.

А перед практическим занятием «V группа главная подгруппа»:

1. Аммиак – ядовитый газ.

При попадании аммиака в глаза следует их промыть большим количеством чистой воды, а при попадании в дыхательные пути рекомендуется вдыхание водяного пара.

2. Азотная кислота - может причинить сильные ожоги, которые долго не заживают. При попадании кислоты на руки смыть большим количеством воды, а затем 2%-ным раствором соды. При попадании кислоты в глаза необходимо промыть их большим количеством воды, а затем при попадании кислоты промыть разбавленным раствором питьевой соды.

▪ Работа в группах.

Хороший результат дает работа в парах или тройках, где ведомый более слабый студент чувствует поддержку товарищей.

▪ Выполнение упражнений

Даю студентам такие упражнения.

1. В двух пробирках находятся этиловый спирт и уксусный альдегид. С помощью каких реакций можно определить каждое вещество? Запишите уравнения реакции. Как влияют эти два вещества на организм человека?

2. В двух пробирках содержится: в одной- раствор глицерина, в другой – раствор глюкозы. С помощью каких реакций можно определить каждое вещество? Запишите уравнения реакции. Как влияют эти два вещества на организм человека?

▪ Решение задач

Решаем такие задачи

1. При ожогах щелочами пораженный участок кожи в течение 5-10 минут обмывают водой, а затем нейтрализуют 1%-ным раствором уксусной кислоты. Какая масса уксусной эссенции с массовой долей кислоты 60% необходима для приготовления 1%-ного раствора массой 600 г?

2. В медицинской практике применяют водные растворы перманганата калия разной концентрации. Для обработки ожогов используют 2-5%-ные растворы.

Рассчитайте массу перманганата калия и объем воды, необходимые для приготовления 100 г 3%-ного раствора перманганата калия.

На каждом занятии бывает от 4 до 6 видов учебной деятельности.

Кроме того, применяю несколько видов преподавания - словесный, наглядный и самостоятельная работа, На занятии должна присутствовать смена поз студентов, соответствующих видам работы. Стараюсь включать вопросы, связанные со здоровьем и здоровым образом жизни. Обстановка и гигиенические условия, особенно температура и свежесть воздуха, должны соответствовать норме. По мере

возможности, использую эмоциональные разрядки. Использую разные формы занятий. Проведен химический морской бой и «Своя игра».

Здоровый образ жизни пока не занимает первое место в главных ценностях человека. Но если студенты будут ценить, беречь и укреплять свое здоровье, то будущее поколение будет больше развито не только духовно, но и физически. Хочется верить, что постепенно студенты поймут, что химия не только наука формул, но и наука, глубоко связанная с нашей жизнью, и запас знаний поможет в жизни решить многие бытовые проблемы. Изучение предмета химии не возможно без донесения до сознания обучающихся такой истины, как «Здоровье- это самая главная ценность».

Литература:

1. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие технологии и психология здоровья в школе./Н.К. Смирнов. – М.: «Аркти», 2005.– 320 с.- ISBN 5-89415-432-4
2. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. - /Н.К.Смирнов. - М.: АПК и ПРО, 2012. ISBN 5-89415-432-4
3. Советова, Е.В. Эффективные образовательные технологии. /Е,в,Советова. - Ростов н / Д.: Феникс, 2007. - 285 с.- ISBN: 978-5-222-12218-1.
4. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии /В.И.Коваленко. - М.: «ВАКО», 2004, 296 с. - ISBN 5-946654-61-6.

ВОЛОНТЕРСКОЕ ДВИЖЕНИЕ В ДЕТСКОМ САДУ. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ

*Сурнина Валентина Валентиновна, заведующий МБДОУ
Зиятдинова Линара Афримовна, воспитатель МБДОУ
МБДОУ «Детский сад № 64 «Колобок» г. Йошкар-Олы»*

Дошкольный возраст традиционно считается периодом интенсивной социализации. Современные дети живут и развиваются в совершенно новых социокультурных условиях. Чрезвычайная занятость родителей, разрыв поколений, изолированность ребёнка в семье и другие тенденции негативно отражаются на социализации современных детей. Эффективная социализация является одним из главных условий жизни ребенка в обществе в целом и личностной готовности ребёнка к школе, в частности.

Поэтому среди образовательных практик нас заинтересовал опыт работы волонтерского движения Йошкар-Олинского медколледжа – где в результате систематической работы студенты и преподаватели, добились в этом направлении положительных и продуктивных результатов. Мы предположили, что

наше дошкольное учреждение, также может быть полезным в этом направлении, и решили попробовать свои силы.

Наша команда педагогов, активно включилась в работу, стали проводить беседы "Кто такие волонтеры?", "О возможности стать волонтерами для малышей". Выяснять чем любят заниматься дети. Чему мы можем научить малышей? Важным моментом в организации волонтерского движения является обучение волонтеров, ведь ребенок не может сразу взять и пойти учить других, не имея в запасе знаний и коммуникативных навыков или помочь кому-либо. Из детей, выразивших желание участвовать в волонтерской деятельности, сформировалась команда. Так постепенно появилось наше волонтерское движение «Маленькие маячки».

Наши первые акции были «Игрушки для малышей», где дети подготовительной группы передали игрушки и игры, из которых они "выросли" малышам. На неделе "Зимние забавы" волонтеры подготовительной группы вместе с детьми младшей группы проводили подвижные игры на прогулках. На праздник "Коляда" одевшись в традиционные для ряженных костюмы, ходили колядовать по группам детского сада. В неделю "В здоровом теле здоровый дух" провели зарядку для детей средней группы. В неделю "Сказка в гости к нам пришла", дети волонтеры рассказали младшей группе русскую народную сказку "Колобок". В неделю "Космос" показали презентацию и рассказали о космосе для детей средней группы. Волонтеры стали регулярно ходить к малышам, где помогали раздеваться, одеваться, играли с ними, рисовали. Оказывали помощь в быстрой адаптации детям, кто вынужден был переселиться из соседней страны Украины. Помогали детям, семьи которых получили гражданство России, выучить русский язык.

Также не для кого не секрет, что в последнее десятилетие наблюдаются негативные тенденции в динамике показателей состояния здоровья детей дошкольного возраста. А ведь здоровье детей – важнейший показатель благополучия общества и государства, определенный прогноз на будущее.

Актуальность организации детского **волонтерского движения** несомненна и привлекает внимание всё большего круга педагогов, родителей ведь самое ценное – здоровье и жизнь ребенка.

При этом важно перейти к действиям по пропаганде здоровья среди сверстников, общественности. В этом смысле **волонтерство** выступает способом формирования деятельностной позиции детей.

В связи с этим, спроектировали социальное партнерство с Йошкар-Олинским медицинским колледжем. Своим примером студенты-**волонтеры** указывают правильный путь, дошкольникам, доказывают, что будущее за физически здоровыми, духовно-нравственными людьми с активной жизненной позицией и творческим потенциалом, способными к самосовершенствованию, гармоничному

взаимодействию с другими людьми, способными прийти на помощь.

На первых этапах взаимодействия с медколледжем наше социальное партнерство ограничивалось ежегодным участием в Межрегиональной конференции "Здоровый образ жизни - веление времени".

Но с течением времени мы подружились с отрядом волонтеров медколледжа, который организует работу на самом высоком уровне. Наши «Маленькие маячки» тоже присоединились к данному движению. Студенты-волонтеры частые гости нашего детского сада и активные участники приобщения к здоровому образу жизни детей и родителей.

Совместные мероприятия проводятся всегда интересно и разнообразно. Запомнился квест «В поисках здоровья», который прошел в апреле 2017г. На каждом этапе квеста ребята выполняли интересные и познавательные задания, которые помогли понять, что «Здоровье – оказывается спрятано и во мне, и в тебе и в каждом из нас».

В мае 2017 года совместно с волонтерами колледжа участвовали в городском флеш-мобе "Йошкина зарядка».

В ноябре 2017г., к Всемирному дню инвалидов прошла акция «От сердца к сердцу». Итогом акции стал большой благотворительный концерт на базе Медицинского колледжа и благотворительная ярмарка-акция. В ходе реализации данной акции создалось совместное сообщество детей и родителей, студентов и преподавателей. В процессе изготовления поделок для ярмарки родители с детьми использовали самые разнообразные материалы, были выставлены изделия, связанные своими руками, сплетенные и бисера и газетных трубочек. Все собранные средства были перечислены на счет мальчика Ильи, диагноз которого ДЦП.

И конечно, наша дальнейшая работа с медколледжем, в рамках формирования и пропаганды ЗОЖ будет продолжаться.

В ходе реализации добровольческого движения, поняли, что необходимо сотрудничать и с другими учреждениями города, стали работать с Центром Патологии речи им. Севастьянова. В данном центре находятся дети и родители с особыми образовательными потребностями, поэтому наши дети делают им подарки своими руками, рисунки. «Жемчужина добра», которую мы им подарили, до сих пор со слов родителей создает положительный эмоциональный настрой детям Центра.

Сотрудничество с МарГУ не ограничивается участием в конференциях и семинарах, переподготовкой педагогов ДОУ и практикой студентов на базе детского сада. Студенты также являются нашими партнерами в рамках волонтерской работы. Совместно мы создали много полезных проектов для сохранения окружающей среды. Вот наиболее яркие из них: акция «Посади дерево», проект «Сбережем особо охраняемые территории Марий Эл», в рамках которого провели конкурс рисунков,

изготовили листовки и вместе со студентами раздавали листовки жителям города.

Наше волонтерское движение, в процессе работы, вовлекает новых партнеров. Буквально несколько дней назад получили приглашение из Всероссийского общества слепых принять участие в проекте «Мир глазами на ощупь». В рамках которого, в перспективе, мы планируем поставить совместную сказку, с обязательным участием в ней детей с нарушениями зрения. Наши дети и педагоги, конечно поддержат эту инициативу.

В процессе работы были получены положительные результаты:

- Дошкольники научились вступать в контакт, высказывать свою точку зрения, слушать, понимать и принимать точку зрения собеседника, адекватно вести себя в различных жизненных ситуациях, в том числе и конфликтных.

- Волонтеры осознают свою важную миссию - считают себя старшими помощниками, готовыми прийти на помощь младшим во всех режимных моментах в течение дня.

- Наши дети уже понимают, что волонтер обязательно должен быть добрым, терпеливым и ответственным.

- Педагоги учат дошкольников проявлять инициативу, затем у них формируется потребность в её проявлении.

Выходя из стен детского сада, наши дети, не только узнали о таком благородном и нужном движении как волонтерство, но и сами в нем поучаствовали. Надеемся, что в будущем это оставит отпечаток в сознании у детей такой, как желание помогать другим людям безвозмездно.

Опыт работы в этом направлении оцениваем как положительный, показывающий эффективность, многофункциональность используемых форм и возможность их применения. Волонтерское движение - гарантия того, что наши дети вырастут открытыми, честными, в любую минуту готовыми на бескорыстную помощь ближнему.

ЯЗЫКИ БИБЛИИ И ПРОБЛЕМА ПОДЛИННОСТИ ЕЁ ПЕРЕВОДОВ

Волкова Ирина Владиславовна, Крашениникова Елизавета Сергеевна, студентки ГБПОУ РМЭ «Йошкар-Олинский медколледж»

Тетерин Дмитрий Вячеславович, преподаватель ГБПОУ РМЭ «Йошкар-Олинский медколледж»

Библия, эта книга книг, Священное Писание для всех верующих христиан и источник вдохновения для многих поколений художников, музыкантов и писателей, и в наш век научных открытий и технических достижений, продолжает обращаться к душе человека и помогает найти ответ на вопросы о самом главном: для чего живет человек, к чему следует стремиться, что ждет нас за границей земной жизни?

Цена ошибки в таких вопросах крайне велика и поэтому источник ответов должен быть самым надежным.

Здесь и возникает проблема достоверности текста, а именно какой перевод Библии следует считать подлинным? Эта проблема становится всё острее в связи с возрастающим количеством переводов Библии на современные языки. По последним данным, вместе Ветхий и Новый Завет изданы на 438 языках, кроме того Новый Завет переведен еще на 1168 языков, а на 848 дополнительных языков Библия переведена частично. Таким образом, Библия полностью или частично переведена на 2454 языка народов мира¹. Появились переводы Священного Писания и на современном русском языке, некоторые из которых значительно расходятся с Синодальным переводом.

Постоянное появление новых библейских переводов – явление, в основе своей, положительное, так как оно позволяет доводить до людей Слово Божье на их родном наречии и в понятной форме, не ограничиваясь существующим интернациональным языком или устаревшим переводом. Однако при этом неизбежно возникает опасность искажения смысла, в одних случаях – намеренное (например, для обоснования сектантского вероучения), в других – невольное из-за различного понимания слов носителем языка и его переводчиком. Выявить это искажение позволяет сопоставление перевода с оригиналом, который признан Святой Православной Церковью подлинным, достоверным, происходящим от первоисточника. Таким оригиналом являются переводы Священного Писания на церковнославянском, греческом и латинском языках. Именно поэтому сегодня, на наш взгляд, так важно выяснить происхождение переводов Библии на этих трех языках.

Изначально текст Библии был записан на разных языках. Большая часть Ветхого завета была написана на древнем еврейском языке. Встречаются фрагменты на арамейском и греческом языках.

В эллинистический период, наступивший после греко-македонского завоевания стран Ближнего Востока в последней четверти IV века до н.э., появились переводы Ветхого завета на греческом языке. Среди них самый близкий к оригинальному тексту Священного Писания – александрийский перевод, известный под именем *Септуагинты* (буквально, перевода *Семидесяти* – по числу участников этого перевода). С апостольских времен по настоящее время Православная Церковь пользуется греческим текстом Ветхого завета именно по переводу Семидесяти. Отсутствие в Септуагинте разночтений с оригиналом было доказано Оригеном, опубликовавшим в III веке по Р.Х. параллельные переводы Ветхого завета на

¹ United Bible Society, Statistical Summary of languages with the Scriptures, состояние на 22 марта 2010 г. (Электронный ресурс). – Режим доступа: http://www.ubs-translations.org/about_us/#c165

еврейском и греческом языках.

Книги Нового завета сразу были написаны по-гречески. Причина этого в том, что греческий язык в эпоху первоначального христианства понимало все образованное население Восточной и Западной Римской империи. Евангелисты потому и писали на этом языке, чтобы сделать новозаветные священные книги общедоступными для чтения и понимания.

В Римской империи, в состав которой вошли почти все страны Средиземноморья и Западной Европы, самым распространенным языком был латинский. По этой причине, с распространением христианства в странах Римской империи появилась необходимость в переводе Библии на латинский язык. Первые такие переводы были сделаны в конце II – середине III в., но скоро в них обнаружилось разночтение.

В конце IV века святой Иероним (347 – 420 гг.) из далматского города Стридона осуществил перевод Библии. Иероним начал с Нового Завета и перевел его с греческого. Ветхий Завет Иероним переводил с греческого текста Септуагинты и с еврейского подлинника. Перевод Иеронима был канонизирован римско-католической Церковью, т.е. признан единым и достоверным латинским текстом Библии. Видимо по этой причине он получил название «Вульгата» (от лат. *Vulgata versio* – «народная, общепринятая версия»).

Церковнославянский перевод Священного Писания выполнен святыми равноапостольными братьями Кириллом и Мефодием во второй половине IX века в связи с их миссионерской и просветительской деятельностью в западных славянских землях. В 862 г. они были посланы византийским императором Михаилом III и патриархом Фотием, по просьбе князя Ростислава, в Моравию, для наставления ее населения в христианской вере. Святые Кирилл и Мефодий стали учить народ понятной ему славянской речью, строить церкви, заводить училища, но самое главное, они начали переводить Библию с греческого на славянский язык.

Из слов Нестора-летописца видно, что под конец жизни Мефодия (скончался в 885 г.) были переведены на славянский язык все книги Ветхого и Нового Завета. Этот полный перевод Библии до нас не сохранился.

В целях перевода святой Кирилл изобрел славянский алфавит, который – в окончательной форме *кириллицы* – до сих пор используется как алфавит в русском и иных славянских языках.

Язык славянского богослужения, созданный Кириллом и Мефодием, теперь называется церковнославянским.

С принятием христианства при святом равноапостольном князе Владимире (988 г.) на Русь перешла и славянская Библия, переведенная святыми Кириллом и Мефодием. Следует, однако, отметить, что долгое время библейские тексты на

церковнославянском языке были разрозненны и существовали в различного рода сборниках. Первая полная славянская Библия на Руси появилась только в 1499 г. По имени своего издателя, архиепископа Новгородского Геннадия, кодекс получил название Геннадиевской Библии. Издателям не удалось найти славянские переводы многих ветхозаветных книг, так что пришлось делать их заново. Основная масса переводов Геннадиевской Библии была сделана с греческого языка. Часть книг или целиком, или частями была переведена с еврейского и с латинской Вульгаты.

В последующем церковнославянский текст Библии неоднократно дорабатывался, в нем были устранены некоторые несоответствия греческому тексту Септуагинты. Наиболее значительные доработки были сделаны в следующих изданиях: Острожское 1581 г., Московское 1663 г. и, наконец, Елизаветинское 1751 г. Когда с течением времени славянский язык стал значительно отличаться от русского, для многих чтение Священного Писания сделалось затруднительным. Поэтому в 1877 г. был выполнен перевод книг на современный русский язык, который получил название Синодального. Тем не менее, в богослужебной практике Русской Православной Церкви продолжает использоваться церковнославянский вариант Библии.

Подводя общий итог нашему исследованию, можно сделать вывод, что в условиях, когда существует множество вариантов перевода Библии на современные языки и при этом возникают сомнения в их точности и непредвзятости, обращение к Библии на греческом, латинском и церковнославянском языках дает возможность ознакомиться с неповрежденным текстом Священного Писания. Более того, когда это происходит параллельно, то сравнение переводов Библии позволяет лучше понять смысл прочитанного, выяснить подлинное значение каждого слова.

В настоящее время обращение к подлинному тексту Библии тем более актуально, что это создает прочную преграду против распространения влияния тоталитарных сект, так как дает возможность критически оценивать вновь возникающие в настоящее время переводы Библии, некоторые из которых направлены на разрушение догматов Церкви. О том, насколько пагубным может быть воздействие таких новых переводов Библии, свидетельствует деятельность секты Иеговистов, которая в конце XIX века начиналась именно как движение Исследователей Библии, а в августе 2017 году была внесена в список запрещенных в России организаций.

Конечно, для того, чтобы прочесть первоисточник Библии на греческом, латинском и церковнославянском языках, необходимо знание самих языков и определенный навык перевода, и такая возможность есть, например, у студентов Йошкар-Олинского медколледжа, которые изучают основы грамматики латинского языка и на кружковых занятиях могут познакомиться с библейскими текстами по

Хрестоматии, где они приведены параллельно на трех названных языках.

Список использованной литературы:

1. Библия // Материал из Википедии – свободной энциклопедии (Электронный ресурс). – Режим доступа: <http://ru.wikipedia.org/wiki/>
2. Гече Г. Библейские истории: Пер. с венг. – М.: Политиздат, 1988. – 367 с.
3. Косидовский З. Библейские сказания. Сказания евангелистов: Пер. с польск. – М.: Политиздат, 1991. – 479 с.
4. Цуркан Р.К. Славянский перевод Библии: Происхождение, история текста и важнейшие издания. – СПб.: Коло; Летний сад, 2001. – 320 с.
5. Юнак Д.О. «Миф или Действительность». Исторические и научные доводы в защиту Библии. – М.: Весть для тебя, 1996. (Электронный ресурс). – Режим доступа: <http://nauka.bible.com.ua/mif/>
6. United Bible Society, Statistical Summary of languages with the Scriptures, состояние на 22 марта 2010 г. (Электронный ресурс). – Режим доступа: http://www.ubs-translations.org/about_us/#c165

ИЗДАТЕЛЬСКАЯ И ПЕРЕВОДЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ БРАТСТВА СВЯТИТЕЛЯ ГУРИЯ И ПРОСВЕЩЕНИЕ МАРИЙЦЕВ В XIX ВЕКЕ

Распопина Евгения Эдуардовна, Карасёва Наталья Эдуардовна, студентки ГБПОУ РМЭ «Йошкар-Олинский медколледж»

Тетерин Дмитрий Вячеславович, преподаватель ГБПОУ РМЭ «Йошкар-Олинский медколледж»

В середине XIX века духовное просвещение марийцев проходило с большим трудом. Большинство жителей Марийского края оставались верными языческим верованиям, святое крещение приняла лишь небольшая часть населения. Надо сказать, что такая ситуация наблюдалась не только в Марийском крае, но и на территории всего Поволжья в целом. В этих условиях, заметную роль в распространении христианства среди поволжских народов Казанской Епархии, во второй половине XIX века, сыграло православное общество – Братство Святителю Гурия.

Братство было учреждено в 1867 году и первоначально включало 18 человек-энтузиастов. Свои цели они обозначили в прошении к архиепископу Казанскому и Свияжскому Антонию: «Примечая малоуспешность усилий православного духовенства как в распространении и уяснении христианской веры между инородческим населением Казанской Епархии, так и в борьбе его с расколом и невежеством простонародья, и видя живое сочувствие и готовность многих членов православного общества жертвовать своим досугом, трудом, опытностью и

вещественными средствами в пользу православия, мы предлагаем учредить Братство из всех ревнителей благочестия».

Таким образом, целью братства стало содействие утверждению в православной вере нерусских народов Казанской Епархии, в том числе и марийцев, воспитание их детей в духе православия.

Из методов утверждения православия среди инородцев, Братство святителя Гурия избрало:

организацию братских школ, в которых дети могли получать элементарные знания посредством использования родного языка;

воспитательная и миссионерская деятельность, как среди учащихся братских школ, так и среди населения близлежащих деревень;

перевод книг духовного и учебного содержания на марийский язык, их издание и распространение среди марийцев.

Переводческая и издательская деятельность Братства оказалась тесно связанной с просветительской и христианско-воспитательной. Благодаря переведенным на марийский язык книгам дети в братских школах могли получать необходимые знания на родном языке. Главными предметами обучения в этих школах были Закон Божий, чтение священных книг, пение церковных молитв на родном языке.

Первой школой, открытой Братством в Марийском крае, стала горномарийская школа в селе Пертнуры Козьмодемьянского уезда. Важно отметить, что Братство открывало свои школы там, где не было ни земских, ни министерских. Такие школы содержались за счёт Братства, поэтому обучение в них обходилось для учеников в 2-3 раза дешевле церковно-приходских; в ряде случаев обучение велось на бесплатной основе.

Учреждая школы, Братство святителя Гурия придерживалось не только христианско-воспитательного направления для детей, но и миссионерского, состоящего в «некотором влиянии их на развитие христианских понятий и сочувствия к христианству в старших поколениях инородцев». А учителя школ должны были быть не просто передатчиками детям элементарных знаний, но и «распространителями веры Христовой».

Учебный процесс в братских школах строился по системе Николая Ивановича Ильминского, одного из основателей Братства: первые два года обучения преподавание велось исключительно на родном языке, а русский язык изучался как учебный предмет. В оставшиеся два года обучения русский становился языком преподавания.

Сам Николай Иванович утверждал, что «лучшим средством для борьбы с иноверческой пропагандой может быть только школьное просвещение инородцев,

которое развило бы в них охоту к самостоятельному, беспристрастному размышлению, обогатило бы их здоровыми понятиями о природе и истории, и внушило бы им уважение к свидетельствам достоверным».

Устав Братства предусматривал распространение книг на родных языках нерусских народов, поэтому огромную роль в деле систематизации переводов и печатания богослужебных и других христианских книг на «инородческие» языки, сыграла Переводческая комиссия, которая была учреждена при Братстве в 1875 году. Первым председателем Переводческой комиссии был Николай Иванович Ильминский.

За 50 лет существования Братства святителя Гурия, Переводческой комиссией было издано на марийском языке 114 книг. Для всех этих переводов были характерны системность, доступность, учет и сопоставление родной и русской речи, опора на живой разговорный язык.

Большинство всех изданий раздавалось бесплатно, с миссионерско-просветительской целью. Кроме того, именно благодаря Братству святителя Гурия и его Переводческой комиссии, впервые в сравнительно большом количестве на разговорных языках местных народов были составлены и опубликованы тексты церковных служб, молитв, Евангелия, а также комментарии к ним.

Поскольку родные языки многих «инородческих» народов были только разговорными и не имели письменности, русские миссионеры создали для них письменный язык с алфавитом, разработанным на основе кириллицы. Более того, для нерусских народов Поволжья, члены Переводческой комиссии составили грамматики и словари, подготовили сборники учебных текстов.

Так, например, дьякон Чермышевской церкви Козьмодемьянского уезда Иван Кедров составил учебник, который назывался «Упрощенный способ обучения чтению черемисских детей горного населения». Совет Переводческой Комиссии постановил: «Издать на средства Братства этот учебник, обозначив на книге «Издание Братства святителя Гурия». Этот учебник был издан тиражом в 1200 экземпляров. По распоряжению Совета Братства половина тиража была передана члену братства, мировому посреднику Л.А. Износкову, для раздачи учащимся в училищах и школах марийским детям; другая половина тиража была передана И. Кедрову. В основном по этому учебнику занимались ученики братских школ, которые находились на территории горномарийского района.

Оценивая деятельность Братства святителя Гурия, следует признать, что оно сыграло значительную роль в духовном просвещении марийцев, показав пример действенности частной инициативы в этом важном деле.

Поставив своей целью утверждение в православной вере нерусских народов, в том числе марийцев-язычников, Братство святителя Гурия нашло самый

эффективный способ, чтобы добиться понимания у иноверцев: используя их родной язык. Преподавание на марийском языке и перевод на него книг учебного и духовного содержания, значительно повысили доступность образования. О качестве полученных знаний свидетельствует тот факт, что выпускники братских школ могли успешно сдавать вступительные экзамены в школы высшего типа, как например, это сделал Сергей Чавайн.

Таким образом, издательская и переводческая деятельность Братства святителя Гурия, стала частью просветительской деятельности этой организации в Марийском крае и принесла ожидаемые плоды. Успешность этой деятельности была обусловлена новым отношением к нерусским народам, признанием значимости их языка и культуры в духовном образовании.

Список использованной литературы:

1. Вахрамеева Е.Л. Место Братства святителя Гурия в деле просвещения марийского народа // Христианское просвещение и русская культура: Материалы научно-практической конференции. 2009. С. 36-40.
2. История сел и деревень Республики Марий Эл. Горномарийский район: Сб. документальных очерков / Авт.-сост. А.Г. Иванов. – Йошкар-Ола: Комитет РМЭ по делам архивов, Государственный архив РМЭ, Администрация муниципального образования «Горномарийский район», 2006. – 648 с.
3. Марийская биографическая энциклопедия / авт.-сост. В.А. Мочаев. – Йошкар-Ола: Марийский Биографический Центр, 2007. – 486 с.
4. Н.К. Казанское Братство Святителя Гурия // Православный благовестник. 1897. С. 18-21.
5. Понятов А.Н. Некоторые аспекты миссионерской деятельности «Братства Святителя Гурия». (Электронный ресурс). – Режим доступа: <http://www.missiakryashen.ru/history/guryi/guryi/>

СОЗДАНИЕ МАРИЙСКОЙ ПИСЬМЕННОСТИ И МИССИОНЕРСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ПРАВОСЛАВНОГО ДУХОВЕНСТВА В МАРИЙСКОМ КРАЕ

*Закирова Резеда Фидаилевна, Татарникова Марина Юрьевна, студентки ГБПОУ РМЭ «Йошкар-Олинский
медколледж»*

Тетерин Дмитрий Вячеславович, преподаватель ГБПОУ РМЭ «Йошкар-Олинский медколледж»

В первой половине XIX в. Русская Православная Церковь проводила большую миссионерскую и просветительскую деятельность среди коренного населения Марийского края. В связи с этим актуальными стали поиски путей и способов

приобщения марийцев-язычников к православной вере. Одним из наиболее эффективных способов знакомства иноверцев с основами христианства стал перевод на марийский язык церковных и богослужебных книг, что в свою очередь требовало развития марийской письменности и составления словарей.

Первая марийская азбука была составлена архиепископом Казанским Вениамином Пуцек-Григоровичем и вышла из печати еще 10 декабря 1775 г. под названием «Сочинения, принадлежащие к грамматике черемисского языка» [8]. Однако для дальнейшего применения в переводческой деятельности она нуждалась в доработке, так как русский алфавит, который в ней использовался, не отражает все звуки марийского языка.

В процесс дальнейшего развития марийской письменности были активно вовлечены священники, которые переводили на марийский язык книги духовного содержания для того, чтобы использовать их в миссионерской деятельности и укреплении прихожан в православной вере. О результатах такой работы свидетельствует отзыв Библейского общества в 1823 году: «Невозможно без восторга душевного и искренней благодарности смотреть на те новые неожиданные явления, кои во многочисленности начинают показываться от действия слова Божия на сердца людей черемисского племени» (Цит. по: [9, с. 65]).

Одна из первых попыток создания марийско-русского словаря, по данным С.М. Васиной, была предпринята в 1837-1845 гг. [2, с. 19]. Однако из печати первым вышел словарь, составленный священником церкви в с. Чермышево (Еласы) Козьмодемьянского уезда Михаилом Степановичем Кроковским и дьяконом той же церкви Иваном Михайловичем Кедровым, опубликованный под названием «Упрощенный способ обучения чтению черемисских детей горного населения» (1867 г.) [5, с. 146].

Известным просветителем марийского народа был Андрей Альбинский, который служил священником в Козьмодемьянском уезде. В селе Пертнурь он организовал школу для марийских детей, где обучал их на родном языке. Андрей Альбинский перевел на марийский язык два Евангелия: от Матфея и от Луки, последнее из которых было издано в Санкт-Петербурге в 1821 году [3, с. 45]. Это была первая книга, изданная на горном наречии марийского языка. Переводами текстов духовного содержания занимался и брат Андрея Альбинского, Игнатий, который «1819 года июля 15 дня за перевод Евангелия от Иоанна на черемисский язык награжден набедренником» (Цит. по: [9, с. 64]).

Альбинский разработал «Букварь для обучения чтению по черемисски», который был издан в Казани в 1832 г. в составе сборника «Начатки христианского учения» [7]. Об этом букваре профессор И.Г. Иванов пишет: «Большой заслугой А. Альбинского является то, что он впервые в истории марийской письменности

привел алфавит в полном виде» [4, с. 22].

В этот же период А. Альбинский на материале горного наречия марийского языка написал «Черемисскую грамматику», которая была издана в 1837 г. в типографии Казанского университета и рекомендована как учебное пособие для марийских классов в Казанском и Чебоксарском уездных училищах, которые готовили будущих священнослужителей в марийские приходы [3, с. 45-46].

Просветительская деятельность была неразрывной частью пастырского служения А. Альбинского и, по отзывам современников, приносила свои плоды. Так, С.А. Нурминский в своих «Очерках религиозных верований черемис» (1864 г.) пишет: «Его богослужение на черемисском языке сильно действовало на сердца черемис. Со всех сторон люди собирались на его служение» (Цит. по: [9, с. 64]). Такие примеры не были исключением.

В статье известного краеведа середины XIX века С.М. Михайлова, опубликованной в 1852 г. в газете «Казанские губернские ведомости», отмечалось, что «в приходах сел Чермышева, Пертнур и Пернянгаш, можно сказать, черемисы религиознее даже русских. Здесь от малого до большого, как мужчины, так и женщины, прилежны к церкви, не пропускают ни одного праздника и воскресного дня, чтобы не быть у божественной службы в церкви. На вопрос: от чего так сделались черемисы религиозны, можно ответить беспристрастно, что посеяли сие семя на добрую землю попечительные духовные их отцы, а в особенности села Чермышева, отец благочинный Михаил Стефанович Кроковский с сотрудником своим Федором Семеновичем Сокольским. У них в церкви иногда читают молодые черемисы, а добрый пастырь Михаил Стефанович сказывает всегда поучения им на природном их черемисском языке, и черемисы слушают слова этого пастыря с благоговением» (Цит. по: [5, с. 147]).

Одним из младших современников и сотрудников Михаила Кроковского по духовно-просветительской деятельности был Иван Михайлович Кедров, дьякон в селах Малый Сундырь и Еласы. В 1846 г. в с. Еласы было открыто Чермышевское приходское училище, находившееся в ведении Министерства государственных имуществ. М.С. Кроковский и И.М. Кедров в разные годы работали учителями в этом училище. И.М. Кедров, в совершенстве овладев языком горных марийцев, составил первый опубликованный отдельным изданием букварь на горномарийской языке «Упрощенный способ обучения чтению черемисских детей горного населения» (Казань, 1867 г.) [6, с. 167].

Переводы богослужебных и духовных книг на марийский язык осуществляли священники и луговых марийских приходов. Так, в некрологе о священнике села Параты П.И. Вишневецком (годы пастырского служения 1839-1869) сообщается, что «он перевел на черемисский язык лугового наречия книгу «День святой жизни» –

произведение в Бозе почившего Высокопреосвященнейшего Григория, бывшего митрополита Казанского... Эту книгу между прочим нередко читал почивший своим прихожанам, руководствуя их к жизни богоугодной и отвлекая от заблуждения язычества. Остались и другие краткие сочинения его на черемисском языке» [1, с. 50].

Подводя общий итог сказанному, можно сделать вывод о том, что потребности миссионерской деятельности стали важнейшим стимулом к созданию марийской письменности.

Поскольку родной язык марийцев в то время был только разговорным и не имел письменности, русские миссионеры создали для него письменный язык с алфавитом, разработанным на основе кириллицы.

Говоря о результатах этой переводческой и издательской деятельности, следует отметить не только дальнейшее распространение православия среди марийцев, но и рост грамотности коренного населения нашего края. Очевидно, что появление письменности на родном языке значительно ускорило оба эти процесса. Наконец, именно благодаря созданию православным духовенством такой письменности в дальнейшем стало возможным возникновение национальной марийской литературы.

Список использованной литературы:

1. Адоратский, С. Священник П.И. Вишневецкий (Некролог) / С. Адоратский // Михайлова, М.М. Храм Дмитрия Солунского и Паратская земля / М.М. Михайлова. – Йошкар-Ола: Делис, 2007. – С. 50-51.
2. Васина, С.М. Приходское духовенство Марийского края в XIX-начале XX в.: Автореф. дис. ... канд. ист. наук / С.М. Васина. – Чебоксары, 2003. – 21 с.
3. Гаврилова, И.С. Грамматика А. Альбинского / И.С. Гаврилова // Марий Эл: время, события, люди. Календарь знаменательных и памятных дат на 1992 год. – Йошкар-Ола, 1991. – С. 45-46.
4. Иванов, И.Г. История марийского литературного языка / И.Г. Иванов. – Йошкар-Ола: Марийск. кн. изд-во, 1975. – 256 с.
5. История сел и деревень Республики Марий Эл. Горномарийский район: Сб. документальных очерков / Авт.-сост. А.Г. Иванов. – Йошкар-Ола: Комитет РМЭ по делам архивов, Государственный архив РМЭ, Администрация муниципального образования «Горномарийский район», 2006. – 648 с.
6. Марийская биографическая энциклопедия / Авт.-сост. В.А. Мочаев. – Йошкар-Ола: Марийский Биографический Центр, 2007. – 486 с.
7. Начатки христианского учения или краткая священная история и краткий катехизис. На черемисском языке горного наречия. С присовокуплением кратких

- правил для чтения. – Казань, 1832. – 170 с.
8. Пуцек-Григорович, В. Сочинения принадлежащие к грамматике черемисского языка / В. Пуцек-Григорович. – СПб.: Императорская Академия наук, 1775. – 246 с.
9. Степанов, А.Ф. Автор марийской грамматики / А.Ф. Степанов // Степанов, А.Ф. Из истории развития школьного дела до XX века. Т. 1. / А.Ф. Степанов, О.А. Степанов. – Йошкар-Ола: ИИЦ Госкомстата РМЭ, 2000. – С. 63-71.

ИГРА КАК СРЕДСТВО ВОСПИТАНИЯ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

*Тушенцова Галина Васильевна, инструктор по физической культуре
МДОБУ «Медведевский детский сад №2 «Солнышко»
п. Медведево, Республика Марий Эл*

Нарушение осанки встречается часто и имеет серьезные последствия для организма: сдавливается грудная клетка, что приводит к затруднению вентиляции легких, организм испытывает недостаток кислорода, учащаются простудные и бронхо-легочные заболевания, страдают и другие внутренние органы. Существует целый ряд специальных игр и упражнений, позволяющих откорректировать эти нарушения. Подвижные игры воздействуют на опорно-двигательный аппарат, создают благоприятные условия для развития правильной осанки. Кроме этого игра активизирует все системы организма: кровообращение, дыхание, она приносит ребенку положительные эмоции. Все это, вместе взятое, и позволяет говорить об оздоровительном эффекте подвижных игр.

Для коррекции осанки игры следует подбирать соответственно возрасту, продумывать доступный режим физической и эмоциональной нагрузки, учитывая лечебно-педагогические, и воспитательные задачи.

Игры для формирования хорошей осанки выполняют в положении лежа, стоя, а также на четвереньках. Для занятий рекомендуется подбирать игры, воздействующие на различные группы мышц и выполняемые из различных исходных положений. Это позволяет избежать чрезмерной нагрузки на одну группу мышц.

В своей работе мы используем классификацию подвижных игр Л.В. Шапковой - доктора педагогических наук, профессора кафедры общей и специальной педагогики, которая позволяет выбрать те, которые направлены на воздействие на функции организма ребенка, отстающие в развитии и нуждающиеся в коррекции.

Виды подвижных игр

<p><u>По преобладающему виду действия:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1) с ходьбой, бегом; 2) с прыжками; 3) с метанием, бросками; 4) с ползанием и подлезанием; 5) с ловлей и передачей мяча; 6) с различными предметами. 	<p><u>По преимущественному развитию физических качеств</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1) координационных способностей; 2) силовых и скоростно-силовых качеств.
<p><u>По форме организации и проведения подвижные игры:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1) с водящим; 2) в парах, тройках; 3) командные 	<p><u>По оздоровительной направленности выделяются игры, направленные на:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1) формирование осанки; 2) укрепление мышечно-связочного аппарата, профилактику плоскостопия; 3) укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Например, в игре «Марийские пятнашки» дети убегают от того, кто ловит. При этом надо присесть на носках, с хорошо прогнутой спиной. В этот момент лопатки сближены, руки согнуты в локтях, кисти с отставленным указательным пальцем прижаты к плечам. Голова поставлена прямо. Если игрок не выполняет какое-либо из перечисленных условий, его «пятнают». Условия можно менять. Игра рассчитана на воспитание осанки, укрепление нижних конечностей, координацию, равновесие и быстроту реакции. Игра «Море волнуется» помогает детям принять и удерживать правильную осанку, игровое упражнение «Горячий мяч» способствует укреплению мышц спины, игровое упражнение «Ежики» развивает силовую выносливость мышц брюшного пресса. Игра «восточный официант» помогает выпрямиться и принять правильную осанку. С целью воспитания правильной осанки мы используем игры соревновательного характера. Непременным условием победы в игре, соревновании должна быть хорошая осанка всех членов команды или ее большинства. Продолжительность одной игры 3—5 минут. Игра повторяется 3—4 раза, в зависимости от желания играющих. Но лучше включить несколько подвижных игр, рассчитанных на развитие разных групп мышц, так как разнообразие движений, вариативность сюжета, смена ролей, включение игровых речитативов усиливают воздействие игры на организм и личность ребенка.

Следует отметить, что содержание и дозировка нагрузки должны предусматривать постепенность усложнения игр, чередование их по направленности, интенсивности и продолжительности, что стимулирует постоянный интерес к игровой деятельности. Целенаправленное, методически продуманное

руководство подвижной игрой на занятии лечебной физкультурой, создает более веселый и живой характер, способствует оздоровлению организма ребенка, укрепляя опорно-двигательный аппарат детей.

ОЛИМПИАДА КАК ОДНО ИЗ РАЗВИВАЮЩИХ НАПРАВЛЕНИЙ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ

*Уразаева Елизавета Аркадьевна учитель физической культуры
МБОУ гимназия №4 им А. С. Пушкина г. Йошкар-Ола*

Развитию физической культуры в школе наше государство уделяет особое внимание. Раздел «Физическая культура» является неотъемлемой частью всех видов и уровней федеральных государственных образовательных стандартов – дошкольного образования, основного общего образования, среднего специального образования, высшего образования по всем направлениям подготовки. Предмет «Физическая культура» - единственный общеобразовательный учебный предмет школьной программы, представляющий относительно самостоятельную часть культуры человечества, которая специально ориентирована на совершенствование естественных, физических, природных свойств организма. Без освоения ценностей, накопленных в этой сфере культуры, невозможна профилактика заболеваний, укрепление здоровья, без которого, в свою очередь, процесс образования в целом утрачивает свой смысл.

Одно из реальных средств повышения эффективности физического воспитания в общеобразовательной школе, престижности и, как следствие, качества преподавания предмета является популяризация олимпиадного движения.

Олимпиада школьников по предмету «Физическая культура» представляет собой одну из форм организации целостного образовательного процесса в школе и характеризуется как комплексное соревнование по выявлению качества освоения учащимися знаний, умений и навыков, предусмотренных учебным содержанием программы по физической культуре.

Каждый этап Всероссийской олимпиады представляет собой конкурсное испытание учащихся основной и средней (полной) школы: отдельно для мальчиков и девочек в своих возрастных группах. В соответствии этапом проведения олимпиады эти группы делятся на учащихся 5-6-х классов, 7-8- классов и 9-11-х классов. Конкурсное испытание состоит из заданий теоретико-методического и практического характера.

Теоретико-методические испытания

Тестирования уровня знаний в области физической культуры и спорта проводится во всех возрастных группах по тестовым вопросам, разработанным

центральной предметно-методической комиссией, и является обязательным испытанием на всех этапах олимпиады. В зависимости от этапа олимпиады повышается уровень сложности заданий. Если на школьном и на муниципальном этапах количество вопросов может быть 10-15, то на региональном этапе школьники отвечают не менее чем на 20 вопросов.

На заключительном этапе олимпиады предлагаемый блок тестовых заданий разделён на 5 групп, составляющих не менее 40 вопросов:

1. Задания в закрытой форме, т.е. с предложенными вариантами ответов. При выполнении заданий необходимо выбрать правильное завершение из предложенных вариантов.

2. Задания в открытой форме, т.е. без предложенных вариантов ответов. При выполнении этого задания необходимо самостоятельно подобрать определение.

3. Задания «На соответствие», разновидность заданий в закрытой форме, заключающаяся в сопоставлении качественных характеристик одного списка с объектами другого списка.

4. Задания в форме, предполагающей перечисления известных фактов, характеристик и тому подобного.

5. Задание-задача.

В практику олимпиады включен «Бонусный балл», за который правильно ответивший получает дополнительный балл.

Практические испытания.

Практические испытания заключатся в выполнении упражнений, основанных на содержании образовательных программ основного общего и среднего общего образования углублённого уровня по предмету «Физическая культура». Олимпиадные задания состоят из набора технических приёмов, характерных виду спорта, по которому проводится испытание. Центральной предметно- методической комиссией разработан регламент каждого практического испытания по виду спорта.

На различных этапах выполняются следующие практические испытания:

- на школьном – упражнения базовой части школьной примерной программы по физической культуре по разделам гимнастика, лёгкая атлетика, баскетбол, волейбол, футбол и др. Рекомендуются дополнительно включить испытание из вариативной части региона;

- на муниципальном – упражнения из базовой части школьной примерной программы по физической культуре. Количество практических заданий устанавливается методической комиссией. Практические испытания школьного и муниципального этапов разрабатываются на основании методических рекомендаций по разработке требований к организации и проведению школьного и

муниципального этапов олимпиады, составленных Центральной предметно-методической комиссией;

- на региональном – упражнения базовой части школьной примерной программы по физической культуре. Испытания разрабатываются Центральной предметно-методической комиссией, и направляется предметной комиссии регионального этапа. Предметная комиссия регионального этапа в соответствии с требованиями проведения этапа необходимые для включения в программу олимпиады испытания;

- на заключительном – испытания по всем общеобозначенным видам спорта, включая вариативную часть и прикладную физическую культуру.

СТРЕСС-МЕНЕДЖМЕНТ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ: УПРАВЛЕНИЕ СТРЕССАМИ НА УРОВНЕ ОРГАНИЗАЦИИ И УПРАВЛЕНИЕ СТРЕССАМИ НА УРОВНЕ ОТДЕЛЬНОЙ ЛИЧНОСТИ

Хисамутдинова З.А., директор ГАПОУ «Казанский медицинский колледж», д.м.н., профессор кафедры общественного здоровья, экономики и управления здравоохранением Казанской государственной медицинской академии - филиала ФГБОУ ДПО «Российская медицинская академия непрерывного профессионального образования» МЗ РФ

Управление стрессом — это необходимое условие нормальной профессиональной деятельности.

Термин «стресс» ввел в 1954 году канадский физиолог Ганс Селье. Он обнаружил, что при изменении условий окружающей среды и связанных с этим переживаниях надпочечники человека начинают усиленную выработку гормональных веществ, помогающих адаптироваться к изменениям.

По сути, стресс - это результат взаимодействия человека и внешней среды. Он охватывает не только эмоциональную и психологическую, но и физическую сферу человека.

Под «стрессом на работе» подразумевают вредную физическую и эмоциональную ответную реакцию, возникающую в том случае, если требования, предъявляемые на работе, не совпадают с возможностями, способностями и потребностями работников. В любой организации существуют ситуации, которые вызывают стресс, например, нехватка времени для выполнения всего объема работ. постоянные перемены, нововведения и т.п.

По характеру воздействия выделяют психологический, информационный, тепловой, световой и другие стрессы. В менеджменте в основном рассматривают психологический стресс. Выделяют две формы психологического стресса: эустресс (положительный стресс) и дистресс (отрицательный стресс).

Учитывая физиологию стресса, становится понятно, что незначительные стрессы полезны для организма, так как вызывают адаптивный эффект за счет производства организмом требуемых гормонов. Но если уровень напряжения достигает такой критической отметки, при которой человек уже не может с ним справиться, то такой стресс (дистресс) оказывает вредное воздействие на здоровье человека.

В повседневной жизни, говоря о стрессе, обычно имеют в виду именно отрицательный стресс.

Среди основных причин стресса выделяют:

- 1) внешние факторы, т.е. факторы, не зависящие от человека;
- 2) факторы, зависящие от организации;
- 3) факторы, зависящие от человека.

1. Внешние факторы - факторы, не зависящие от человека, - это погода, геомагнитная обстановка, вооруженные конфликты и столкновения, усиление конкуренции на рынке труда, экономическая и политическая нестабильность в обществе, отсутствие рабочих мест или длительный ее поиск работы, инфляция и т.п.

2. Факторы, зависящие от организации, довольно разнообразны. К ним относятся характер выполняемой работы, условия труда, структура и политика организации, нечеткое распределение должностных обязанностей, стиль управления, взаимоотношения в организации и социально-психологический климат в коллективе, карьерное продвижение (отсутствие перспектив роста, достижение индивидом карьерного потолка или же чрезмерно быстрое карьерное продвижение). Организационные факторы, вызывающие стресс, определяются позицией индивида в организации.

3. Факторы, зависящие от самого работника, — это личностные проблемы, а также специфические качества и черты характера самого работника, которые формируются под воздействием состояния здоровья, семейных проблем, эмоциональной неустойчивости, заниженной или завышенной самооценки, включая активные попытки со стороны работника повлиять на саму ситуацию.

К числу факторов, способствующих или напротив препятствующих возникновению стресса, относятся также опыт работы, восприятие, поддержка коллег, друзей и родственников, активные попытки повлиять на ситуацию в целях ее улучшения, степень агрессивности.

Стресс может проявлять себя по-разному. Условно симптомы стресса могут быть разделены на три основные группы: физиологические, психологические и поведенческие.

Физиологические симптомы стресса — это повышение артериального

давления, нарушение сна, апатия, возникновение или обострение хронической головной боли, сердечно-сосудистых заболеваний и т.д.

Психологические симптомы стресса — это чувство неудовлетворенности, которое может проявляться в таких формах, как напряженность, тревога, беспокойство, тоска, раздражительность, повышенная утомляемость.

Поведенческие симптомы — это снижение производительности труда, неудовлетворенность работой, прогулы, текучесть кадров, злоупотребление алкоголем, распространение слухов, сплетен и иные формы проявления стресса, негативно влияющие на количественные и качественные показатели работы.

В динамике стресса выделяют три стадии его развития: 1) возрастание напряжения или мобилизация; 2) адаптация; 3) дезорганизация.

Стадия мобилизации характеризуется ростом интенсивности реакций, повышением четкости познавательных процессов, ускорением их, готовностью быстро вспомнить необходимую информацию. На этой стадии организм функционирует с большим напряжением, однако он справляется с нагрузкой с помощью поверхностной или функциональной мобилизации, без глубинных структурных перестроек. Например, подготовка срочной работы к заданному сроку, подготовка студентов к сессии.

Стадия адаптации проявляется за стадией мобилизации при условии, что стресс продолжается длительный период времени. Оптимальный уровень — переносимый стресс воспринимается как позитивное явление, как вызов со стороны ситуации, но при этом контроль за ситуацией остается за индивидом. Данное положение позволяет добиваться высокого уровня производительности. Все параметры, выведенные из равновесия на первой стадии, закрепляются на новом уровне. Но если данная стадия стресса затягивается, то наступает переход к третьей стадии.

Стадия дезорганизации возникает при устойчивом сохранении стрессовой нагрузки. На этой стадии происходит истощение, спад внутренней активности до фонового уровня, а иногда и ниже, а также нарушение внутренней регуляции поведения личности и потеря контроля над ситуацией.

Следует отметить, что в пределах допустимого уровня стресса работники нередко выполняют работу лучше, чем при отсутствии стресса: улучшается реакция, повышается скорость движений, увеличивается интенсивность труда. Пребывание в состоянии легкого стресса может оказаться весьма полезным при необходимости, например, эффектного публичного выступления. Однако высокий уровень стресса и особенно длительное пребывание в стрессовом состоянии резко ухудшают показатели работы.

Умение управлять стрессом очень важно при выполнении любой

профессиональной деятельности, особенно медицинской.

Одно из положений психологии труда гласит следующее: «Любая деятельность всегда осуществляется на двух уровнях: на первом - «внешнем» уровне ведется основная деятельность, а на втором - «внутреннем» уровне ведется деятельность по саморегуляции». И чем более сложной для индивида является основная деятельность, чем в более экстремальных условиях она производится, тем большее внимание необходимо уделять деятельности по саморегуляции.

Следовательно, управление стрессом рационально осуществлять на двух уровнях.

Первый уровень управления стрессом – на уровне организации – осуществляется путем изменений в ее политике, структуре, производственных процессах, выработке четких требований к сотрудникам, оценке их деятельности.

Второй уровень управления стрессом – на уровне отдельной личности – включает в себя способы адаптации личности к стрессовой ситуации, позволяющие справляться со стрессами индивидуально на основе использования рекомендаций и специальных программ по нейтрализации стрессов.

Рекомендации в данном случае уместны следующие: посмотрите на ситуацию со стороны, умеете переключать свою деятельность, заставьте стресс работать на вас, учитесь правильно распоряжаться своим временем, помните слова Соломона: «все проходит, пройдет и это».

Специальные программы по нейтрализации стрессов помогают человеку почувствовать себя лучше, расслабиться. Они включают в себя медитацию, иногда молитву, тренинги, физические упражнения, диету.

Последствия стресса всегда зависят не только от силы самих стрессогенных факторов, но и от способности каждого конкретного человека адекватно преодолевать вызовы окружающей действительности. Поэтому при подборе и расстановке кадров всегда надлежит учитывать не только профессиональные, но и личностные особенности потенциального работника, в особенности стрессоустойчивость. Обладание данным качеством, конечно, не означает, что человек гарантирован от возникновения стрессов. Просто он легче их переносит благодаря своим индивидуальным особенностям.

Крайне ответственная или требующая активного общения работа противопоказана кандидатам, у которых выявлены повышенный уровень тревожности и крайне высокий уровень притязаний. Для таких людей характерно высокое внутреннее напряжение, постоянное беспокойство. Они постоянно подгоняют себя, испытывают затяжной стресс, вызванный чрезмерными перегрузками, быстро «сгорают» на работе, что в конечном итоге приводит к гипертонии, сердечно-сосудистым заболеваниям. Для ответственной или

требующей активного общения работы скорее подойдут сотрудники с оптимистичным взглядом в будущее, открытые, способные спокойно отреагировать на стресс, например, пообщавшись с коллегами.

Для оценки уровня стресса и причин его возникновения необходимо иметь в виду, что стресс имеет тенденцию накапливаться. Иногда сама по себе довольно незначительная причина, дополняя уже накопленный уровень стресса, может явиться той самой «последней каплей», после которой наступают крайне негативные последствия. Именно поэтому, анализируя стресс, необходимо принимать во внимание всю совокупность причин и обстоятельств, предшествующих его возникновению и обусловивших те или иные последствия стресса.

Одновременно с освоением навыков управления стрессом у человека необходимо развивать стрессоустойчивость, позволяющую ему успешно противостоять стрессу хотя бы среднего уровня и хотя бы непродолжительное время. Только это позволит ему проанализировать и оценить происходящее, подобрать эффективный способ коррекции ситуации, своего поведения и/или состояния и успешно применить этот способ, тем самым, выйдя из состояния стресса.

Основной подход к развитию стрессоустойчивости – это добровольные сознательные регулярные дозированные стрессовые воздействия, на фоне которых целенаправленно выполняется какая-либо деятельность. Методика развития стрессоустойчивости совпадает с общими принципами тренировки: сознательность, целенаправленность, регулярность, систематичность и т.д.

В основе развития стрессоустойчивости лежат три составляющие: управление стрессогенностью ситуации, управление психическими состояниями и восстановление в случае чрезмерного стрессирования.

Степень стрессогенности ситуации определяется количеством и силой отдельных стресс-факторов, присутствующих в текущий момент времени. Для эффективного управления стрессогенностью ситуации необходимо хорошо различать типичные стресс-факторы, уметь определять силу их действия на себя, знать в достаточном количестве эффективные и удобные для себя методы купирования (снижения силы) этих стресс-факторов и уметь их применять.

Как правило, психические состояния, как механизм управления человеком, представляют его древнюю, животную часть, зачастую противопоставляясь разуму. Именно поэтому люди, которые стремятся реализовать принцип свободы выбора, практически всегда сталкиваются с необходимостью освоения методов саморегуляции.

Актуальное психическое состояние определяет своеобразие всех процессов,

протекающих в данный момент времени в психике человека: внимания, мышления, воображения, воли, поведения и т.д.

Профилактика негативных психических состояний складывается из двух основных подходов: а) укрепления психического и физического здоровья; б) рационального построения своей жизни.

В этом направлении следует указать на следующие основные мероприятия по саморегуляции: улучшение экологичности условий жизни, активная жизненная позиция, умелое применение методов психогигиенической и психотерапевтической самопомощи, физическая активность, разумный распорядок дня, отдых и сон в достаточном количестве, рациональное сбалансированное питание, специальные процедуры.

Для поддержания стабильного позитивного состояния требуется постоянное внутреннее усилие и постоянный мониторинг - необходимо «держать руку на пульсе» своего состояния. Практически в любой ситуации стоит чуть-чуть расслабиться, и состояние начинает ухудшаться. И чем стрессогеннее ситуация, тем большее усилие требуется для восстановления.

Восстановительные мероприятия помогают организму быстрее прийти «в форму», особенно, если известно, что сразу после одной стрессовой ситуации предстоит следующая.

Средства для восстановления организма достаточно разнообразны. Их можно условно разделить на следующие основные группы:

1) психологические средства: аутогенная тренировка, мышечная релаксация, музыка и светомузыка, психорегуляция, гипноз;

2) психогигиенические средства: интересный досуг, позитивные кинофильмы, общение с природой, комфортабельные условия жизни, хорошее общение;

3) организационные средства: сбалансированная активность, правильный режим дня, планирование деятельности;

4) медико-биологические средства: массаж, водные процедуры, бани, рациональное питание, полноценный отдых и сон;

5) фармакологические средства: препараты женьшеня, золотого корня, витамины и минеральные вещества, биоактивные добавки, аромамасла.

При планировании восстановления следует иметь в виду, что наиболее эффективен комплексный подход. Применив по одному мероприятию из разных групп, можно получить более значимый эффект, потратив в общей сложности меньше времени и усилий.

Итак, целевая группа стресс-менеджмента – это люди, которые хотят оставаться эффективными, сохраняя при этом свое здоровье и работоспособность, при осуществлении ими новой или сложной для себя деятельности, в условиях

высокой неопределенности, опасности или цейтнота, находясь в нересурсных состояниях (утомления, дискомфорта, эмоционального возбуждения или апатии и т.д.).

Стресс-менеджмент сопряжен с тайм-менеджментом, который состоит из нескольких составных частей: строгий учёт времени, оптимизация временных ресурсов, планирование дня (недели, месяца или другого отрезка времени), организация мотивации.

В современных условиях жизни очень важны умения распоряжаться собственным временем (эффективный тайм-менеджмент), отделять существенное от второстепенного, оставлять только самое важное с точки зрения конечных целей, поддерживать и развивать контакты, наиболее важные для основной работы, вознаграждать себя за хорошие достижения в работе (приобрести хорошую книгу, отправиться в туристический поход, путешествие и т. п.), поддерживать свою душевную бодрость, положительное отношение к своей работе, не «застревать» на ошибках и неудачах, активно развивать и укреплять свои сильные стороны, терпеливо исправлять недостатки, оберегать и поддерживать отношения с друзьями, а также не жалеть сил для создания крепкой семьи, как одного из условий достижения деловых успехов.

Помните, что все успешные люди планируют свою жизнь. Эффективный тайм-менеджмент позволяет осмысливать все свои поступки и решения с точки зрения их целесообразности для собственного развития и совершенствования.

Работа без стресса невозможна, даже самый дружелюбный коллектив и самая спокойная должность не гарантируют полного избавления от стрессоров. И если отрицательный стресс на работе нельзя предупредить — с ним нужно уметь бороться, и осознанное управление стрессом — ваш надежный союзник в этой борьбе.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ МОДЕЛИ КАК ИННОВАЦИОННАЯ ФОРМА ОПРЕДЕЛЕНИЯ И МОНИТОРИНГА ТВОРЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ

Чалдаева Наталья Михайловна, преподаватель музыкально-теоретических дисциплин

Халикова Наталия Габдулловна, преподаватель фортепиано

Семёновна Наталья Робертовна, преподаватель класса скрипки

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

г. Казань

В учреждениях дополнительного образования музыкально-эстетического направления важную роль играют психологические аспекты педагогической

деятельности. В процессе обучения и эстетического воспитания ребенок вовлекается в круг художественных образов, переживая те или иные эмоции. Говорить о хорошем развитии эмоциональной сферы ребенка мы можем только в том случае, если он сможет легко испытывать не только те эмоции, которые предопределены его природным темпераментом, но и быть способным полно переживать все другие эмоциональные состояния, характерные для других типов темпераментов. Музыка, живопись и танец – лучшие средства для развития этой способности.

Художественное творчество представляет вид деятельности, в котором окружающая нас жизнь, практический и духовный опыт человека предстает в виде особых отражений – художественных образов, создаваемых мастерами-художниками – поэтами, музыкантами, художниками, хореографами, скульпторами. Но при всем различии методов отражения жизни в различных видах искусства существуют определенные закономерности в том, каким образом искусство обрабатывает жизненный материал.

Согласно определению античных философов жизнь, - это движение. Блестяще дополнил это определение наш выдающийся физиолог Н.А.Бернштейн, сказав, что движение – это живая материя.

Эта идея лежит в основе психологических тестов педагога В.И. Петрушина в его работе «Психологические модели отражения действительности в искусстве». Автор указывает на два вектора движения – это *скорость* и *внутренняя напряженность*. Он иллюстрирует это на примере ветра, который может быть легким дуновением, а также быстрым, но ровным. Если же в нем присутствуют всякого рода завихрения, порывы и смерчи, то такое движение ветра становится опасным для человека и вызывает в нем внутреннее напряжение.

Пересечение этих двух векторов движения дает удобную модель для объяснения целостности окружающего мира и особенности его динамики. Знаменитый французский психолог Т.Рибо допускал возможность сближения самых разных явлений жизни при общности их «аффективного тона». Этот подход нашел свое понимание у Л.С.Выготского, считавшего его очень важным для сферы искусства.

Мы в нашей школе практикуем предложенные психологические модели В.И.Петрушина, Г.Айзенка, К.Юнга, М.Люшера, а также создаем свои подобные для мониторинга творческого и интеллектуального развития учащихся, для вновь поступающих к нам детей с целью определения творческих способностей, а также для преподавателей.

Начнем рассмотрение принципов моделирования различных жизненных явлений на освещении специфики их внутреннего движения с четырех основных природных стихий, известных с древних времен – воды, огня, земли и воздуха.

Основаниями для подобного моделирования послужили ответы многих учащихся, которых мы просили разместить 4 указанные стихии и явления природы в определенных квадратах на основе параметров движения – быстроты и напряженности.

Таблица 1

Моделирование образно-смыслового значения природных стихий

	спокойно		
медленно	земля	воздух	быстро
	вода	огонь	
	напряженно		

Таблица 2

Моделирование образно-смысловых значений природных времен года

	спокойно		
медленно	зима	лето	быстро
	осень	весна	
	напряженно		

В предложенных моделях заключается внутренняя сущность времен года и природных стихий. Их можно скорее почувствовать интуитивно, чем объяснить логически.

Большое распространение в области психологии получила модель темпераментов человека, предложенная в свое время знаменитым английским психологом Гансом Айзенком. Придав тем же двум векторам значения *интроверсии-экстраверсии* и *стабильности-нейротизма*, мы получаем следующую модель четырех классических типов темперамента. Это задание на размещение по клеточкам типов темпераментов адресовано старшеклассникам и преподавателям.

Таблица 3

Модель темперамента по Айзенку

	стабильность		
<i>интроверсия</i>	Флегматик ведущая эмоция - спокойствие	Сангвиник ведущая эмоция - радость	<i>экстраверсия</i>
	Меланхолик ведущие эмоции - печаль, лирика	Холерик ведущие эмоции - возбужденность, гнев	
	нейротизм		

Теперь мы произведем моделирование эмоций в музыке и в изобразительном искусстве. Поскольку темперамент человека отражает наиболее существенные признаки эмоциональной жизни, а музыка нацелена на то же самое, то в этой модели мы можем заменить психологический параметр «нейротизм-спокойствие» на музыкальный параметр «мажор-минор», а «интроверсию-экстраверсию» - на

параметр «медленно-быстро».

Мы имеем право это сделать, так как нейротизм характеризуется беспокойством и тревожной минорной окраской, а спокойствие – мажором. Темп психической активности у интровертов, как правило, более медленный и они довольно ригидны, то есть, малоподвижны в психическом отношении, а экстраверты отличаются более быстрым темпом психической жизни.

Таким образом мы получаем модель отражения в музыке основных базовых эмоций человека:

Таблица 4

Моделирование темпераментов и характера музыки по Айзенку

		<i>мажор</i>			
<i>медленно</i>	Флегматик Музыка медленная, мажорная. <i>Бородин «Ноктюрн», Бетховен Соната «Лунная» I часть</i>	Сангвиник Музыка быстрая, мажорная. <i>Бетховен «Рондо. Ярость по поводу утерянного гроша»</i>	<i>быстро</i>		
	Меланхолик Музыка медленная, грустная. <i>Чайковский «Осенняя песня»</i>	Холерик Музыка минорная, быстрая. <i>Шопен «Этюд №12»</i>			
		<i>минор</i>			

Пользуясь этой же моделью, мы можем классифицировать по выражаемым эмоциям не только музыкальные произведения, но и картины различных художников. Для этого мы меняем параметр *мажора-минора* на параметр колорита *мрачный-светлый*, но параметр скорости движения мы при этом трогать не будем.

Таблица 5

Моделирование эмоций в цвете в картинах художников

		<i>Колорит светлый</i>			
<i>медленно</i>	Флегматик ведущая эмоция - спокойствие <i>А.Куинджи «Лунная ночь на Днепре»</i>	Сангвиник ведущая эмоция - радость <i>Б.Кустодиев «Ярмарка»</i>	<i>быстро</i>		
	Меланхолик ведущая эмоция - печаль <i>В.Васнецов «Аленушка»</i>	Холерик ведущая эмоция - гнев <i>М.Греков «Тачанка»</i>			
		<i>Колорит мрачный</i>			

На основании этой модели мы можем так же классифицировать и особенности темперамента личности различных писателей, художников, композиторов.

Также можно предложить задания, исходя из 4 архетипов психолога К.Юнга: «Герой», «Мать», «Дитя», «Старец». Данные архетипы имеют четкое эмоционально-

смысловое содержание, которое может быть выражено как при помощи музыки, так и различных других видов искусства.

Таблица 6

Соотношение образного характера музыки и архетипических образов по К.Юнгу

	<i>спокойно</i>		
<i>медленно</i>	Архетип «Старец» Музыка медленная, минорная. <i>Г.Свиридов. Романс</i>	Архетип «Дитя» Музыка быстрая, мажорная. <i>Й.Гайдн. Соната Ре мажор I часть</i>	<i>быстро</i>
	Архетип «Мать» Музыка медленная, грустная. <i>Чайковский «Осенняя песня»</i>	Архетип «Герой» Музыка минорная, быстрая. <i>Шопен «Этюд революционный»</i>	
	<i>напряженно</i>		

В известной программе музыкального воспитания Д.Б.Кабалевского основные жанры музыки, от которых началось все ее развитие, представлены в виде марша, песни и танца. Но Д.Б.Кабалевский не смог дойти до еще одного жанра, отражающего важные эмоциональные состояния, имеющиеся в жизни человека. Это те, которые возникают в ходе молитвы, медитации и обыкновенного спокойного созерцания. Здесь еще предстоит найти то слово, которое бы адекватно отражало содержание подобного музыкального жанра. Автор дает название «Молитва»:

Таблица 7

Соотношение жанров музыки и архетипов по К.Юнгу

	<i>мажор</i>		
<i>медленно</i>	<i>Архетип «Старец»</i> Молитва	<i>Архетип «Дитя»</i> Танец	<i>быстро</i>
	<i>Архетип «Мать»</i> Песня	<i>Архетип «Герой»</i> Марш	
	<i>минор</i>		

В рамках этого подхода можно рассмотреть так же характер интонаций, движений и жизненных позиций, которые характерны для того или иного архетипа. Мы предлагали учащимся расположить прослушанные музыкальные произведения в определенные квадраты-архетипы.

Таблица 8

Соотношение характера музыкальных интонаций, движений и жизненных позиций в различных архетипах.

	<i>мажор</i>		
<i>медленно</i>	<i>Архетип «Старец»</i> Интонации – <i>покоя, умиротворения,</i> Движения – <i>состояние статичности</i>	<i>Архетип «Дитя»</i> Интонации – <i>радостно-приподнятые</i> Движения – <i>легкие, быстрые</i> Позиция – <i>радостное принятие</i>	<i>быстро</i>

	Позиция – <i>невключенность, мир, нейтральный отход от мира, спокойное созерцание</i> <i>Э.Григ «Утро», П.Чайковский «Баркаролла» и т.д.</i> <i>К.Сен-Санс «Лебедь» и т.д.</i>	<i>мира, впускание его в себя</i> <i>Моцарт Рондо в турецком стиле,</i> <i>М.Глинка хор «Славься»,</i> <i>Полька и т.д.</i>	
	Архетип «Мать» Интонации – <i>нисходящие,</i> Движения – <i>пассивно-оборонительные</i> Позиция – <i>защита от мира</i> <i>Моцарт «Lacrimosa»,</i> <i>Г.Свиридов Романс,</i> <i>П.Чайковский «Болезнь куклы»</i> <i>и т.д.</i>	Архетип «Герой» Интонации – <i>восходящие</i> Движения – <i>активно-наступательные</i> Позиция – <i>завоевание мира</i> <i>Бетховен Патетическая соната I часть,</i> <i>Чайковский «Баба Яга»</i> <i>и т.д.</i>	

Моделирование архетипов может иметь решение и в цвете. Известный швейцарский психолог Макс Люшер разработал цветовой тест отношений, по которому можно выявлять индивидуально-личностные свойства человека в зависимости от того, какой цвет он предпочитает. Например, красный цвет - это лидерство, самоутверждение, достижение успеха, зеленый – упорство, стойкость, зрелость, удержание позиций, синий – пессимистичность, потребность в понимании, желтый – оптимистичность, спонтанность, эмоциональная вовлеченность.

Иногда мы совмещаем 2-3 теста (например, таблицы №№4 и 5, 5 и 6, 6 и 8. Есть другие варианты сочетания). Детям нравятся подобные занятия, и они живо откликаются на задания.

Каждая из приведенных базовых эмоций, находящая свое отражение в различных произведениях искусства, выражает особое отношение человека к ценностям, которыми пронизана его жизнь в обществе. Трагедия и комедия, былина и эпос, различные музыкальные жанры – это отражение тех чувств и состояний, которые пронизывают жизненный путь человека от рождения и до конца жизни. И везде мы можем прочувствовать то характерное ощущение движения, которое внутренне присуще тому или иному человеческому переживанию. Важно развить в ребенке понимание и принятие различных архетипических образов, а значит, способность к более полному переживанию многообразных эмоциональных состояний.

Список литературы:

1. *Петрушин В.И.* Музыкальная психотерапия. М., 2016, 218с.
2. *Собчик Л.Н.* Цветовой тест Макса Люшера. М., 2014, 96с.
3. *Юнг К.Г.* Аналитическая психология. Прошлое и настоящее. СПб, 1994.
4. *Юнг К.Г.* Психология бессознательного. М., 1998, 302с.

ИГРЫ С МЯЧОМ

*Чернышова Светлана Владимировна, воспитатель
МБДОУ «Детский сад №90 г. Йошкар-Олы «Крепыш»*

Известно, что здоровье – один из важнейших компонентов человеческого благополучия и счастья, одно из неотъемлемых прав человека. Одно из условий успешного социального и экономического развития любой страны. В связи с неуклонным снижением резервов здоровья нации возникает настоятельная потребность в формировании у подрастающего поколения мотивации к сохранению и укреплению здоровья.

Охрана и укрепление здоровья, совершенствование организма ребенка и его потенциальное физическое развитие, воспитание и потребность детей в здоровом образе жизни, являются неотъемлемой частью педагогической работы в дошкольных учреждениях. Современные дети в большинстве своем испытывают «двигательный дефицит», то есть количество движений занижена. Снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой, задержку возрастного развития быстроты, ловкости, выносливости, гибкости и силы.

Народная мудрость гласит: «Здоровье всему голова», «Здоровью цены нет». Вырастить ребенка крепким, сильным, здоровым – это желание каждого родителя и педагога. Но как это сделать, какими средствами и путями? Решить эту проблему можно и с помощью такого спортивного инвентаря, - как мяч, который имеется во всех спортивных уголках детского сада.

Мяч воспринимается ребенком как нечто живое. Он чутко реагирует и отзывается на движение, может быть послушным и озорным, он яркий, круглый и очень милый. Мяч – это шар, никакое тело другой формы не имеет большой поверхности соприкосновения с ладонью, что дает полноту ощущения формы. Мяч позволяет соединить воедино физическое и психическое развитие ребенка. Совместная работа двигательного, вестибулярного, зрительного, тактильного анализаторов, которые включаются при игре с мячом.

Мяч – это необходимый элемент для спортивных игр: футбол, волейбол, баскетбол и др. Игры с мячом развивают товарищеские взаимоотношения, основанные на сотрудничестве и взаимопомощи. Они требуют выдержки, решительности, смелости. Дети учатся управлять своими движениями в разнообразных условиях, в различных игровых ситуациях. Упражнения с мячами различного объема развивают не только крупные, но и мелкие мышцы.

Игры с мячом коллективного характера воспитывают положительные нравственно – волевые черты у детей, приучают преодолевать эгоистические побуждения, воспитывают выдержку. Ребенок постепенно усваивает, что он не один хочет действовать с мячом, что его действия должны способствовать успеху всей

команды. В игре ребенок всегда имеет возможность испытать свои силы и убедиться в успешности своих действий.

Упражнения на мячах обладают оздоровительным эффектом. Они тренируют вестибулярный аппарат, развивают координацию движений и функцию равновесия, оказывают стимулирующее влияние на обмен веществ организма. Также способствуют лечению таких заболеваний, как остеохондроз, сколиоз, неврастения и др. Мяч по своим свойствам многофункционален.

Современные мячи различаются по размерам и назначению. Разные мячи применяются для игры в волейбол, баскетбол, футбол, теннис, регби и другие игры. Также есть мячи массажные, которые развивают мелкую моторику. Движение пальцев и кистей рук имеют особое значение для развития функций мозга ребенка. И чем разнообразнее, тем больше «двигательных сигналов» поступает в мозг, тем интенсивнее проходит накопление информации, а следовательно, и интеллектуальное развитие ребенка. Движение рук способствует также развитию речи ребенка.

На протяжении всего дошкольного детства игры с мячом усложняются и как бы, растут вместе ребенком, составляя огромную радость детства. Можно только удивляться, замечая какое разнообразие впечатлений и действий может давать малышу обычный мяч. Простейшие, на наш взрослый взгляд, действия в действительности оказываются исключительно полезны. И зачастую, ребенок, самостоятельно подмечает и отыскивает разнообразные тайны и сюрпризы. А это как раз есть столь желанная для родителей и для педагогов самостоятельность и волевая активность.

Разнообразие мир мячей не требует больших затрат, мячи всегда под рукой. С помощью мячей мы можем решить проблему сохранения и укрепления здоровья, вести здоровый образ жизни, и избавиться от синдрома «двигательный дефицит». Выходя на прогулку, захватите с собой мяч и играйте с ним, получив заряд бодрости и энергии. Игры с мячом дарят здоровье и радость.

СОХРАНЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ УЧАЩИХСЯ НА УРОКАХ БАЯНА

Шакирова Лилия Ринатовна, преподаватель баяна

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

Казань, Республика Татарстан

Музыка – величайшее достижение человечества, это искусство мыслить звуками, искусство, отражающее действительность в звуковых художественных образах.

Среди многообразия музыкальных инструментов популярен баян. В России

такое название инструменту дали в честь древнерусского былинного певца *Бояна*. На баяне можно исполнять музыку самых разных стилей и эпох. Он – полноправный участник академических концертов, и так же любим простыми людьми в быту. Но есть у этого прекрасного инструмента один недостаток – он достаточно тяжелый. Вес даже ученических инструментов – больше 5-6 кг, а профессиональные баяны типа «Юпитер» весят более 15 кг. Играть на баянах можно и стоя, и сидя. На начальном этапе обучения проще делать это сидя.

Существуют разнообразные виды и формы деятельности, направленных на сохранение здоровья учащихся. В настоящее время их комплекс получил название «здоровьесберегающие технологии». Главное назначение этих технологий – объединить усилия всех участников образовательного процесса: преподавателей, родителей и, главное, самих учащихся.

В рамках следования здоровьесберегающим технологиям в своей работе я придерживаюсь следующих рекомендаций и правил:

1. Правильная посадка – основа здоровья маленького музыканта.

Баянист должен сидеть на полужестком стуле, так как на мягком не будет должной устойчивости. Высота стула подбирается так, чтобы бедра были параллельны полу. Если есть необходимость, используют подставку для ног. Сидеть надо на половине сиденья, не облачиваясь на спинку стула. Ноги, стоящие на полной ступне, немного расставлены и чуть выдвинуты вперед. Вес тела вместе с весом баяна распределяется на три точки опоры – на сиденье стула и ступни ног. Корпус баяна ни в коем случае не должен давить на грудную клетку ученика, между ними должно быть некое расстояние.

Особенное внимание стоит уделять положению позвоночника. Не всегда маленький ребенок может сразу приспособиться ко всем параметрам успешного освоения исполнительства на баяне. Иногда он начинает прикладывать излишние, неточные усилия, приводящие к формированию неправильного положения позвоночника. Стоит постоянно привлекать внимание ребенка к тому, как расположены его плечи, шея, руки.

Только здоровый ребенок может быть успешен в процессе личностного и интеллектуального развития, а значит, успешен в обучении.

2. Выполнение санитарно-гигиенических условий в учебном процессе

Учебное помещение должно иметь хорошую освещенность, звукоизоляцию; его необходимо регулярно проветривать. Кабинет должен быть оснащен мебелью (стульями, подставками под ноги) для учащихся разных возрастов. Естественно, должен присутствовать соответствующий набор баянов (аккордеонов) разных габаритов. Преподаватель должен следить за состоянием музыкальных инструментов: поддерживать техническую исправность, и в так же поддерживать

гигиеническую чистоту инструментов. С учащимися и их родителями проводится разъяснительная работа о правилах гигиены – необходимости регулярного мытья рук в процессе нахождения ребёнка в школе.

3. На уроках преподаватель должен помочь сформировать привычку смены вида физической и умственной активности. Работа над произведением, требующая как максимальной концентрации, так и физических усилий при игре на баяне, должна чередоваться с короткими динамическими разминками. Они включают в себя простые упражнения, и каждое из них имеет малое число повторений. Упражнения выполняются совместно с преподавателем:

- а) Повороты шеи, её наклоны, вращение головы
- б) Разминка кистей, упражнения для пальцев
- в) Вращательное движение локтей, сгибание-разгибание
- г) Круговые движения плеч с согнутыми в локтях руками, упражнение «ножницы»
- д) Наклоны туловища вперёд-назад, вправо-влево, вращение таза
- е) Опционально 2-3 приседания с вытягиванием рук вперёд (важна правильная постановка ног и спины)

Разминка завершается полным расслаблением верхней части туловища (выполняется наклон вперед и расслабляются все мышцы).

4. Смена видов работы при освоении музыкального материала

Каждый урок рациональнее начинать с технической разминки (гаммы, арпеджио, аккорды). У ученика одновременно находятся в работе несколько произведений разных композиторов, имеющих разный характер и стиль. На уроке следует сочетать различные формы и объемы работы над этими произведениями: в одном – детальный разбор и проработка отдельного фрагмента композиции (аппликатура, работа над мелизмами и т.д.), в другом цельное исполнение как компонент подготовки к публичному выступлению (зачет, концерт, конкурс).

Важно ещё раз подчеркнуть необходимость участия родителей в учебном процессе. О вышеупомянутых рекомендациях родители информируются на собраниях и классных часах.

Использованные источники:

Ушенин В.В., Новая школа игры на баяне. – изд. «Феникс», Ростов-на-Дону, 2015.– 168 с.

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЕ ПРОСТРАНСТВО В ДОУ

Бакурадзе Эльвира Владимировна, воспитатель

Пайбаршева Жанна Анатольевна, воспитатель

МБДОУ «Детский сад № 41 «Василинка»

Йошкар-Ола, Республика Марий Эл

Здоровье нации — одна из главных стратегических задач развития страны, поэтому первостепенной задачей работы коллектива ДОУ является охрана жизни, сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей с раннего возраста через рациональную организацию здоровьесберегающего пространства, использование здоровьесберегающих технологий и систему эффективных форм оздоровления.

Ни в какой другой период жизни физическое воспитание не связано так тесно с общим воспитанием, как в первые годы жизни ребенка, в годы дошкольного детства. От здоровья, жизнерадостности детей зависят их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы.

В соответствии с ФГОС к «Основной общеобразовательной программе дошкольного образования» в нашей работе оздоровление детей интегрируется с образовательной областью «Физическое развитие» через рациональную организацию двигательного режима, включающего в себя: утреннюю гимнастику, двигательную деятельность на прогулке, образовательную организованную совместную двигательную деятельность педагога и детей, динамические паузы, игровые перемены, самостоятельную игровую деятельность детей, праздники и досуги, дыхательную гимнастику, бодрящую гимнастику после сна. Двигательный режим в детском саду начинается с утренней гимнастики, которая направлена на оздоровление, укрепление, повышение функционального уровня систем организма, развитие физических качеств и способностей, закрепление двигательных навыков. Утренняя гимнастика на воздухе заканчивается пробежкой, оздоровительной ходьбой.

В образовательную двигательную деятельность педагоги включают игры-массажи, пальчиковую гимнастику, ходьбу по массажным дорожкам для укрепления ног, свода стопы и для профилактики плоскостопия. Организованная двигательная деятельность несёт в себе определённую «оздоровительную дозу» в виде физической нагрузки, которую можно назвать оптимальной, то есть физиологически обоснованной. Проводится тематический блок занятий «Физкультура в играх», «Школа мяча», «Волшебные дорожки», «Мастер большого мяча», «Весёлая скакалка» и т.п. Блок совместной деятельности воспитателя с детьми включает игротренинг оздоровительных игр. Активный отдых (развлечения, праздники, Дни здоровья, досуги) позволяет реализовать естественную потребность ребёнка в

движении, восполнить дефицит двигательной активности, способствует воспитанию у детей чувства коллективизма, товарищества, взаимопомощи, смелости, дисциплинированности, организованности.

Здоровьесберегающая среда – это гибкая, развивающая, не угнетающая ребёнка система, основу которой составляет эмоционально-комфортная среда пребывания и благоприятный режим организации жизнедеятельности детей. Большую часть времени в ДОО ребёнок проводит в группе. Поэтому, мы понимаем, от того, насколько грамотно будет построена деятельность воспитателя по организации эмоционально-комфортного режима детей, зависит сохранение и укрепление их здоровья.

Наши педагоги добиваются благоприятной эмоциональной обстановки в группе, осуществляют личностно-ориентированный подход к детям, что способствует сбережению здоровья детей. В каждой группе создан оздоровительный режим дня, способствующий гармоничному физическому и полноценному психическому развитию, предусматривающий разнообразную деятельность в течение всего дня в соответствии с интересами и потребностями, учётом времени года, возраста детей, а также состояния их здоровья. Также во всех группах созданы условия, способствующие реализации потребности детей в движении: оборудованы зоны двигательной активности, которые оснащены физкультурным инвентарём, игрушками-двигателями, спортивными игрушками, дорожками здоровья. Физкультурный инвентарь и физкультурные пособия соответствуют санитарно-гигиеническим требованиям, возрастным особенностям, пространству двигательной зоны, периодически меняются с учётом выполнения программы, интересов детей и результатов индивидуальной работы, двигательных предпочтений в зависимости от пола.

В ДОО функционирует спортивный зал, оборудованный современными пособиями: мягкие модули, нестандартное оборудование, оборудование для проведения упражнений по профилактике плоскостопия и нарушения осанки. Распределение учебно-игровой деятельности, проводимой инструктором по физической культуре, составлено по принципу чередования активных и малоактивных видов, с учётом максимально допустимой недельной нагрузки.

Система эффективного закаливания рассматривается нами как система оздоровительно-профилактических воздействий:

Элементы закаливания в повседневной жизни (специальные закаливающие процедуры – обширное умывание, солнечные и воздушные ванны, игры с водой, хождение босиком по корригирующим дорожкам). Закаливающие мероприятия осуществляются круглый год, но их методика и вид меняются в зависимости от сезона и погоды. Система закаливающих процедур во всех группах проводится в

мягкой, доверительной обстановке, с детьми установлен психологический контакт.

Лечебно - оздоровительные мероприятия – физиотерапия, фитотерапия, коррегирующие упражнения, самомассаж, дыхательная гимнастика. Проводится профилактика ОРЗ. Комплекс психогигиенических и психопрофилактических средств и методов.

В ДОУ созданы условия для увлекательной деятельности детей, преобладание у детей чувства жизнерадостности, веры в себя, эмоционального комфорта, культуры здорового образа жизни.

Обеспечение рационального питания. В детском саду осуществляется трехразовое полноценное сбалансированное питание, витаминизация блюд. В рацион детей круглогодично вводятся фрукты, соки.

Решение задач обеспечения безопасного, здорового образа жизни возможно лишь при постоянном общении взрослого с ребенком на равных: вместе ищем выход из трудного положения, вместе обсуждаем проблему, ведем диалог, вместе познаем, делаем открытия, удивляемся.

Обеспечивая условия здоровьесбережения детей, мы понимаем, что многое зависит от отношения к здоровью родителей наших воспитанников. Для этого привлекаем их к участию в совместных мероприятиях, соревнованиях, спортивных праздниках, Днях здоровья. Педагогами, медицинскими работниками и специалистами для родителей проводятся тематические родительские собрания, консультации, беседы. Просветительские материалы систематически размещаются на специализированных стендах.

Таким образом, в центре нашей работы по полноценному физическому развитию и укреплению здоровья детей находятся, во-первых, семья, включая всех ее членов и условия проживания; во-вторых, дошкольное образовательное учреждение, где ребенок проводит большую часть своего активного времени, т.е. социальные структуры, которые в основном определяют уровень здоровья детей.

На наш взгляд, здоровье – категория педагогическая и задача педагогов – сохранение позитивного физического и психического здоровья воспитанников. Здоровьесберегающее пространство, организованное в нашем детском саду, помогает нам реализовать истину: «Здоровому – всё здорово!».

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

Здоровьесберегающее пространство на современном этапе рассматривается как комплекс социально-гигиенических, психолого-педагогических, морально-этических, экологических, физкультурно-оздоровительных, образовательных системных мер, обеспечивающих ребенку психическое и физическое благополучие,

комфортную, морально-нравственную и бытовую среду в семье и детском саду.

Особое значение в деятельности педагогического коллектива по созданию здоровьесберегающего пространства придается:

- приоритету в воспитании ребенка общечеловеческих ценностей, культурных, национальных традиций, этнопсихологических особенностей населения;
- укреплению связей с семьей, микрорайоном, городом, составление совместных программ с культурно-образовательными, спортивно-оздоровительными учреждениями города;
- реализации деятельного подхода в формировании ценностного потенциала личности (посильный общественно-полезный совместный труд);
- подбору здоровьесберегающих технологий для организации образовательной деятельности с дошкольниками;
- ориентированности родителей на конструктивные, партнерские взаимоотношения со специалистами, воспитателями, гармонизация взаимоотношений в социуме, использование практики социального партнерства.

Реализация данных направлений направлена на профилактику негативных проявлений в среде изменение позиции родителей в рамках совместной деятельности семьи и ДОУ.

Научно-методические основы создания здоровьесохраняющей среды ребенка в семье и детском саду определяются необходимостью опережающего воздействия средств физической культуры на здоровье подрастающего поколения с самого раннего возраста.

Концепция Федеральных государственных образовательных стандартов предусматривает создание условий для повышения качества дошкольного образования и в этих целях, наряду с другими мероприятиями, предполагает создание в дошкольных образовательных учреждениях условий для сохранения и укрепления здоровья воспитанников. Согласно современным представлениям целью образования является всестороннее развитие ребенка с учетом его возрастных возможностей и индивидуальных особенностей при сохранении и укреплении здоровья.

Список использованной литературы:

1. Подольская Е.И. Формы оздоровления детей 4-7 лет. - Волгоград: Учитель, 2008.
2. Крылова Н.И. Здоровьесберегающее пространство в ДОУ. – Волгоград: Учитель, 2008.
3. Каропова Т.Г. Формирование здорового образа жизни у дошкольников. - Волгоград: Учитель, 2009.

4. Новикова И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. – М.: Мозаика - Синтез, 2010.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НЕТРАДИЦИОННЫХ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАНИИ

Лебедева Татьяна Александровна, воспитатель

Смелова Татьяна Николаевна, воспитатель

МБДОУ детский сад №11 «Гнездышко»

Йошкар-Ола, Республика Марий Эл

В настоящее время в качестве одного из приоритетных направлений педагогической деятельности выделяется применение в условиях детского сада здоровьесберегающих технологий. Почему сегодня здоровьесберегающее направление в работе ДОУ зачастую рассматривается как инновационное?! Ведь в детских садах, казалось бы, всегда здоровью детей уделялось немало внимания?! Это потому, что в современных условиях здоровьесбережение – ключевой элемент нового мышления, который требует пересмотра, переоценки всех компонентов образовательного процесса. Становится, очевидно, что современное образование не может готовить человека к выполнению каких-либо социальных или профессиональных функций без учёта состояния его здоровья и целенаправленной работы в этом направлении. В процессе воспитательно – образовательной работы возрастает социальная и педагогическая значимость сохранения здоровья детей. представлений об окружающем мире, социальных явлений и навыков поведения, основы личностной культуры, определенных психических процессов.

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

1. приобщение детей к физической культуре;
2. использование развивающих форм оздоровительной работы.

Мы используем в своей работе разнообразные здоровьесберегающие технологии: физкультминутки, дыхательная, пальчиковая, артикуляционная гимнастика, массаж и самомассаж, игротерапия.

Помимо традиционных здоровьесберегающих технологий мы используем подвижные игры дидактической направленности, терренкуры и квест-игры.

При использовании подвижных игр дидактической направленности целью является всестороннее развитие личности, оздоровительная направленность занятий, взаимосвязь умственной и физической деятельности и развивающего обучения. Ее воплощение осуществляется путём повышения интереса дошкольников к занятиям,

активизации их мыслительной деятельности, возможности личностного выражения в каждой подвижной игре, стимулирование сознательного отношения к участию в подвижных играх.

Для наиболее эффективной работы был составлен перспективный план по проведению подвижных игр дидактической направленности, где подробно описано использование этих игр не только в рамках занятий, но и в свободной деятельности детей. Была составлена картотека подвижных игр дидактической направленности, влияющих на формирование универсальных предпосылок учебной деятельности.

При проведении подвижных игр дидактической направленности мы старались включить каждого ребёнка в содержательную деятельность, способствовать реализации детских интересов и жизненной активности. Организуя деятельность детей, обращали внимание на стремление к проявлению инициативы и строгое выполнение правил. Продолжительные эмоции, которые возникают во время выполнения физических упражнений и подвижных игр, обеспечивают решение задач, связанных с развитием произвольного внимания, памяти, формированием способности сравнивать, сопоставлять, делать выводы, обобщения. Благодаря ощущению радости движения ребенок выполняет дидактическую задачу игры более эффективно без ущерба для здоровья, так как не ущемляется потребность дошкольника в природной подвижности. При этом сохраняются оздоравливающее влияние и укрепление физического и психического здоровья. Кроме того, сохраняются межпредметные связи физической культуры с другими видами деятельности дошкольников. Подвижная игра становится эффективным средством закрепления знаний, умений, навыков (математика, сенсорика, грамота, ознакомление с окружающим, движение под музыку, коммуникабельность, психогигиена и т.п.)

Следующая технология, используемая нами в работе образовательные терренкуры – это специально организованные маршруты для детей по территории ДОО с посещением зон игры на асфальте, центров познавательно – исследовательской деятельности, экологических и оздоровительных троп. Прогулки по терренкуру проводятся в естественных природных условиях, на свежем воздухе, по принципу постепенного наращивания темпа двигательной активности, что способствует закаливанию, повышению физической выносливости, нормализации психоэмоциональной деятельности ребенка. Основная цель при проведении терренкуров – это оздоровление организма воспитанников, повышение уровня двигательной активности, познавательно-исследовательская деятельность детей и взрослых. Переходя в процессе передвижения по маршруту терренкура от одного центра к другому, дети выполняют разные упражнения, проводят опыты, исследования, занимаются математикой, составляют устные рассказы, изучают

растения, занимаются физическими упражнениями, играют в подвижные и асфальтные игры. В таком игровом пространстве ребенок многому учится – общению с окружающим миром, у него развивается крупная и мелкая моторика, речь, интонация, глазомер, двигательная активность.

Для проведения образовательных терренкуров на территории детского сада № 11 имеется: Физкультурная площадка, площадки для игр на асфальте, огород, места для игр с песком, на территории участка оборудовано место для игр с водой, цветники, на участках, «Лесная» зона, «Птичья столовая».

Относительно недавно, мы открыли для себя еще одно средство для поддержания здоровья воспитанников - это квест-игры. Квест - это приключенческая игра, в которой необходимо решать задачи для продвижения по сюжету. Суть в том, что, как правило, есть некая цель, дойти до которой можно последовательно разгадывая загадки. Каждая загадка – это ключ к следующей точке и следующей задаче. Не общаясь с другими игроками невозможно достичь индивидуальных целей, что стимулирует общение и служит хорошим способом сплотить играющих. Для того чтобы эффективно организовать детские квесты, следует обратить внимание на то, чтобы все игры были безопасными, на разнообразии заданий и соответствии возрастным особенностям, особое внимание следует обратить на то, чтобы задания были последовательны и логично связаны. Самое необходимое при организации квест-игры продумать цели и задачи, решаемые на каждом этапе. А это в первую очередь сохранение и укрепление здоровья. Одной из самых запоминающихся квест - игр, проводимых с детьми, была игра «Путешествие по сказкам», где дети последовательно и сообща находили ответы на вопросы. На каждом этапе игры уделялось внимание диалогическому общению, поощрялись все гипотезы, высказанные детьми. Мы, выступая в роли сказочных героев, вели детей по станциям и подводили к противоречию, предлагая им самим найти способ решения проблемных ситуаций.

Применяя все эти технологии, важной категорией становится здоровье воспитанников, ведь на здоровье, не только физическом, но и социальном и психическом основывается деятельность человека в будущем. Поэтому очень важно уже в детском саду заложить потребность ребенка в здоровом образе жизни.

Список используемых источников:

1. Бондаренко, А.К. Дидактические игры в детском саду/ А.К. Бондаренко.- М., 1985.
2. Губанова, Н.Ю. Подвижные игры дидактической направленности и общеобразовательные предметы. Начальная школа плюс До и После/ Н.Ю.Губанова.-М.: 2006 г. стр. 1-3

3. Инновационные методы в профессионально-педагогическом образовании. - М.,1996.
4. Ковалько, В. И. Здоровьесберегающие технологии/В.И. Ковалько. – М.: «ВАКО» 2004 год
5. Осокина, Т.И. Физическая культура в детском саду/Т.И.Осокина. - М., 1986.