

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 XIX Межрегиональной научно-
практической конференции «Здоровый образ
жизни – веление времени»**

Йошкар-Ола
апрель 2024

XIX Межрегиональная НПК «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»

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

Материалы XVIII Межрегиональной научно-практической конференции «Здоровый образ жизни – веление времени» (Йошкар-Ола, ГБПОУ РМЭ «Йошкар-Олинский медколледж», 2023 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.

<i>Таланцева С.Е</i> <i>Александрова Э.М.</i>	Картины В.М.Васнецова как средство развития эмоциональной сферы дошкольников.....	3
<i>Бушкова И.В.</i>	«Музыкально-коммуникативные игры как форма работы по развитию эмоциональной сферы ребенка дошкольного возраста.....	6
<i>Зуева Е.В.</i> <i>Жукова Н.И.</i>	«Роль детского сада в духовно-нравственном воспитании детей дошкольного возраста».....	8
<i>Красничкина Ю.Н.</i>	Культурная индентификация как фактор воспитания нравственности, патриотического начала и духовного здоровья учащихся детской музыкальной школы	14
<i>Садретдинова О.Ф.</i>	Влияние электронных сигарет на репродуктивную систему подростков.....	18
<i>Стрелкова А.А.</i>	Праздник «мамино сердце», как одна из форм воспитания любви и уважения к матери	19
<i>Тетерин Д.В.</i> <i>Лазарева В.Ю.</i> <i>Яндыкова А.А.</i>	Святой флотоводец Федор Ушаков: к 280-летию со дня рождения	23
<i>Тюкова О.А.</i>	Критерии духовного здоровья личности.....	29
<i>Халикова Н.Г.</i>	Приоритет личностного становления и активизация культурной идентификации учащихся музыкальных школ	32
<i>Яксяргин С.Г.</i>	Роль гитарного исполнительства в патриотическом воспитании детей	37
<i>Нечаева Е.А.</i> <i>Казанцева С.В.</i>	Модест петрович мусоргский –великий русский композитор	41
<i>Бирюков М.Н.</i>	Петр и Феврония Муромские - покровители христианского брака.....	47
<i>Тетерин Д.В.</i>	Организация массовых форм внеаудиторной	

	работы по латинскому языку в контексте формирования общих компетенций медицинских специалистов среднего звена	51
<i>Кабышева М.Д.</i>	Пальчиковые игры с дошкольниками	59
<i>Камаева Л.Г.</i>	Организация прогулки с детьми дошкольного возраста посредством художественного слова.....	64
<i>Курбанова А.А.</i>	«Прогулка как одна из форм сохранения и укрепления здоровья детей дошкольного возраста».....	68
<i>Подгальная А.А.</i>	Подвижная игра как средство развития двигательной активности дошкольников.....	73
<i>Тупкина И.А.</i>	Совместные спортивные досуги и праздники в доу, как эффективная форма пропаганды здоровой и крепкой семьи	78
<i>Шишкина З.А.</i>	Проект для сотрудников детского сада «детский сад - территория здоровья».....	82
<i>Малафеева Е.В.</i> <i>Сучкова Е.В.</i>	Движение – это жизнь, сохраним здоровье и продлим жизнь.....	85
<i>Аганина Э.В.</i> <i>Портнова О.О.</i> <i>Воробьева Э.С.</i>	Использование нестандартного спортивного оборудования на занятиях с детьми дошкольного возраста.	89
<i>Александров С.В.</i>	Развитие физических качеств с целью укрепления здоровья учащихся	94
<i>Белгузова М.В.</i>	Формирование здорового образа жизни ребенка посредством плавания в ДОУ.....	96
<i>Богатырева О.Н.</i> <i>Богданова Л.Л.</i>	Здоровый дошкольник - здоровое будущее!.....	100
<i>Венюкова Л.В.</i>	«Роль музыкально-танцевальных физкультминуток при проведении занятий по английскому языку в объединении весёлый английский».....	104

<i>Годунова Н.В.</i>	Проект взаимодействия с родителями по сохранению физического и психического здоровья детей «Зимние забавы»	110
<i>Гусев А.В.</i>	Развитие физических качеств у школьников при занятиях армрестлингом.....	118
<i>Замышкина Е.А. Малинина Н.С.</i>	Формирование у детей представления о правильном питании и здоровом образе жизни через проектную деятельность.....	120
<i>Зорина Л.Г.</i>	Музыкотерапия как одна из здоровьесберегающих технологий в детском саду.....	124
<i>Кабанова А.Н. Тихонова В.А.</i>	Малые формы фольклора для организации двигательной активности детей младшего дошкольного возраста	128
<i>Караванов С.Ф.</i>	Техника безопасности на уроках технологии как основа сохранения здоровья обучающихся	134
<i>Качалова М.А.</i>	Здоровьесберегающие технологии на уроках математики	138
<i>Кашкова О.М.</i>	«Взаимосвязь нетрадиционного рисования и здоровьесберегающих технологий».....	142
<i>Князев Ю.Г.</i>	Развитие силы, выносливости, гибкости как один из основополагающих факторов здорового образа жизни.....	146
<i>Колесникова О.И. Ямбасова А.А. Свинина Д.Г.</i>	Основы здоровьесберегающих технологий в раннем возрасте	151
<i>Крылова О.Э.</i>	Приемы музыкальной терапии при обучении дошкольников к пению... ..	155
<i>Макарова И.В.</i>	Песочная терапия – одна из технологий здоровьесбережения в работе логопеда.....	161
<i>Матвеева Т.Р. Назарова Н.А.</i>	Гимнастика после сна в дошкольном учреждении.....	163
<i>Медведева Е.В.</i>	Консультация-практикум «играя, лечим».	

	Дыхательная гимнастика на музыкальных занятиях в детском саду	168
<i>Миннуллина Е.В.</i>	Система наставничества в медицинском колледже.	172
<i>Никифорова А.Ю.</i>	Использование нетрадиционной техники рисования в работе по здоровьесбережению	175
<i>Овечкина О.В.</i>	Организация кружковой деятельности «Дорогою добра» в детском саду.....	179
<i>Полянина М.В.</i>	Нейродинамическая гимнастика как одна из здоровьесберегающих технологий.....	183
<i>Рябинина Т.В.</i>	Использование здоровьесберегающих технологий в педагогической деятельности.....	187
<i>Рябова С.В.</i>	Роль подвижных игр в развитии физических качеств младших школьников	192
<i>Утинова О.С.</i>	Здоровьесберегающие технологии в работе логопеда на логопункте ДОУ	195
<i>Шушминцова И.Б.</i>	Здоровьесберегающие технологии на музыкальных занятиях.....	200
<i>Ямбаршева А.А..</i>	Здоровьесберегающие технологии для детей младшего дошкольного возраста.....	204
<i>Мальшев В.А..</i>	Влияние занятий лыжной подготовки на организм студента	208
<i>Тимакова М.А. Герасимец Ю.Е..</i>	Игроритмика как элемент здоровьесберегающей технологии	212
<i>Гаврилова Н.Г. Нефедова Н.В. Никитина И.Р.</i>	Здоровый образ жизни у детей. 7 правил зож в детском возрасте	217
<i>Смирнова О.В. Рачеева В.И.</i>	Место спортивных игр и упражнений в режиме дошкольного учреждения.....	224
<i>Жандарская С.Л..</i>	Использование этноигр на уроках физической культуры и внеклассных мероприятиях.....	229

<i>Веселова И.В.</i>	Использование здоровьесберегающих технологий на занятиях иностранного языка.....231.
<i>Смирнова Н.Ю</i>	Обзор деятельности мастерских «лаборатории здоровья» гбпоу рмэ «йошкар – олинский медколледж»235
<i>Рогов А.Н.</i>	Дыхание и движение, как основа ЗОЖ243
<i>Таныгина Ю.Г. Иванова М.И.</i>	«Осознанное сбалансированное питание - проблема современного студента медицинского колледжа.....260
<i>Жук Е.Г. Чечеватова Е.Н.</i>	Профессиональное медицинское наставничество – вклад в формирование здорового образа жизни обучающихся.....268
<i>Кузнецова О.Н. Мухина С.Н.</i>	Добровольчество по пропаганде здорового образа жизни при сахарном диабете274
<i>Морозова Е.С. Павлов Б.А. Козлова О.Н.</i>	«Апóстол» - первая я книга, напечатанная на территории русского государства.....278
<i>Шубина А.Г.</i>	Профилактика заражения туберкулезом.....281
<i>Снаренкова Д.А.</i>	Молитвослов «суворовский» 287
<i>Пибулатова Н.Г. Макаева О.С. Назарова И.А.</i>	Из истории православной книги.....291
<i>Пибулатова Н.Г. Оттенс П.А. Шумилова М.А.</i>	2024 год – Год семьи..... 294
<i>Яровикова Т.А. Самойлова А.Д Столяров К.Э.</i>	Российский урок Митрополита Тихона.....296
<i>Григорьев А.В.</i>	Этноигры – способ приобщения молодежи к здоровому образу жизни.....300

КАРТИНЫ В.М.ВАСНЕЦОВА КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЫ ДОШКОЛЬНИКОВ.

*Таланцева Светлана Евгеньевна, воспитатель
Александрова Эльвира Михайловна, старший воспитатель
МБДОУ «Детский сад №6 «Аленький цветочек»
Йошкар-Ола, Республика Марий Эл*

Эмоциональная сфера играет решающую роль в становлении личности ребенка, регуляции его высших психических функций и поведения в целом. Искусство, как специфическая форма познания деятельности вызывает сильный эмоциональный отклик, поэтому одним из приоритетных направлений в развитии эмоциональной сферы является синтез искусств, дающий ребенку раскрыться с помощью музыки, театра и художественного творчества.

Развитие эмоциональной сферы является одним из важнейших аспектов развития детей дошкольного возраста. Одним из способов развивать эмоциональное восприятие у детей является использование искусства, а в частности живописи.

Живопись - это мощный инструмент, который способен вызвать эмоциональные отклики у зрителя. Одним из выдающихся русских художников, чьи работы стали частью национального и мирового наследия, является Виктор Михайлович Васнецов. Его картины, с их мифологическими и сказочными сюжетами, могут стать замечательным средством для эмоционального развития дошкольников.



Одним из ярких произведений Васнецова является картина "Алёша Попович и Тугарин Змей". Эта картина изображает смелого и отважного героя, который сражается со злобным драконом. Ребенок, рассматривая эту картину, может пережить эмоции и чувства, связанные с борьбой между добром и злом. Он может испытать волнение и восхищение перед смелостью Алёши, а также надежду на победу над злом. Такие эмоции и чувства могут положительно влиять на эмоциональное развитие ребенка, развивая его воображение и эмпатию.

В картине "Иван-царевич на сером волке" отображены герои, проходящие через различные испытания и преодолевающие трудности. Обсуждение историй, связанных с этой картиной, может помочь детям понять и сопереживать эмоциям персонажей. Таким образом, дети развивают эмпатию и понимание чужих чувств.

Еще одна из известных картин Васнецова - "Витязь на перекрестке". Эта картина изображает рыцаря, стоящего на перекрестке и выбирающего свой путь. Это произведение может стимулировать размышления и внутреннюю рефлексию у дошкольников. Ребенок может сопереживать переживаниям героя, задаваться вопросами о жизненных выборах и поиском своего собственного пути. Такие размышления способствуют эмоциональному развитию ребенка, помогая формировать его собственную идентичность и осознание собственных желаний и ценностей.

Одним из наиболее известных произведений Васнецова является картина "Богатыри". Это полотно изображает трех смелых и сильных богатырей, которые готовы сражаться за свою родину. Обсуждение картины с детьми позволяет развить их эмоциональное



воображение и позволяет выразить свои чувства и мысли. Просматривая эту картину, ребенок может испытывать гордость за свою страну, а также восхищение перед силой и мужеством героев. Такие эмоции и чувства способствуют развитию патриотических чувств у ребенка и формированию гражданской идентичности. Также эта картина может способствовать формированию у детей таких эмоций, как храбрость и решительность.



Картины "Царевна-лягушка" и "Алёнушка" отличаются особой красотой и изысканностью. Рассматривание и обсуждение этих произведений позволяет детям развивать свое эстетическое восприятие, а также выражать свои чувства и впечатления. Это помогает развить у детей эмоциональную грамотность и способность выражать свои эмоции через искусство.

Таким образом, можно сделать вывод, что картины В.М. Васнецова могут оказывать значительное влияние на эмоциональное развитие дошкольников. Их сюжеты и образы активизируют эмоциональное восприятие и помогают детям формировать свои эмоции и чувства, развивать эмпатию и критическое мышление. Предоставление детям возможности наслаждаться искусством и обсуждать его вместе с ними является важным шагом на пути их эмоционального и интеллектуального развития.

«МУЗЫКАЛЬНО-КОММУНИКАТИВНЫЕ ИГРЫ КАК ФОРМА РАБОТЫ ПО РАЗВИТИЮ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЫ РЕБЕНКА ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

*Бушкова Ирина Викторовна, музыкальный руководитель
МБДОУ «Детский сад №6 «Аленький цветочек»
Йошкар-Ола, Республика Марий Эл*

В современном мире, где эмоциональная интеллектуальность играет ключевую роль в различных сферах жизни, развитие эмоциональности через музыкально-коммуникативные игры получает все большее признание и интерес. Музыка, как универсальный источник выражения чувств, имеет уникальную способность влиять на нас эмоционально и создавать глубокие и прочные связи с окружающими.

Игры, в свою очередь, являются неотъемлемой частью нашего детства и взросления. Они помогают нам развить такие качества, как социальные навыки, творческие способности и терпение. Комбинирование музыки и игр в одно цельное образовательное занятие открывает огромные возможности для развития эмоциональной сферы человека.

Музыкальные коммуникативные игры представляют собой специально разработанные активности, которые позволяют детям выразить свои эмоции и чувства через музыку. Они позволяют детям вступить во взаимодействие с другими и создать собственную музыкальную историю. В процессе таких игр дети учатся слушать других, анализировать музыкальные элементы и реагировать на них.

Основной целью музыкальных коммуникативных игр является развитие эмоциональной интеллектуальности детей. В ходе игр они учатся распознавать и понимать свои собственные эмоции, а также эмоции других людей. Это позволяет им улучшить свою коммуникацию с окружающими и развить навыки социального взаимодействия.

Музыкальные коммуникативные игры также способствуют развитию творческого мышления и фантазии у детей. Они могут придумывать свои собственные музыкальные истории и выразить свои эмоции через игру на различных музыкальных инструментах. В процессе игры дети могут становиться более уверенными в себе и своих способностях.

Необходимо отметить, что музыкальные коммуникативные игры могут быть эффективным средством интеграции детей с различными специальными потребностями. Благодаря музыке, дети могут избавиться от страхов и стрессов, переживаемых в повседневной жизни, и научиться лучше контролировать свои эмоции.

Музыкально-коммуникативные игры представляют собой специально разработанные игровые ситуации, в которых дети вовлечены в музыкальные действия и одновременно учатся взаимодействовать с другими детьми и взрослыми. Игры такого рода способствуют развитию эмоциональной сферы ребенка, так как музыка имеет сильное эмоциональное воздействие на человека.

Во-первых, музыкальные игры помогают детям распознавать и выражать свои эмоции. Музыкальные композиции разнообразны по своему характеру: есть веселые и радостные мелодии, а есть грустные и тоскливые. В процессе игры дети учатся отличать эти различные эмоциональные состояния и выражать их через движения и звуки. Таким образом, они развивают свою эмоциональную интеллектуальность.

Во-вторых, музыкально-коммуникативные игры способствуют формированию социальных навыков у детей. В процессе игры они учатся слушать других, сотрудничать, договариваться и согласовывать действия с другими участниками игры. Это помогает им развивать навыки коммуникации и эмпатии, которые важны для успешного взаимодействия с окружающими людьми.

Кроме того, музыкально-коммуникативные игры способствуют развитию моторики и координации движений у детей. В процессе игры они активно

двигаются под музыку, танцуют, махают руками и ногами. Это развивает их моторные навыки и способности к точным движениям. Кроме того, такие игры улучшают координацию между глазами и руками, что важно для дальнейшего усвоения навыков письма и чтения.

Основные принципы использования музыкально-коммуникативных игр

-Игровой подход: игра является основным методом взаимодействия с детьми, так как через игру удастся создать атмосферу доверия и радости, что способствует более эффективному усвоению материала и развитию эмоциональной сферы.

- Интерактивность: вовлечение каждого ребенка в процесс игры и внимание к индивидуальным особенностям способствуют формированию доверительных отношений и укреплению коммуникации.

-Разнообразие заданий: использование различных заданий в играх позволяет детям раскрывать свой потенциал, развивать творческое мышление и выражать эмоции в различных контекстах

Музыкально-коммуникативные игры предлагают целый спектр возможностей для развития эмоциональной сферы детей дошкольного возраста. С их помощью дети учатся понимать собственные чувства, выражать их, развивают навыки саморегуляции и взаимодействия с окружающим миром. Поэтому включение таких игр в образовательный процесс является важным шагом к гармоничному развитию ребенка. Продолжайте погружаться в мир музыки и игр, и вы обнаружите неисчерпаемые возможности для развития эмоциональной сферы детей!

«РОЛЬ ДЕТСКОГО САДА В ДУХОВНО-ПРАВСТВЕННОМ ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА»

Зуева Елена Владимировна-заведующий

Жукова Наталья Ивановна- старший воспитатель

В период дошкольного детства ребёнок учится видеть добро, отвечать на него и противостоять негативному влиянию со стороны. Тот дух, который царит в детском саду, люди, составляющие ближайшее социальное окружение ребенка, оказываются определяющим в формировании внутреннего мира ребенка.

Одной из важнейших государственных задач современности является проблема духовно-нравственного воспитания молодого поколения, проблема ознакомления с истоками и ценностями исконно русской православной культуры.

Без духовности, которую передавали наши отцы и деды своим детям на протяжении столетий, мы не можем вырастить нравственно здоровое поколение, которое бы сохранило свои исторически сложившиеся национальные особенности.

В нашем современном мире материальные ценности доминируют над духовными, поэтому у детей искажены представления о добре, милосердии, справедливости, патриотизме, представления о человеке в целом. Эта работа актуальна и особенно трудна, требует большого такта и терпения, так как в молодых семьях вопросы воспитания патриотизма, гражданственности не считаются важными, и зачастую вызывают лишь недоумение.

Потребность активного взаимодействия взрослого и ребёнка с целью сохранения нравственного здоровья диктуется реалиями современной жизни. Ребёнок должен обрести моральные ориентиры в условиях технически и материально насыщенного окружения.

Цель духовно-нравственного воспитания заключается в формировании у ребёнка понятий о нематериальных ценностях в жизни. Это осознание значимости семьи для каждого человека, уважение старшего поколения, желание совершать добрые поступки, бережное отношение к природе.

Нравственное воспитание всегда высоко ценилось в обществе и являлось предметом исследований основоположников философии и педагогики (Я.А. Коменский, И.Г. Песталоцци, К.Д. Ушинский, В.А. Сухомлинский, И.А. Ильин, В.С. Соловьёв, В.В. Зеньковский) и современных учёных (В.Г. Александрова, В.А. Беляева, Е.А. Воронина, Л.П. Гладких, Н.А. Пархоменко, О.Л. Князева, Е.В. Пчелинцева, Л.Н. Галигузова, С.Ю. Мещерякова и др.).

Целью Федеральной образовательной программы (ФОП п. 14.1) является разностороннее развитие ребенка в период дошкольного детства с учетом возрастных и индивидуальных особенностей на основе духовно-нравственных ценностей российского народа, исторических и национально-культурных традиций.

Решение совокупных **задач воспитания** в соответствии с ФОП ДО п. 18 в рамках образовательной области «Социально-коммуникативное развитие» направлено на приобщение детей к ценностям «Родина», «Природа», «Семья», «Человек», «Жизнь», «Милосердие», «Добро», «Дружба», «Сотрудничество», «Труд».

В детском саду реализуются задачи:

- воспитание уважения к своей семье, своему населенному пункту, родному краю, своей стране;
- воспитание уважительного отношения к другим людям - детям и взрослым (родителям (законным представителям), педагогам, соседям и другим), вне зависимости от их этнической и национальной принадлежности;
- воспитание ценностного отношения к культурному наследию своего народа, к нравственным и культурным традициям России;
- содействие становлению целостной картины мира, основанной на представлениях о добре и зле, красоте и уродстве, правде и лжи;
- воспитание социальных чувств и навыков: способности к сопереживанию, общительности, дружелюбия, сотрудничества, умения соблюдать правила, активной личностной позиции;

- создание условий для возникновения у ребёнка нравственного, социально значимого поступка, приобретения ребёнком опыта милосердия и заботы;

- поддержка трудового усилия, привычки к доступному дошкольнику напряжению физических, умственных и нравственных сил для решения трудовой задачи;

- формирование способности бережно и уважительно относиться к результатам своего труда и труда других людей.

Обращение к опыту православной педагогики в настоящее время, когда идет поиск духовного возрождения России, особенно актуален, так как общество и государство остро нуждаются в образовательных моделях, обеспечивающих духовно-нравственные компоненты содержания образования.

Прежде чем начать работу в данном направлении педагоги нашего детского сада провели углублённую работу по формированию гражданско-патриотических чувств детей дошкольного возраста:

1. Прошли курсы повышения квалификации «Современные методики преподавания модуля «Основы православной культуры», «Духовно - нравственное воспитание и развитие ребенка в условиях ДОУ»;

2. Провели:

- консультации: «Символика России», «Приобщение детей дошкольного возраста к культуре и традициям родного края», «Моя малая Родина»;

- семинар-практикум «Организация воспитательно-образовательной работы по гражданско-патриотическому воспитанию детей дошкольного возраста»;

- педагогический совет на тему: «Особенности патриотического воспитания дошкольников через ознакомление с историей и достопримечательностями родного края»;

- открытые просмотры «Мой край родной» и «Моя Родина-Россия»;

- конкурс «Лучший центр патриотического воспитания в ДОУ»;

-благотворительные акции: «Посылка солдату», «Письмо солдату», «Пасхальный кулич для бездомных и малоимущих людей», «Гуманитарная помощь жителям ДНР и ЛНР».

При создании предметно-пространственной развивающей среды в группах были учтены: местные этно – и социокультурные особенности, культурно-исторические и природно-климатические условия, в которых находится ДОО; возраст, уровень развития детей и особенности их деятельности, содержание и задачи программы образования по патриотическому и духовно-нравственному развитию детей для разных возрастных групп; возможности и потребности участников образовательной деятельности.

Система работы по приобщению детей к истокам народной культуры требует организаций особых условий, создания обстановки, которая средствами яркой образности и наглядности обеспечивала бы детям особый комплекс ощущений и эмоциональных переживаний. В детском саду есть Народная изба, где размещены предметы быта и обихода, наиболее часто упоминающиеся в русских народных сказках: лапти, корзинки; на столе – самовар; на полке – домашняя утварь (кринки, горшки, миски, чугуны и др.), на полках – предметы прикладного искусства. Для обыгрывания колыбельных песен, потешек, прибауток в избе есть люлька с куклой-младенцем, силуэты бабушки и дедушки.

В обстановке убранства русской избы педагоги знакомят детей с народными промыслами всей России. В Народной избе к каждому народному, христианскому празднику предусматривается соответствующее оформление. Изба открыта для посещения всеми воспитанниками и родителями.

Народная изба способствует нравственному развитию детей в нескольких направлениях:

-по нравственно-патриотическому воспитанию: акцент на изучение основ семьи, особенностей родного города и страны;

-по национальному быту: ребята знакомятся с устройством русской избы и жизнью крестьян;

-по православной культуре: знакомство с религиозными атрибутами, символами христианских праздников.

Вся работа по развитию у дошкольника нравственных качеств ведется совместно с родителями: сообщается им о достижениях и проблемах детей, проводятся индивидуальные консультации об индивидуальных особенностях каждого ребёнка, обучаются сами родители приемам и методам нравственного воспитания в семье.

С целью установления тесных контактов с семьёй, для обеспечения единства в воспитании нравственной культуры мы используем следующие методы: общие и групповые родительские собрания, консультации, дни открытых дверей, проведение совместных мероприятий (выставки, конкурсы, праздники, ярмарки, мастер-классы), анкетирование и тестирование родителей с целью консультативной помощи по вопросам семейного воспитания, индивидуальные консультации педагога-психолога, использование наглядности: информационные стенды, папки-передвижки, выставки детских работ, дидактические игры, литература, помощь родителей образовательному учреждению (облагораживание территории, участие в подготовке праздников, мелкий ремонт, хозяйственные работы, пошив костюмов к праздникам, игрушек).

Исходя из этого, духовно-нравственное воспитание дошкольников представляется нам особенно важным, так как именно в этот период закладываются основы нравственности, воспитываются моральные ценности, отношение к миру, к окружающим людям.

Приобщение детей к отечественным духовно-нравственным ценностям - православной вере, культуре, традициям и христианскому образу жизни, является одним из приоритетных направлений в процессе воспитания детей. Очень важно начать этот процесс с дошкольного возраста, чтобы заложить духовно-нравственные основы воспитания, научить ребенка различать добро

и зло, чувствовать и понимать разумную меру в словах, делах и поведении. Одна из задач реализации этой программы – духовная и нравственная готовность ребёнка к обучению в школе.

Духовное богатство и благосостояние государства и общества зависит от тех основ, которые мы заложим в сознание и сердце детей, от их духовно – нравственного здоровья. Педагоги вместе с родителями должны дать детям определённые ориентиры, ценности, которые служили бы им своеобразным компасом в жизни.

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

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

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

Основной задачей настоящего времени является духовно-нравственное развитие растущего поколения, воспитание патриотизма, любви к Отечеству, своему народу. Патриотизм - это мироощущение, которое закладывается в маленьком человеке с раннего детства. Корни его прорастают еще в семье. Слушая рассказы о своих предках, впитывая песни родного края, посещая памятные и значимые места своей родины, проникаясь чувством гордости

при знакомстве с историческим прошлым, молодое поколение идентифицирует себя с культурой родного края, своей страны. Духовное здоровье в наше время отошло на второй план, и это совсем не верно. Согласно древней китайской поговорке: в здоровом теле здоровый дух, становится вполне ясно, что без психологических и духовных составляющих наше физическое здоровье- ничто само по себе и нуждается в поддержке. Итак, духовное здоровье- это совокупность норм, взглядов. Убеждений. Которые позволяют человеку вращаться внутри социума, контактировать с другими индивидами и формировать свой взгляд на окружающий мир.

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

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

В учреждениях дополнительного образования лучший результат дает применение личностно-ориентированных технологий, помогающих приспособить учебный процесс к индивидуальным способностям ученика, различному уровню сложности содержания обучения. Личностно-ориентированные технологии – одна из форм педагогики сотрудничества,

представляющей идею совместной развивающей деятельности взрослых и детей, скрепленной взаимопониманием, проникновением в духовный мир друг друга, совместным анализом хода и результатов этой деятельности.

Огромными возможностями для воплощения творческих идей, замыслов и фантазии обладает проектная деятельность учащихся. Важные и необходимые качества личности формируются у ученика только при условии систематического включения его в самостоятельную познавательную деятельность, которая проявляется в процессе выполнения им особого вида учебных заданий – проектных работ. Реализация проектной методики может быть обеспечена интеграцией группы предметов как специальных, так и общеучебных: теоретического блока (музыкальная литература, сольфеджио), исполнительского блока (исполнение на инструменте, ансамбль, аккомпанемент), гуманитарного блока (история, литература), инновационного блока (информатика, программирование), гражданского блока (обществознание, религиоведение, граждановедение).

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

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

Тематика творческих презентаций связана с вопросами культуры России и других стран, национальных композиторских школ в разные культурно-исторические эпохи. Проводя исследовательскую работу, проникая в сферу жизнедеятельности, идеологии, художественно-эстетических воззрений композиторов разных национальных школ и культурно-исторических эпох, учащиеся сами духовно и нравственно обогащаются, – а это главное условие становления у них компетенции личностного самосовершенствования.

Необходимо и другое: научить ребенка делать выбор, эффективно использовать ресурсы, свой творческий и интеллектуальный потенциал, воплощать теорию в практику и многие другие способности, необходимые для жизни в постоянно меняющемся обществе.

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

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

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

Учащийся школы Сиразеев Ильяс в сентябре этого года был приглашен для выступления на торжественном приеме в концертном зале «Европейский» в г.Москве по случаю юбилея Муфтия России Шейха Равиля Гайнутдина. Ильяс исполнил «Татарский танец» Р.Еникеева и преподнес

Муфтию кувшин с водой из родника его родины, деревни Шали Пестречинского района РТ. Шейху Равилю Гайнутдину было очень приятно, что подрастает достойная молодежь, что новое поколение детей творческое, яркое, чтит традиции Родного края, уважает и бережет культурное достояние своего Отечества.

Патриотическое воспитание должно гармонично сочетаться с приобщением учащихся к лучшим достижениям мировой цивилизации. Данная система должна способствовать выработке преимущественного 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.

ВЛИЯНИЕ ЭЛЕКТРОННЫХ СИГАРЕТ НА РЕПРОДУКТИВНУЮ СИСТЕМУ ПОДРОСТКОВ

Садретдинова Олеся Фардатовна, обучающийся 1 курса
ГАПОУ РБ «Уфимский медицинский колледж»
Уфа, Республика Башкортостан

В последние десятилетия электронные сигареты стали широко распространенным явлением среди подростков по всему миру. С их возрастанiem растет и обеспокоенность относительно потенциальных негативных последствий их употребления на здоровье подростков. Одним из наиболее важных аспектов здоровья, который может подвергаться риску, является репродуктивная система подростков.

Одним из основных компонентов электронных сигарет является никотин. Этот алкалоид оказывает мощное воздействие на центральную нервную систему, включая гипоталамус и гипофиз, что в свою очередь может изменить гормональный баланс. Никотин может повысить уровень

адреналина и кортизола, что может привести к дисбалансу половых гормонов, таких как эстроген и тестостерон. Это, в свою очередь, может негативно сказаться на развитии и функционировании репродуктивных органов.

Исследования показывают, что химические соединения, содержащиеся в аэрозоле электронных сигарет, могут оказывать негативное воздействие на развитие репродуктивных органов подростков. Это может привести к аномалиям развития или дисфункции репродуктивных органов, что в будущем может повлиять на их способность к зачатию и нормальному функционированию.

Употребление электронных сигарет также связано с повышенным риском нежелательной беременности у девочек-подростков из-за изменений в их гормональном балансе. Кроме того, исследования также указывают на то, что электронные сигареты могут увеличить вероятность развития заболеваний репродуктивной системы, таких как эндометриоз у девочек и проблемы с качеством спермы у мужчин.

Существующие исследования подтверждают потенциальное влияние электронных сигарет на репродуктивную систему подростков. Однако для полного понимания механизмов этого влияния и разработки эффективных мер по предотвращению негативных последствий необходимы дальнейшие исследования и повышение осведомленности общества о возможных рисках.

ПРАЗДНИК «МАМИНО СЕРДЦЕ», КАК ОДНА ИЗ ФОРМ ВОСПИТАНИЯ ЛЮБВИ И УВАЖЕНИЯ К МАТЕРИ.

*Стрелкова Анастасия Андреевна, музыкальный руководитель
МБДОУ «Детский сад № 92 «Искорка»
Йошкар-Ола, Республика Марий Эл*

«Ребенок — зеркало семьи, как в капле воды отражается солнце, так в детях отражается нравственная чистота матери и отца», – В. А.

Сухомлинский.

Мама – это первый и самый главный человек в жизни каждого ребёнка. Не зря существует хорошее выражение – мама – это весь мир для ребёнка. Главная роль матери в воспитании ребенка - это любовь к нему. Так как без любви к своим детям, не о какой счастливой семье не может быть и речи. Сегодня некоторые специалисты утверждают, что от матери зависит, чуть ли не вся жизнь ребенка, мать учит детей добру и любви, даёт первые уроки человечности, уроки душевного отношения к людям, ибо мать обладает особым эмоциональным влиянием, сердечностью и теплотой, душевной мягкостью и чуткостью. Поэтому в нашей стране, День **матери** занимает особое место. Этот праздник, к которому никто не может оставаться равнодушным. В этот день хочется сказать слова благодарности всем **Матерям**, которые дарят детям любовь, добро, нежность и ласку.

Проведение праздника «День матери» в детском саду, направлено на воспитание доброжелательного отношения и любви к самому близкому и родному человеку – маме.

Поскольку одним из приоритетных направлений работы МБДОУ выбрана работа с семьей, много внимания уделяется выстраиванию партнерских отношений с родителями, отношений взаимоуважения и взаимопонимания.

Цель: формирование **духовно-нравственной** культуры личности ребенка через знакомство с праздником День **Матери**. **Воспитать** чувства любви, бережного и заботливого отношения к своим мамам.

Задачи:

- Сформировать представление детей о роли мамы в их жизни, через раскрытие образа **матери** в искусстве;
- развивать творческие способности детей в музыкальной деятельности;

- **воспитывать доброе,** заботливое отношение к маме, побудить детей выразить благодарность своим мамам за заботу через продуктивную деятельность;

- организовать совместный праздник с родителями посвящённый Дню Матери;

- развивать коммуникативные навыки детей, творческую инициативу посредством игровой деятельности;

- приобщить родителей к участию в жизни детского сада и социализации ребёнка через поиск и внедрение эффективных форм работы.

Для решения данных задач в учреждении проводился праздник, посвященный Дню Матери. Были проведены следующие мероприятия:

- Чтение художественной литературы, заучивание стихов, песен про маму;

- заучивание и объяснение смысла пословиц, поговорок о маме;

- разучивание **музыкально-танцевальных** композиций;

- организация выставки - портретов «Моя мама»;

- создание презентации «Мамино сердце»;

- проведение с детьми бесед об истории возникновения праздника;

- индивидуальные беседы с детьми об их мамочках;

- просмотр мультфильма «Мама для мамонтенка»;

- проведение подвижных, сюжетно-ролевых, речевых и дидактических игр: «Мама дома», «Мама на работе», «Моя семья», «Назови ласково», и другие;

- рассматривание иллюстраций, рисование рисунков, изготовление аппликации.

- составление рассказа о своей маме, беседы, словесные игры: «Профессия мамы», «Как зовут твою маму»;

- итоговый праздничный концерт «Мамино сердце», посвященный Дню Матери.

Взаимодействие с родителями:

- Консультации: «День **матери**: история и традиции праздника», «Формирование духовных, нравственных чувств у детей дошкольного возраста через воспитание у них любви к матери», «Играйте со своими детьми», «Роль матери в жизни ребенка»;
- буклет «Как правильно хвалить ребенка»;
- папка-передвижка «Роль **матери в воспитании ребенка**».

Результатом стал праздник «Мамино сердце» в старших дошкольных группах.

Работая в тесном контакте с воспитателями и родителями, мы вместе решали, какие стихи выбрать, какую музыку использовать на мероприятии, как ее лучше преподнести. Подготовка к мероприятию проводилась как в образовательной, так и в совместной деятельности. Через приобщение к произведениям искусства, в которых главным является образ женщины, воспитывали чувство любви к матери. Такие тематические праздники способствуют укреплению семьи, развитию более близких, теплых отношений между мамой и детьми. У детей появилось желание быть похожими на свою маму в делах и поступках. Появилось эмоционально-положительное отношение к маме, гордость за свою маму, трепетное отношение к ней. Чаше возникает желание поговорить и рассказать всем о своей маме.

Таким образом, у детей повысился уровень **духовно-нравственной** культуры, сформировались представления детей о роли мамы в семье. Продолжают формироваться чувства бережного и заботливого отношения к своим мамам. Расширился кругозор детей через чтение художественной литературы, знакомство с пословицами и поговорками, разучивание стихов, песен, игр.

Совместная деятельность детей, педагогов, родителей сближает в достижении общей цели развития **духовно-нравственной** культуры личности ребенка.

Литература:

- Алябьева Е. А. «Нравственно – эстетические беседы и игры с дошкольниками», – М.: ТЦ Сфера, 2004. – 128с.
- Жучкова Г. Н. «Нравственные беседы с детьми 4 – 6 лет». М.: «Издательство ГНОМ и Д», 2003. – 64 с.
- Фесюкова Л. Б. «Комплексные занятия по воспитанию нравственности» для детей 4 – 7 лет. – Х: ЧП «АН ГРО ПЛЮС», 2010. – 192. ООО Издательство «Рынок».

СВЯТОЙ ФЛОТОВОДЕЦ ФЕДОР УШАКОВ: К 280-ЛЕТИЮ СО ДНЯ РОЖДЕНИЯ

*Тетерин Дмитрий Вячеславович, преподаватель,
Лазарева Виктория Юрьевна, студентка группы ЛД-1,
Яндыкова Анна Андреевна, студентка группы ЛД-1,
ГБПОУ РМЭ «Йошкар-Олинский медколледж»
Йошкар-Ола, Республика Марий Эл*

Святой и праведный воин Федор Ушаков. Он стоял у истоков российского флота и сам был его воспитанником. Единственный в мировой истории адмирал, который не проиграл ни единого сражения, ни один корабль под его командованием не был захвачен противником. По природе своей он – победитель, поэтому его особенно почитают на русском флоте как святого и небесного заступника военных моряков.

Ушаков побеждал всегда, даже когда был в меньшинстве. Он сумел всего за три дня только силами флота взять самую неприступную крепость Европы – остров Корфу. Полководец Александр Суворов, узнав об этой победе, воскликнул: «Зачем я не был при Корфу хотя бы мичманом».

Следует отметить, что в советский период в нашей стране была учреждена высшая морская награда – орден Федора Ушакова. Это тоже

можно считать символом больших заслуг Ушакова перед российским военно-морским флотом.

Из сказанного выше следует, что адмирал Федор Федорович Ушаков – исключительная фигура в отечественной истории, изучение которой сегодня, спустя 280 лет со дня рождения, остается актуальным.

Целью данной работы является исследование жизненного пути, воинского и духовного подвига адмирала Федора Федоровича Ушакова.

Задачи работы:

1. описать основные этапы военной карьеры Ф.Ф. Ушакова;
2. выяснить, как военный талант Ф.Ф. Ушакова повлиял на морские сражения и победы русского флота под его руководством;
3. изучить, в чем состоял духовный подвиг адмирала Ф.Ф. Ушакова.

Гипотеза: адмирал Ф.Ф. Ушаков посвятил свою жизнь служению России, добивался не наград и чинов, а блага своему народу и Родине.

Федор Федорович родился 13 февраля 1745 года в селе Бурнаково Ярославской провинции в семье отставного гвардии сержанта Ушакова. Известно, что он крестился в храме, посвященном Казанской иконе Божией Матери. Кроме того, в семье Ушаковых уже был святой – это дядя будущего адмирала, преподобный Феодор Ушаков.

Отец и старший брат Федора Ушакова служили в Преображенском гвардейском полку. Федор должен был пойти по их стопам, но в семье решили иначе и отправили юного Ушакова в морской кадетский корпус в Санкт-Петербург. Выбор в пользу карьеры морского офицера был сделан потому, что у семьи Ушакова не было средств оплачивать обучение в сухопутном шляхетском корпусе. В то время как будущих морских офицеров обучали за государственный счет. В 1766 году Федор Ушаков окончил морской корпус в «пятерке» лучших выпускников. Это много говорит о будущем непобедимом адмирале.

После окончания морского корпуса Федора Ушакова зачислили на галерный флот на Балтике и сразу же отправили в поход до Архангельска. В

1780 году Федора Ушакова как надежного морского офицера назначили командиром императорской яхты Екатерины Второй. Ушаков, к удивлению многих этому почетному назначению не обрадовался. Его мечтой была морская боевая служба, а не прогулки на яхте. Поэтому он сделал всё, чтобы уйти с этой должности.

Вскоре ему повезет, и он попадет туда, куда и мечтал – на Черное море, в самую гущу событий. Именно здесь он и одержит великие победы. Но сначала Черноморский флот предстояло построить. В 1783 году в звании капитана второго ранга Федор Ушаков отправится в Херсонскую губернию вместе с командой из 4 тысяч матросов и корабельных мастеров. Работа по строительству флота кипела, но в мае в Херсон пришла чума. Никаких средств в XVIII веке от этой болезни не существовало, поэтому Ушаков, как и другие командиры кораблей, вывел свою команду из города в лагерь в степи. Благодаря устройству лазарета и строгому карантину, в команде Ушакова не было случаев заражения этой смертельно опасной болезнью. Тогда Федор Ушаков и заслужил свой первый орден святого Владимира 4-й степени за подвиг спасения людей. Возможно это был его первый подвиг христианского милосердия. Когда Синодальной комиссией исследовались обстоятельства жизни Федора Ушакова, то это тоже был аргумент в пользу его канонизации.

Более того, если в XVIII веке здоровье матросов на флоте не было особой заботой командира, то на кораблях Ушакова, всё было иначе. Он ввел на своих кораблях жесткое правило – матрос должен был иметь четыре тельняшки: одну – на тело, вторую – в дело, третью – мыть, а четвертую – про запас хранить. Благодаря этому на кораблях Ушакова санитарные потери были сведены к минимуму.

В 1787 году произошло резкое обострение отношений между Россией и Османской империей. Турки потребовали отдать им Крым. Понятно, что Россия ответила отказом, и в августе началась война, которая продлилась 4 года. Именно в этих боях военный талант Федора Ушакова проявил себя во

всей силе. Он придумал новые приемы морского боя и применил их в Керченском сражении в 1790 г. Федор Ушаков заметил, что ядра российских фрегатов не долетают до противника. Поэтому он их вывел из общей линии и построил в авангарде. При перемене ветра эти фрегаты оказались в выгодной позиции. Через год во время сражения у мыса Тендра изобретательный Ушаков сразу использовал этот прием, что и повлияло на исход боя. А 31 июля 1791 года в битве у мыса Калиакрии (сейчас это территория Болгарии) Ушаков фактически поставил крест на военно-морских силах Турции на Черном море. Это была невероятная победа, и добиться её снова помогли наблюдательность и смекалка Федора Ушакова. При подходе к Калиакрии он заметил, что турецкий флот стоит у берега. В то время у турок был праздник Курбан-байрам. Это означало, что большая часть экипажей сошла на берег. Ушаков решил пройти между береговой батареей и турецким флотом, для того, чтобы отрезать флот от берега. Ветер, который дул с берега, сносил дым от русских орудий на турецкий флот и не позволял туркам видеть русские корабли, тогда как для русских артиллеристов турецкие корабли были хорошо видны. Бой у Калиакрии закончился победой русского флота. Также победой для России закончилась и война с Турцией – в 1791 году был подписан Ясский мирный договор. Федору Ушакову эта победа принесла орден Александра Невского и звание вице-адмирала. Именно тогда он получил от турок прозвище «Ушак-паша». Его имя действительно наводило ужас на Константинополь.

В 1798 году Россия вступает в антифранцузскую коалицию. Император Павел I назначает Федора Ушакова, известного своими блестящими победами, командующим российской эскадрой на Средиземном море. Перед ним была поставлена задача освободить от французских завоевателей Ионические острова, главным из которых был Корфу. Здесь находилась сильная крепость, стены которой невозможно было пробить чугунными ядрами. Когда Ушаков взял остров в блокаду, французские офицеры сидели на крепостной стене, пили кофе и смеялись: что, русские собрались

деревянными кораблями идти на каменные бастионы? Но оказалось, что смеялись они напрасно. 18 февраля 1799 года начался штурм, а уже через два дня на борту корабля «Святой Павел» был подписан акт о капитуляции Корфу. В 1800 г. эскадра Ушакова вернулась в Севастополь.

В 1801 году на русский престол взошел император Александр I. Он перевел Ушакова на Балтику командовать гребным флотом. Другой бы получив такое назначение приуныл. Но унывать не было в характере Ушакова. Он и на Балтике развернул кипучую деятельность. Например, провел перепись всех, даже малотоннажных судов, и в описи, напротив каждого корабля собственноручно сделал пометку, в каком состоянии находится это судно.

Через 5 лет в 1806 году адмирал Федор Ушаков ушел в отставку. И через какое-то время он уезжает из столичного Санкт-Петербурга в Темниковский уезд Тамбовской губернии (сейчас это Мордовия). И поселяется в деревне Алексеевка, совсем рядом с Санаксарским монастырем. Именно здесь совершал свое служение его преподобный дядя. На склоне лет отставной адмирал вел затворническую жизнь. По воскресным и праздничным дням приезжал в монастырь, который его дядя Феодор Санаксарский сделал знаменитым. В Великий пост неделями жил в келье. Продолжал помогать всем, кто к нему обращался. На свои деньги открыл первое в губернии духовное училище. Когда началась война с Наполеоном земляки попросили Ушакова стать предводителем Тамбовского ополчения. Ему было уже 67 лет, и у боевого адмирала здоровье было серьезно подорвано многочисленными военными походами. Хотя свой вклад в победу он всё равно внес: на собственные средства организовал военный госпиталь. А после разгрома Наполеона последние свои сбережения Федор Федорович отдал на помощь пострадавшим от французского нашествия.

Федор Ушаков скончался на 73 году своей жизни в 1817-м. После отпевания в городе Темников местные жители на руках несли его гроб в

Санаксарский монастырь. «Мир знает его как великого флотоводца, а мы как великого милосердца», – написали в местной газете.

Адмирал Федор Ушаков отличался образом своей жизни от той среды высокопоставленных сановников, к которой он принадлежал. На протяжении всей своей жизни, он вел себя целомудренно. А значит у него было подлинно христианское устроение души. Однажды, после очередной победы Федор Ушаков написал: «Мы не желаем никакого награждения. Лишь бы только служители наши, столь верно и ревностно служащие, не были бы больны и не умирали с голоду». В первую очередь, именно за такое отношение к людям, а не за победы в морских сражениях, 5 августа 2001 года адмирал Ушаков был канонизирован.

Почитание на флоте Федора Ушакова велико: на всех военно-морских базах есть частицы его мощей, и на каждом корабле иконы любимого моряками святого, на которых начертаны его пророческие слова: «Не отчаивайтесь. Сии грозные бури обратятся к славе России».

Федор Федорович Ушаков так и остался непобежденным адмиралом. Он никогда не старался сделать карьеру, с лёгкостью раздавал свои деньги тем, кто нуждался. Адмирал Ушаков получал почести, звания, но никогда не стремился к наградам. Он просто очень любил Россию и служил ей всем сердцем.

Список использованной литературы

1. Ганичев, В. Н. Флотовождь: О Ф. Ф. Ушакове / В. Н. Ганичев. – М.: Патриот, 1994. – 463 с.
2. Гармаш, П. Е. Штурм Корфу / П. Е. Гармаш; ред. М. И. Хаметов. – М.: Воениздат, 1990. – 112 с.
3. Захаренко, М. Ф. Ф. Ушаков – флотоводец мирового значения / М. Захаренко // Морской сборник. – 2002. – № 4. - С. 47-49.
4. Сацкий, А. Г. Федор Федорович Ушаков / А. Г. Сацкий // Вопросы истории. – 2002. – № 3. – С. 51-78.
5. Святой флотоводец России. Жизнь и деяния святого праведного воина Федора Ушакова, адмирала непобедимого / Сост. А. В. Блинский. – СПб.: Держава, 2004. – 452 с.

6. Скрицкий, Н. Флотоводец Федор Ушаков : К 200-летию со дня рождения / Н. Скрицкий // Морской флот. – 2002. – № 6. – С. 48-50; – 2003. – № 1. – С. 36-38.
7. Скрицкий, Н. Флотоводец Федор Ушаков : К 200-летию со дня рождения / Н. Скрицкий // Морской флот. – 2003. – № 2. – С. 44-46.
8. Экштут, С. Великий морской предводитель: Путеводная звезда адмирала Ушакова / С. Экштут // Родина. – 2010. – № 2. – С. 87-92.

КРИТЕРИИ ДУХОВНОГО ЗДОРОВЬЯ ЛИЧНОСТИ

*Тюкова Ольга Александровна, преподаватель
БПОУ «Чебоксарский медицинский колледж»
Чебоксары, Чувашская Республика*

Духовность придает смысл жизни отдельному человеку, в ней человек ищет и находит ответы на вопросы: зачем он живет, что есть добро и зло, истина и заблуждение, красивое и безобразное и т.д.

Братусь Б.С.

Духовность – специфическое свойство жизнедеятельности человека, выражающееся в бережном отношении к себе и окружающему миру, формирующее совокупность нематериальных ценностей, характеризующихся устойчивостью к девальвации.

Духовное как таковое начинается там, где возникает возможность свободного выбора человека. В конкретной жизненной ситуации Духовность всегда проявляется не благодаря чему бы то ни было, а вопреки.

Что же касается здоровья, то здоровое тело помогает здоровью телесному, здоровая душа — основа психического здоровья, а здоровый дух — духовного здоровья.

Духовное здоровье человека зависит от системы его мышления, отношения к людям, событиям, ситуациям, своему положению в обществе. Оно достигается умением жить в согласии с окружающими людьми, способностью анализировать различные ситуации и прогнозировать их

развитие, а также вести себя в различных условиях с учетом необходимости, возможности и желания.

Духовное здоровье — это интегративная характеристика личности, обеспечивающая ее внутреннюю согласованность и саморегуляцию, успешную адаптацию и самореализацию в конкретных условиях социального существования.

Основная функция духовного здоровья - поддержание активного динамического баланса между личностью и окружающей средой в ситуациях, требующих мобилизации личностных ресурсов.

Критерии духовного здоровья:

1.Любовь. Основным критерием духовного здоровья является любовь как внутреннее состояние и глубинное отношение к миру, ощущение изначальной самоценности всех и всего в мире. Осмысленность и наполненность бытия, осознанное, ответственное, творческое отношение к своей жизни, понимание или попытки понять свой путь, свое предназначение. Вера в Бога, в природу, осмысленность Вселенной.

На духовное здоровье влияют:

- формирование определенного мировоззрения, когда человек воспринимает себя как микрокосм, а свой жизненный путь – как часть высшего замысла, связывая его с жизнью всей Вселенной;
- стремление к самосовершенствованию;
- приоритет духовных потребностей;
- нахождение оптимального баланса между сиюминутным и вечным, материальным и духовным, земным и небесным.

2.Самоактуализация. Самоактуализацияэто постоянный процесс развития своего потенциала. Это означает использование своих способностей и разума и «работа ради того, чтобы делать хорошо то, что ты хочешь делать». Самоактуализация — это не «вещь», которую можно иметь или не иметь. Это процесс, не имеющий конца, подобный буддийскому Пути

просветления. Это способ проживания, работы и отношения с миром, а не единичное достижение.

3.Моральное сознание личности.

Важнейшим критерием духовного здоровья является уровень развития морального сознания личности, развитие морального сознания ребенка идет параллельно его умственному развитию.

4.Саморегуляция.

Саморегуляция – это система механизмов управления человеком собственным поведением. **Духовность** – это некий механизм саморегуляции. Основанное на духовности действие всегда представляет собой поступок, то есть действие, судьба которого определяется не из наличной ситуации.

5.Свобода выбора.

Еще одним ресурсом духовности, является альтернативность, свобода выбора.

На уровне духовности поведение определяется высшими ценностями, но не одной или несколькими, а полем ценностей, оставляющим возможности выбора, все ценности одинаково значимы, а выбор остается за человеком. Духовный человек ориентируется на интегральные ценности человечества, а не на узко социальные, местечковые ценности.

6.Осознание своего жизненного пути.

Важнейшим элементом личностной зрелости осознание человеком своего субъективно-оптимального жизненного пути. Социальный опыт многих поколений людей, показывает, что у каждого человека при всем разнообразии возможных направлений движения по жизни есть одно направление, предназначенное именно для него, т. е. «свой» путь. И у каждого соответственно есть собственный потенциал развития. Этот жизненный путь может совпасть с максимальной самореализацией, и тогда его можно считать «Субъективно-оптимальным». На прагматическом уровне субъективно-оптимальный – это такой жизненный путь, который по своим

условиям и требованиям к человеку полностью соответствует его потенциалу развития.

Духовность придает смысл жизни отдельному человеку, в ней человек ищет и находит ответы на вопросы: зачем он живет, каково его назначение в жизни, что есть добро и зло, истина и заблуждение, красивое и безобразное и т.п. Духовное встраивается в предметный мир как транссубъективное, как производное от исторического взаимодействия. Оно представляет собой сложную совокупность конкретных норм и ценностей. С общекультурной точки зрения духовность - идеальный комплекс норм, которые противостоят субъекту и обществу не как данность, а как заданность и требование.

Как способ, как образ бытия в целом духовность открывает человеку доступ к любви, совести и чувству долга; к праву, правосознанию и государственности; к искусству и художественной красоте, к науке и религии. Только она может указать человеку, что есть подлинно главное и ценнейшее в жизни.

Духовность - свойство души, состоящее в преобладании, нравственных и интеллектуальных интересов над материальными

ПРИОРИТЕТ ЛИЧНОСТНОГО СТАНОВЛЕНИЯ И АКТИВИЗАЦИЯ КУЛЬТУРНОЙ ИДЕНТИФИКАЦИИ УЧАЩИХСЯ МУЗЫКАЛЬНЫХ ШКОЛ.

*Халикова Н.Г. преподаватель фортепиано
МБУДО ДМШ №26 им. В.М.Гизатуллиной, г.Казань, РТ*

Мотивация личностного становления и совершенствования юного музыканта – одна из приоритетных задач в процессе воспитания учащихся музыкальных школ. Процесс мотивации неразрывно связан с отношением человека к общественным явлениям, к собственной культурной и национальной идентичности, к собственной профессиональной

деятельности как молодого члена общества. Так накопление положительных эмоций в процессе деятельности является той движущей силой, которая способствует наиболее активному развитию личности, предполагает более перспективный путь профессионального становления юного музыканта.

Состояние творческого подъема во время музыкальной деятельности проявляется у музыканта на разных уровнях: эмоциональном, социальном, физическом и духовном. Причем, состояние творческого подъема в процессе музыкальных занятий возникает не только от удачного исполнения, но и от усилий по преодолению какой-либо трудности в процессе музыкальной деятельности. И тут важна роль преподавателя в процессе последовательного приумножения элементов опыта достижения состояния творческого подъема. Опытный педагог, владея большой базой педагогических методов, технологий, обладающий творческим потенциалом, на музыкальных занятиях, репетициях, при подготовке к концертной либо проектной деятельности учащегося, в первую очередь способствует формированию у юного музыканта положительных переживаний, положительного настроения, положительных музыкальных реакций в процессе музыкальной деятельности. Таким образом построенное обучение закрепляет положительную психическую доминанту от занятия к занятию. Зачастую музыкантам, как и всем творческим личностям, свойственны определенные психофизиологические особенности нервной системы, высокоразвитая эмоциональность, высокая чувствительность, состояние тревожности. Стимулирование и развитие у учащихся состояния творческого подъема, как осознанной мотивации, способствует уменьшению тревожности и улучшению эмоционального состояния подростка. Что, в свою очередь, помогает становлению самодостаточной личности юного музыканта.

Главная цель для педагогического коллектива – воспитание самостоятельно мыслящего, умелого, способного к самореализации и принятию креативных и конструктивных решений будущего члена общества.

Культура Татарстана, богата яркими личностями, что и позволяет каждому юному музыканту определиться со своей культурной идентификацией.

В ДМШ №26 им. В.М. Гизатуллиной одним из главных приоритетов в работе является интеграция учебной, просветительской и концертной деятельности учащихся, что является стимулом развития у них активной жизненной позиции, инициативы и умения ориентироваться в нарастающем потоке информации. Интеграция музыкальной науки и исполнительства дает хороший потенциал для создания совместных творческих проектов учащихся.

С чего необходимо начинать проектную работу? С пристального внимания со стороны педагога к тяготению учащегося к собственному исследованию желаемой темы. Должен быть собственный творческий продукт. Стремление к поисково-исследовательской деятельности у учащихся выступает главным условием развития у них инициативы, активной жизненной позиции, находчивости и умения самостоятельно пополнять свои знания, использовать возможности современного информационного поля.

Наш начинающий композитор Мурат Бакеев - автор музыкальных творческих проектов. Его успехи обусловлены тем, что Мурат серьезно занимается музыковедением, мировой литературой, историей, культурологией, философией, хорошо ориентируется в поликультурном пространстве, проводя аналогии, создавая ассоциации и собственные образные решения, имеет богатый опыт собственной конкурсной и концертной деятельности. Все это сыграло немалую роль в его становлении как музыканта, каждый новый яркий успех, новое достижение как пример мотивации для новых творческих свершений, источник творческого подъема, желания достичь новых высот, стимул развития собственного творческого и личностного потенциала.

И это не единичный случай, хочется отметить творческую увлеченность учащихся, многие юные звездочки зажигаются на нашем

творческом небосклоне. В консерватории учатся две наши выпускницы Садыкова Виктория и Медведева Диана, принимали участие в БКЗ им.С. Сайдашева спектакле «Аршин мал алан», и ранее в опере Эльмира Низамова «Алтын Казан».

Учащийся школы Сиразеев Ильяс был приглашен для выступления на торжественном приеме в концертном зале «Европейский» в г.Москве по случаю юбилея Муфтия России Шейха Равиля Гайнутдина. Ильяс исполнил «Татарский танец» Р.Еникеева и преподнес Муфтию кувшин с водой из родника с его родины, деревни Шали Пестречинского района РТ. Шейху Равилю Гайнутдину было очень приятно, что подрастает достойная молодежь, что новое поколение детей творческое, яркое, чтит традиции Родного края, уважает и бережет свое Отечество.

Интеграция учебной и концертной деятельности активно претворяется нашими преподавателями и учащимися в реализации проекта возрождения имени татарской певицы ВафирыГизатуллиной, имя которой носит наша школа. Этому способствует постоянная концертная деятельность на всех площадках города Казани, где имеют возможность проявить свои таланты юные вокалисты, инструменталисты, хоровые коллективы. Ежегодный концерт к дню рождения ВафирыГизатуллиной в филармонии г.Казани- это прекрасная стартовая площадка для юных талантливых музыкантов. На одной сцене с народными артистами в ярком грандиозном городском концерте выступают учащиеся нашей музыкальной школы –это вокальный ансамбль «Гузелем», хор «Сэмбель», пианист Мурат Бакеев, и даже юная солистка Таисия Голубева в дуэте с заслуженной артисткой РТ Региной Валиевой.

Это яркий пример положительной мотивации. Испытывая незабываемое ощущение творческого подъема, юные участники концерта вновь и вновь захотят испытать это высокое чувство, эту искреннюю эмоцию и будут настроены приложить максимум усилий для достижения высокого уровня в музыкальном обучении. Закончив обучение в музыкальной школе,

наши выпускницы, активные участники таких концертов: Медведева Диана, Садыкова Виктория, Мустаева Светлана продолжают свою профессиональную музыкальную концертную деятельность, избрав музыку своей профессией, не прервав сотрудничество с родной школой. Да и многие выпускники музыкальной школы, продолжая учебу в других высших заведениях, являются яркими концертными исполнителями в творческой жизни своего коллектива, своеобразными лидерами молодежного движения.

Проведение Республиканского конкурса специального фортепиано памяти прекрасного музыканта Екатерины Козловой «Pianod'arte», Открытого Республиканского конкурса детского, юношеского и взрослого творчества имени знаменитой певицы Вафиры Гизатуллиной, организуемых и проводимых на базе нашей школы, также предоставляет возможность нашим учащимся - юным музыкантам набираться богатого исполнительского опыта, учит профессионализму и ответственности.

Стимуляция и закрепление такого мотивационного приема как творческий подъем в процессе самореализации во время концертной, проектной, конкурсной, исполнительской деятельности способствует повышению результатов в процессе музыкального обучения учащихся, улучшению психофизических самоощущений юных музыкантов и побуждает их к стремлению к самоактуализации и саморазвитию, приоритетом в постановке педагогических задач педагогов является личностное становление учащихся.

Литература:

Гатауллина М.Х., Ведущие тенденции развития татарской национальной школы. – Казань, 2009. – 205с.

РОЛЬ ГИТАРНОГО ИСПОЛНИТЕЛЬСТВА В ПАТРИОТИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ

*Яксяргин Сергей Геннадьевич, преподаватель
МБУДО «Детская музыкальная школа № 26 им. В.М. Гизатуллиной»
Вахитовского района г.Казани
МБУДО «Детская музыкальная школа №21» Советского района
г.Казани*

Воспитание патриотизма и уважительного отношения к культуре других народов являются важными факторами в социальном, духовном, нравственном и физическом развитии личности ученика. Система патриотического воспитания наиболее эффективна в детском возрасте, когда дети находятся в периоде самоопределения, активного развития социальных интересов и жизненных убеждений. Однако, эффективная реализация патриотического воспитания требует определенного подхода. В современных условиях школа должна адаптировать содержание, формы и методы патриотического воспитания к новым социально-педагогическим требованиям. Для этого необходимо уделять больше внимания деятельностному компоненту патриотического воспитания, который поможет активно вовлекать учеников в социальную деятельность и развивать самоуправление в школе. Только так можно достичь успехов в этом направлении.

В России патриотическое воспитание граждан является важным средством формирования гражданского общества и укрепления единства многонациональной Российской Федерации. Формирование и развитие патриотизма учитывает и сочетает традиции героического прошлого и текущие реалии жизни, а также учитывает перспективы общества в ближайшем будущем.

Объектом моей работы является патриотическое воспитание.

Целью исследования выступает патриотическое воспитание детей средствами гитарного исполнительства.

Задачи

1. Определить понятия «патриот». Проанализировать теоретические аспекты патриотического воспитания.
2. Изучить роль гитарного исполнительства в процессе патриотического воспитания детей.
3. Определить основные инструменты гитарного исполнительства, которые способствуют патриотическому воспитанию.

1. Определение понятия «патриот».(с разных словарей)

Многие науки, такие как психология, педагогика, философия, политология, история и т. д., изучают явления патриотизма и патриота. Однако, перед тем как исследовать эти понятия, необходимо понять, как авторы различных толковых словарей их трактуют.

Большая советская энциклопедия: «Патриотизм, любовь к отечеству, преданность ему, стремление своими действиями служить его интересам» [1,282].

Большой энциклопедический словарь: «Патриотизм, любовь к родине, привязанность к месту своего рождения, месту жительства» [2,885].

Толковый словарь В. Даля: «Патриот, -тка, любитель отечества, ревнитель о благе его, отчизнолюб, отечественник или отчизник. Патриотизм – любовь к отчизне» [3, с.24].

Словарь современного русского языка: «Патриот, человек, любящий своё отечество, преданный своему народу, готовый на жертвы и совершение подвигов во имя интересов своей родины // О том, кто предан чему-либо, горячо любит что-либо» [4,295].

Многие науки одинаково понимают понятия патриотизма и патриота как человека, поддерживающего данное мировоззрение, как можно увидеть из вышеизложенных определений, несмотря на то, что некоторые определения содержат свои нюансы. Например, педагогика рассматривает патриотизм как чувство любви к родине, а философия - как нравственный принцип, включающий в себя чувство любви к родине. Политология

исследует явление патриотизма в контексте взаимодействия с другими политическими направлениями.

Патриотическое воспитание - это процесс формирования у граждан России чувства любви, уважения и преданности своей стране, ее истории, культуре, традициям и достижениям.

Теоретические аспекты патриотического воспитания включают в себя:

1. Гражданственность - это основа патриотического воспитания. Гражданственность - это чувство ответственности за свою страну и ее будущее, а также готовность принимать активное участие в жизни общества.

2. Историческое сознание - это знание и понимание истории своей страны, ее культурного и духовного наследия, а также уважение к этим ценностям.

3. Эмоциональное отношение - это чувство гордости за свою страну, ее достижения и культуру, а также желание защищать ее интересы.

4. Общественная активность - это готовность принимать активное участие в жизни общества, участвовать в общественных и политических процессах, защищать права и интересы своей страны.

5. Нравственные ценности - это уважение к закону, готовность к работе на благо общества, честность, порядочность и ответственность.

В целом, патриотическое воспитание направлено на формирование у граждан России глубокого чувства принадлежности к своей стране и готовности защищать ее интересы, а также на развитие гражданственности, исторического сознания, эмоционального отношения, общественной активности и нравственных ценностей.

2. Изучить роль гитарного исполнительства в процессе патриотического воспитания детей.

Гитарное исполнительство может играть важную роль в процессе патриотического воспитания детей. Гитара является популярным музыкальным инструментом, который может привлечь внимание детей и заинтересовать их в изучении национальной культуры и истории. Гитара

является важным элементом национальной культуры и истории многих стран. В России гитара стала популярной в начале 19 века и была широко использована в народной музыке. Гитара была широко распространена в различных регионах России, таких как Кавказ, Сибирь, Урал, Центральная Россия и другие. Гитара была одним из самых популярных инструментов в народной музыке, благодаря своей доступности и универсальности. Гитарное исполнительство использовалось в различных жанрах народной музыки, таких как романсы, баллады, песни, народные танцы, в которых особенно ярко представлен патриотизм. Игра на гитаре может помочь детям понять и оценить историю своей страны, исторические и культурные особенности своего народа, ее традиции и обычаи, а также развить чувство патриотизма и гордости за свою родину. Кроме того, гитарное исполнительство может помочь детям выражать свои чувства и эмоции через музыку, что способствует их эмоциональному и творческому развитию. Кроме того, гитарное исполнительство способствует развитию творческого мышления и умения работать в команде. Дети, которые играют на гитаре, учатся работать вместе, чтобы создать гармоничное звучание. Это помогает им развивать навыки сотрудничества и взаимодействия, которые будут полезны им в будущем, как в личной жизни, так и в профессиональной деятельности. В целом, гитарное исполнительство может быть эффективным инструментом для патриотического воспитания детей, помогая им понимать и ценить свою культуру и наследие.

3. Основные инструменты гитарного исполнительства, которые способствуют патриотическому воспитанию

1. Использование национальных музыкальных инструментов, таких как балалайка или домра, в сочетании с гитарой. Это поможет передать национальный колорит и создать атмосферу, которая связана с родной страной. Сохранить культурное наследие и традиции русской музыки

2. Исполнение песен под аккомпанемент гитары , которые отражают национальные традиции, культуру и историю родной страны. Например, песни о героях, о военных подвигах, о красотах природы и т.д.

3. Использование текстов, которые содержат патриотические послания и воспитывают гражданскую позицию. Это может быть как авторская музыка, так и песни из репертуара известных исполнителей.

4. Вовлечение аудитории с помощью игры на гитаре. Это может быть выполнение хороводов, танцев и других элементов, которые связаны с национальными традициями и культурой.

Заключение

Таким образом, гитарное исполнительство играет важную роль в патриотическом воспитании детей. Оно помогает им понимать и принимать ценности и идеи, связанные с любовью к своей стране, а также развивать творческое мышление и навыки сотрудничества. Гитарное исполнительство также может стать способом для детей познакомиться с историей своей страны и уважать ее культуру и традиции.

Список использованной литературы

1. Большая советская энциклопедия. Т.19. – М.: Советская энциклопедия. – 1975
2. Большой энциклопедический словарь. – М.: Большая российская энциклопедия, 1998
3. В.Даль. Толковый словарь живого великорусского языка. Т.3 – М.: Терра, 1995.
4. Словарь современного русского языка. – М.: Изд-во АН СССР, 1959.

МОДЕСТ ПЕТРОВИЧ МУСОРГСКИЙ – ВЕЛИКИЙ РУССКИЙ КОМПОЗИТОР

*Нечаева Екатерина Андреевна, студентка,
Казанцева Светлана Викторовна, преподаватель
ГБПОУ РМЭ «Йошкар-Олинский медколледж»,
Йошкар-Ола, Республика Марий Эл*

В этом году исполнилось 185 лет со дня рождения Модеста Петровича Мусоргского, великого русского композитора.

Мусоргский родился 21 марта 1839 года в родовом имении в селе Карево Псковской губернии. Его отец Петр Мусоргский был потомком древнего княжеского рода, который происходил от Рюрика, мать Юлия Чирикова - дворянкой, дочерью губернского секретаря. Она давала будущему композитору первые уроки музыки, учила его играть на фортепиано. Уже в семь лет Мусоргский мог сыграть некоторые произведения Ференца Листа, выступал на домашних концертах.

В 1849 году, когда Мусоргскому исполнилось 10 лет, отец повез будущего композитора и его старшего брата Филарета в Петербург - он хотел, чтобы дети получили образование в столице. В 1852 году будущий композитор поступил в юнкерскую школу, где готовили кадровых военных. В это время Модест Мусоргский впервые сочинил собственное музыкальное произведение - пьесу для фортепиано, его он посвятил своим одноклассникам по юнкерской школе.

В конце 1850-х композитор познакомился с музыкантами Александром Бородиным и Александром Даргомыжским, с которыми потом дружил много лет. Они пригласили Мусоргского в кружок Милия Балакирева, а тот стал учителем и наставником начинающих музыкантов. Вскоре к ним присоединились Николай Римский-Корсаков и Цезарь Кюи. Вместе с художественным критиком Владимиром Стасовым они организовали музыкальное содружество, которое получило название «Могучая кучка».

В это же время Мусоргский покинул армию. Он писал: «Соединить военную службу с искусством - дело мудреное». Композитор много учился под руководством Балакирева, однако почти не сочинял крупных произведений.

С 1858 года Мусоргский работал над своей первой оперой «Эдип в Афинах», но так и не закончил ее. Он пытался найти свой собственный стиль, много экспериментировал, брался за разные жанры. Композитор

создал несколько романсов, пьес, переложений Бетховена. Милий Балакирев полагал, что композитор ленится, а его произведения не оригинальны. Мусоргский не обижался на критику и писал в письме к наставнику: «Вы меня славно умели толкать во время дремоты».

В 1861 году Мусоргский создал небольшое инструментальное произведение под названием «Интермеццо». Его вдохновило наблюдение за крестьянами в деревне Псковской губернии: «Вдали показалась толпа молодых баб, шедших с песнями, с хохотом по ровной тропинке. У меня мелькнула в голове эта картина в музыкальной форме, и сама собою неожиданно сложилась первая «шагающая вверх и вниз» мелодия а-ля Бах: веселые, смеющиеся бабенки представились мне в виде мелодии, из которой я потом сделал среднюю часть».

В 1863 году Мусоргский вернулся в Петербург. Он начал работать над оперой «Саламбо» по одноименному роману французского писателя Гюстава Флобера, написал «народные картинки» - песни «Светик Савишна» и «Калистрат» - и сочинение для оркестра «Иванова ночь на Лысой горе». Его композитор создал под впечатлением от повести Николая Гоголя «Вечер накануне Ивана Купала» и драмы Георгия Менгдена «Ведьма». Я вижу в моей греховной шалости самобытное русское произведение, не навеянное германским глубокомыслием и рутиной, а как «Савишна» вылившееся на родных полях и вскормленное русским хлебом» - писал Модест Мусоргский.

Параллельно Мусоргский работал над вокальным циклом «Детская», в который вошли семь пьес. После публикации он стал популярен в России и за рубежом. Произведения одобрил Ференц Лист и даже прислал Мусоргскому подарок. Композитор вспоминал: «Я никогда не думал, чтобы Лист, за небольшими исключениями, избирающий колоссальные сюжеты, мог серьезно понять и оценить «Детскую», а главное, восторгнуться ею».

Отрывки из неоконченной «Саламбо» композитор использовал в «Борисе Годунове». Эта опера стала его первым крупным завершенным

произведением. Либретто для нее он создал на основе одноименной трагедии Александра Пушкина и «Истории государства Российского» Николая Карамзина.

Первую редакцию Мусоргский закончил в 1869 году. Он передал оперу в Дирекцию Императорских театров, однако в постановке композитору отказали: «Был у директора театров; он сказал, что в этом году они ничего не могут ставить нового, а впрочем, меня могут позвать в половине августа или в начале сентября попугать их «Борисом». Поставить оперу удалось только в 1874 году. Билеты на «Бориса Годунова» раскупали заранее, песни из него распевали на улицах, но при этом пресса публиковала отрицательные рецензии.

Это было великое торжество Мусоргского. «Старики, индифференты, рутинисты и поклонники пошлой оперной музыки дулись и сердились (это тоже торжество!); педанты консерватории и критики протестовали с пеной у рта. Но зато молодое поколение ликovalo и сразу подняло Мусоргского на щитах» - писал Владимир Стасов, в библиографическом очерке о Модесте Мусоргском

Раскритиковали «Бориса Годунова» и друзья Мусоргского, члены «Могучей кучки». Отрицательный отзыв на оперу в газете «Санкт-Петербургские ведомости» написал композитор Цезарь Кюи: «В нем (либретто «Бориса Годунова») нет сюжета, нет развития характеров, обусловленного ходом событий, нет цельного драматического интереса. Это ряд сцен, имеющих, правда, некоторое прикосновение к известному факту, но ряд сцен расшитых, разрозненных, ничем органически не связанных».

Однако Мусоргский не оставил творчества. В том же 1874 году композитор закончил цикл фортепианных пьес «Картинки с выставки», в который среди прочих вошли «Балет невылупившихся птенцов», «Избушка на курьих ножках (Баба-яга)» и другие. Произведение Мусоргский посвятил своему умершему другу - архитектору Виктору Гартману. Под впечатлением от сочинения Ференца Листа «Пляска смерти» композитор написал

вокальный цикл «Песни и пляски смерти» на стихи поэта Арсения Голенищева-Кутузова. В него вошли четыре пьесы, каждую из которых Мусоргский посвятил своим друзьям.

Идея создать еще одно масштабное произведение, посвященное российской истории XVII века, появилась у Модеста Мусоргского во время работы над оперой «Борис Годунов». Однако к написанию «Хованщины» композитор приступил только в середине 1870-х. В работе над новой оперой ему помогал Владимир Стасов. Он изучал исторические летописи в библиотеках, собирал факты для либретто. Композитор писал Стасову: «Я посвящаю Вам весь тот период моей жизни, когда будет создаваться «Хованщина»; не будет смешно, если я скажу: «посвящаю Вам себя самого и жизнь свою за этот период».

Опера отнимала у Мусоргского много времени. В эти годы у него начались проблемы с деньгами и здоровьем, ухудшились отношения с членами «Могучей кучки». В 1875 году он писал в письме Стасову: «Могучая кучка выродилась в бездушных изменников». Регулярные встречи композиторов объединения прекратились. Мусоргский в это время подружился с певцом Осипом Петровым. Тот предложил композитору написать оперу по повести Николая Гоголя «Сорочинская ярмарка». Мусоргский согласился, а роль крестьянина Солопия Черевика пообещал отдать Петрову. Над «Сорочинской ярмаркой» и «Хованщиной» он работал до конца жизни. В письмах друзьям он сообщал, что хочет изобразить в них подлинный русский характер, изучить его неизвестные черты.

Работа над операми шла очень медленно. Мусоргский по несколько раз переписывал уже готовые сцены: «До такой степени я становлюсь строгим к себе - уморительно». Он переделывал и вступление к «Хованщине» под названием «Рассвет на Москве-реке». В нем считается прием композитора: он часто использовал и перерабатывал народные песни и мотивы, а иногда вставлял их части в свои произведения. Из-за этого

сочинения Мусоргского стали называть «народными музыкальными драмами».

С 1876 года оперу Модеста Мусоргского «Борис Годунов» в Мариинском театре начали исполнять в урезанном виде. Цензура вырезала финальную сцену, в которой народ исполнял хор «Слава тебе, царевичу!» для Лжедмитрия I. Композитор по этому поводу писал: «Наши оперы нечто вроде беззащитных цыплят перед всемогущим поваром. Какой-нибудь Терентий или Пахом имеет все права, в любой день или час, словить талантливейшую русскую оперу за крыло, отхватить ей лапы или хвост, перерезать горло и потом стряпать из нее какое только ему взбредет на ум фрикассе».

Из-за нехватки денег Мусоргский подрабатывал аккомпаниатором на концертах. В феврале 1878 года умер его близкий друг - певец Осип Петров. Композитор писал: «Я утратил опору моей горькой жизни». Из-за этого он остановил работу над операми, почти не писал других произведений, а вскоре серьезно заболел. Чтобы поправить здоровье, в следующем, 1879 году он отправился в концертное турне по югу России вместе с оперной певицей Дарьей Леоновой. Природа Крыма и Украины вдохновила композитора, он начал писать новые произведения — пьесы «Гурзуф у Аю-Дага» и «Близ Южного берега Крыма». Здесь же Мусоргский вернулся к работе над «Сорочинской ярмаркой», а на концерте в Полтаве впервые выступил с отрывками из этой оперы перед публикой.

В 1880 году Мусоргский вернулся в Петербург, где вскоре его уволили с официального места работы - ревизионной комиссии Государственного контроля. Из-за этого композитору пришлось существовать на пожертвования друзей, которые ежемесячно собирали ему небольшую сумму, и давать частные уроки. Однако денег Мусоргскому все равно не хватало, и в феврале 1881 года его выселили из квартиры за неуплату. В это же время ухудшилось здоровье композитора. На одном из концертов он упал в обморок. Владимир Стасов, Александр Бородин и Николай

Римский-Корсаков поместили композитора в Николаевский военный госпиталь. Здесь Мусоргский вернулся к написанию «Хованщины» и «Сорочинской ярмарки», но закончить оперы не успел.

Модест Мусоргский был близким другом художника Ильи Репина. Еще в начале 1870-х их познакомил Владимир Стасов. О том, что в 1881 году композитор попал в больницу, Репин узнал из газет. Он приехал в Петербург из Москвы в начале марта и за четыре дня создал портрет Мусоргского. Стасов позднее писал: «Какое счастье, что есть теперь этот портрет на свете. Ведь Мусоргский - один из самых крупных русских музыкантов».

Он умер 28 марта 1881 года. Похоронили композитора на Тихвинском кладбище Александро-Невской лавры.

Используемые источники:

1. Васильева, А. Ф. Неизвестные страницы жизни Мусоргского / А. Васильева ; [ред. А. А. Бологов]. - Псков : , 2003.
2. Моисеенко, Ю. А. Наумово. Последний приют Бога музыки // Моисеенко Ю. А. Незнакомая страна : очерки, репортажи, публицистика / Юрий Моисеенко. - Псков : Псковское возрождение, 2006.
3. Розов, Н. Г. Ожерелье Псковской земли. Дворянские усадьбы. Кн. 1 / Н. Г. Розов. - Изд. 3-е, доп. - Великие Луки : Изд-во Сергея Маркелова, 2011.

ПЕТР И ФЕВРОНИЯ МУРОМСКИЕ - ПОКРОВИТЕЛИ ХРИСТИАНСКОГО БРАКА

*Бирюков Максим Николаевич, студент,
Якшитас Анна Вадимовна, студентка,
Шабрукова Людмила Альбертовна, преподаватель
ГБПОУ РМЭ «Йошкар-Олинский медколледж»
Йошкар-Ола, Республика Марий Эл*

Петр и Феврония — русские православные святые. Почитаются в России как покровители семьи и брака. Уже несколько лет 8 июля во всех городах России и 40 странах празднуют День семьи, любви и верности. Дата торжества выбрана неслучайно и совпадает с памятным днем святых Петра и Февронии Муромских. Житие православных супругов — образец христианского брака и символ идеальных семейных отношений.

Повесть о Петре и Февронии Муромских — является одним из шедевров древнерусской литературы, Составил её в связи с канонизацией Петра и Февронии по заказу митрополита Макария некто Ермолай Прегрешный. По мнению исследователей, в произведении объединены два народно-поэтических сюжета: волшебная сказка об огненном змее и сказка о мудрой деве.

Все началось в период правления князя Павла в Муроме. У него была красавица жена, к которой стал приставать коварный змей. Девушка, недолго думая, стала искать защиты у своего мужа. К сожалению, Павел не в силах был помочь и обратился за помощью к своему брату – Петру. Погубить змея можно было только Агриковым мечом. Пётр долго не мог его отыскать. И вот однажды он посетил женский монастырь, где и узнал о местонахождении меча. Петр отправился с радостной новостью к брату. Змей умер, забрызгав кровью опочивальню и Петра. Тело победителя покрылось жуткими язвами и струпами. Все попытки излечить больного оказались тщетны: никто не мог справиться с недугом. Когда князь отчаялся и смирился, ему приснился вещий сон: привиделось Петру, что живет на свете девушка по имени Феврония, способная исцелить его. Святой Петр послал в ту деревню своих людей.

В отличие от Петра, пришедшегося сыном муромскому князю Юрию, Феврония была дочерью пчеловода. Необычайно умная, она с детства обладала целительной силой и прозорливостью, изучала травы, ладила с животными. Петр уже так сильно болел, что не мог самостоятельно подняться. Девушка удивительной красоты и доброты пришлась по сердцу

юному князю, и он дал слово после выздоровления пойти с ней под венец. Феврония вернула князю здоровье. Но он, испугавшись неравного брака, не сдержал своего обещания жениться. Она знала, что князь не сдержит своё обещание, поэтому велела ему отправиться в баню, а после смазать все раны кроме одной. Пётр последовал совету Февронии. Лечение должно было избавить князя не только от проказы, но и от гордыни, тем самым исцелить и душу. Вскоре болезнь вернулась и с новой силой обрушилась на Петра.

Петр осознал свою ошибку, поэтому решил вернуться к целительнице и извиниться. Феврония повторила лечение, и вновь исцелила юного князя. В Муром он вернулся уже с будущей княгиней, Февронией. Петр женился на избавительнице и был с ней счастлив до конца дней. Как гласят предания, супруги всю жизнь чтили друг друга, жили без обмана, в мире и согласии.

После смерти старшего брата Петр вступил на княжеский престол. Бояре поддерживали и уважали знатного правителя, но не могли смириться с тем, что рядом с ним на престоле девушка из низшего сословия. В один прекрасный день князю поставили условие: он должен был выбрать между властью и любимой женой. Петр отрекся от престола и вместе с супругой уехал из Мурома.

Нелегка была жизнь в изгнании, но мудрая княгиня не теряла духа, всегда находила выход из трудного положения и поддерживала удрученного супруга. Вскоре муромские бояре поняли, что без сведущего правителя не смогут поддерживать порядок в городе. Образумившись, послали гонцов за княжеской четой с просьбой вновь возглавить правление. Посоветовавшись с супругой, Петр вернулся в родные края.

25-летнее правление Петра и Февронии было долгим и счастливым. Они творили добро, помогали нуждающимся, дарили любовь и заботу всем жителям, как чадолюбивые отец и мать. Их правление не омрачала ни жажда денег, ни ссоры, ни раздоры. Люди за это их очень любили и уважали. Незадолго до смерти супруги приняли монашество с именами Евфросиния и Давид. Поселившись в разных монастырях, вели переписку друг с другом.

Они молили Бога даровать им смерть в один день, чтобы продолжить вместе свой путь на небесах. А похоронить себя завещали в одном гробу. Предание гласит, что мольбы их были услышаны и они преставились в один и тот же час. Но воля усопших не была исполнена, супругов похоронили по отдельности. Но два раза при попытке «разлучить», случалось необъяснимое, их тела невероятным образом оказывались вместе. После этого священнослужители захоронили Петра и Февронию вместе возле церкви Рождества Пресвятой Богородицы.

Святые Петр и Феврония являются образцом христианского супружества, почитаются Церковью как покровители христианского брака. Именно им следует молиться о ниспослании в семью мира, об укреплении супружеских уз, о достижении семейного счастья. Православная церковь провозгласила их покровителями семьи и внесла в православный календарь 8 июля как день их памяти. В 90-х годах жители Муром приписали к этому дню и празднование дня своего города. Теперь мощи святых Петра и Февронии в едином гробу — в Свято-Троицком женском монастыре в городе Муроме. Припадающие с верой к раке с мощами обретают исцеление.

В 2008 году Межрелигиозный совет России приурочил к памятной дате День семьи, любви и верности. Символом праздника выбрали ромашку, именно этот белоснежный цветок с желтой сердцевинкой на Руси считается символом любви. Вскоре специально для этого праздника выпустили медаль, на одной стороне которой изображены святые Петр и Феврония, а на другой — ромашка. Так на разных сторонах одной медали соединились и дополнили друг друга два праздника: православный и светский.

В 2008 году у здания ЗАГСа в Муроме появился первый памятник Петру и Февронии — «Союз любви — мудрый брак». Наш город не стал исключением, в 2010 году на Патриаршей площади г. Йошкар-Олы установили памятник Петру и Февронии.

Использованные источники:

1. Православный портал «Азбука веры» <https://azbyka.ru/> (дата обращения 09.02.2024);

2. Гордеева, Л.И., Повесть о Петре и Февроньи Муромских: Литературно-художественное издание, 2019. - 140 стр.

**ОРГАНИЗАЦИЯ МАССОВЫХ ФОРМ ВНЕАУДИТОРНОЙ
РАБОТЫ ПО ЛАТИНСКОМУ ЯЗЫКУ В КОНТЕКСТЕ
ФОРМИРОВАНИЯ
ОБЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ МЕДИЦИНСКИХ СПЕЦИАЛИСТОВ
СРЕДНЕГО ЗВЕНА**

*Тетерин Дмитрий Вячеславович, преподаватель
ГБПОУ РМЭ «Йошкар-Олинский медколледж»
г. Йошкар-Ола*

Преподавание латинского языков в медицинском колледже обусловлено, прежде всего, необходимостью формирования у будущих медицинских специалистов среднего звена профессиональных компетенций. Всем известно, что «*in via est in medicina via sine lingua Latina*», т.е. «непроходим путь в медицине без латинского языка». Латинские анатомические названия, клинические термины, номенклатура лекарственных препаратов, составленные на латыни рецепты – всё это неперенные признаки профессиональной деятельности фельдшера, медицинской сестры, фармацевта.

Однако облик медицинского работника в общественном сознании ассоциируется не только с высоким профессионализмом. Доверие к медицинскому специалисту в не меньшей степени обусловлено представлением о его высоких моральных качествах, готовности жертвовать свои силы, время и внимание нуждающимся в помощи. Внеаудиторная работа по латинскому языку, по нашему мнению, способна содействовать не только решению узко профессиональных задач, но и формированию общих компетенций, развитию духовно-нравственного потенциала обучающихся.

Вместе с тем, в настоящее время отсутствуют комплексные исследования, раскрывающие вопросы организации внеаудиторной работы по латинскому языку в целях формирования общих компетенций будущих медицинских специалистов, что с учетом высокой актуальности проблемы требует обращения к данной теме.

Действующие Федеральные государственные образовательные стандарты среднего профессионального образования в процессе освоения профессии предусматривают формирование у будущих медицинских специалистов среднего звена, например, фельдшеров [1], не только профессиональных, но и общих компетенций (далее – ОК). В частности, в процессе изучения дисциплины «Основы латинского языка с медицинской терминологией», студенты должны «демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений» (ОК 06). В сущности, речь идет о компетенциях, которые в практической деятельности медицинского специалиста позволяют ему находить общий язык с представителями разных социальных групп и религиозных конфессий, носителями иных традиций и обычаев. Их одежда, поведение, ценности могут отличаться от привычных для большинства людей, однако это не должно быть основанием для отказа им в медицинском обслуживании, нарушения их социальных прав.

Между тем, именно латинский язык как учебная дисциплина имеет большие возможности для формирования общих компетенций, так как в период становления европейской цивилизации, смены античной парадигмы развития общества на средневековую, перехода от язычества к христианству латынь служила средством, позволяющим людям не просто общаться, и выражать свое мнение, но и «наводить мосты» между различными культурами, служила их взаимному обогащению.

В наши дни латинский язык является неотъемлемой дисциплиной университетского курса во всех странах мира. На латинском языке излагает

свои термины медицина, биология и химия. Латинский алфавит стал алфавитом большинства народов на Земле. Латинские и греческие буквы являются международными математическими обозначениями. К старым научным понятиям, созданным на основе латинского языка, продолжают добавляться новые. Такие сравнительно молодые термины, как компьютер и калькулятор по происхождению «древние римляне».

Но главное, латынь за многие века своего существования давно стала энциклопедией человеческих мыслей, чувств, свершений. И у тех, кто приступает к ее изучению, появляется уникальная возможность прочесть, нет, не о делах давно минувших дней, а про самих себя и, может быть, понять себя. Ведь, как известно, люди мало изменились за прошедшее время. Латынь может и развеселить, и утешить, и привести примеры добрых и честных поступков.

Из сказанного выше следует, что латинский язык имеет большие возможности для духовно-нравственного развития обучающихся. Он сохранил для нас опыт предыдущих поколений, выраженный в литературе, музыкальных произведениях, крылатых выражениях, религиозных текстах и др. Именно эти богатства европейской культуры, сохраненные латынью, могут быть использованы для формирования межкультурных компетенций будущих медицинских специалистов.

Внеаудиторная работа студентов представляет собой неотъемлемую часть курса «Основы латинского языка с медицинской терминологией» и занимает важное место в профессиональной подготовке будущих медицинских специалистов: фельдшеров, медицинских сестер, акушеров, лабораторных техников, фармацевтов. Она проводится в соответствии со спецификой их будущей специальности и решает три главные задачи:

- во-первых, способствует развитию интереса, углублению знаний, совершенствованию практических навыков и умений по предмету «Основы латинского языка с медицинской терминологией»;

- во-вторых, способствует организации свободного времени студентов с целью управления их интеллектуальным, психо-эмоциональным и нравственно-эстетическим развитием;
- в-третьих, оптимизирует профессиональную подготовку студентов средствами латинского языка.

В педагогической литературе различают массовые, групповые и индивидуальные формы внеаудиторной работы студентов [2].

Массовые формы внеаудиторной работы – вечера, конкурсы и др. – относится к одному из самых занимательных, веселых, красочных и познавательных видов массовой работы. Рассмотрим более подробно те виды массовых внеаудиторных мероприятий, которые проводились в Йошкар-Олинском медицинском колледже:

- литературно-музыкальный вечер «Евангельские притчи»,
- Рождественский фестиваль песни на латинском языке,
- междисциплинарные конкурсы «Латиниана» и «Medicamentum».

Вечер «Евангельские притчи», стал одним из способов знакомства студентов христианским основам нравственности. Мероприятие проходило в форме литературно-музыкальной композиции, в основе которой были евангельские притчи и христианские духовные песни разных эпох – от XIII века до наших дней.

Участники читали притчи и исполняли песни на латинском языке с параллельным переводом на русский язык. Латынь в этот раз выступила связующим звеном между медициной, для которой она является профессиональным языком, и Священным Писанием, которое в общедоступном варианте впервые появилось в начале V века именно на латинском языке в переводе Иеронима Стридонского. Не случайно латинский перевод Библии получил название «*Biblia Vulgata*» («народная Библия»). Мероприятие было приурочено к «Дню православной книги», который отмечается 14 марта, так как латинская Библия стала первой печатной книгой в мире – в 1450 году ее издал изобретатель книгопечатания

Иоганн Гутенберг.

Главный акцент в данном мероприятии был сделан на евангельских притчах: о милосердном самарянине, о безрассудном богаче, о блудном сыне, о мытаре и фарисее. Выбор этих притч обусловлен тем, что заложенный в них нравственный смысл созвучен этике медицинского специалиста: оказывать помощь каждому, любить ближних не абстрактно, а на деле. Кроме того, эти притчи имеют общечеловеческое, гуманистическое звучание. Они учат копить не деньги, а добрые дела, обогащающие душу; не превозноситься перед другими; не отчаиваться в трудные моменты жизни.

Притчи чередовались с христианскими духовными песнями. Вначале, в исполнении хора Храма мученицы Татианы прозвучал тропарь и кондак равноапостольным Кириллу и Мефодию – создателям славянской письменности. Затем в паузах между притчами студенты колледжа исполнили старинные песни на латинском языке. В это время их перевод на русский язык осуществлялся бегущей строкой на экране. Поэтому участникам и зрителям были понятны содержание песен и заложенный в них призыв к терпению, милосердию, жертвенной любви к ближнему.

Безусловно, это мероприятие напомнило студентам о вечных нравственных ценностях, на которых должна строиться наша жизнь.

Евангельские тексты-притчи на латинском языке для этого вечера, а также комментарии к ним взяты из «Хрестоматии библейских и богослужебных текстов на церковнославянском, греческом и латинском языках с комментариями», составленной Д.В. Тетериным [3].

Традиционным в колледже стал Рождественский фестиваль песни на латинском языке, на котором звучат средневековые колядки, песни поэтов-моралистов, вроде каноника Вальтера Шатильонского, примаса Гугона Орлеанского, архиепископа Петра Корбейльского.

Участие в фестивале помогает студентам проникнуться атмосферой праздника Рождества, пронизанного идеями материнства, жертвенной любви к ближнему, неизбежной победы добра над злом. Музыкальные выступления

на фестивале создают яркий эмоциональный заряд, необходимый для духовной жизни и личностного роста. В целом, фестиваль дает возможность студентам приобщиться к гуманистическим ценностям европейской культуры. Он стимулирует интерес к духовным аспектам жизни, способствуют развитию нравственных качеств, прежде всего, милосердия и сострадания, без которых нельзя представить современного медицинского специалиста. Более подробно содержание и организацию данного фестиваля см: [4].

Другой формой внеаудиторной работы со студентами являются конкурсы. Актуальность данной формы работы определяется необходимостью стимулирования интереса студентов к латинскому языку через игровые технологии, более глубокого освоения изучаемой дисциплины путем вовлечения в деятельностные формы обучения, расширения представлений обучающихся о роли латинского языка в развитии медицины и мировой культуры в процессе подготовки и выполнения творческих заданий.

В Йошкар-Олинском медколледже традиционно проводятся конкурсы «Латиниана» и «Medicamentum». Рассмотрим организацию каждого из них.

Конкурс «Латиниана» в Йошкар-Олинском медколледже обычно проводится в конце учебного года и подводит своеобразный итог изучения студентами-медиками латинского языка, как на аудиторных, так и кружковых занятиях. Участниками конкурса являются представители от каждой специальности, которые осваиваются в колледже: фельдшер, акушерка, медицинская сестра, лабораторный техник, фармацевт – по одному от каждой специальности. В качестве участников приглашаются и студенты Медицинского института Марийского государственного университета.

Структура Конкурса включает следующие профессионально ориентированные задания:

- умение составлять на латинском языке и переводить на русский язык рецепты для выдачи лекарственных препаратов;

- знание фармацевтических групп лекарственных препаратов и умение определять групповую принадлежность того или иного препарата по частотным отрезкам;
- знание терминологии и умение составлять из них клинические термины, обозначающие виды патологических процессов и способы медицинского вмешательства;
- знание фармацевтической и анатомической терминологии, словообразовательных элементов, числительных и т.п.

Переходы между этапами Конкурса заполнены музыкально-поэтическими паузами, которые кроме релаксации выполняют важную функцию приобщения участников и зрителей Конкурса к достижениям мировой культуры через музыкальные и стихотворные произведения, созданные на латинском языке в разные исторические эпохи (от античной до современной). При этом исполняемые произведения несут большой нравственный заряд, провозглашая общечеловеческие ценности добра, милосердия, сострадания.

В данном конкурсе ведущими являются игровые, коммуникативные технологии обучения с применением компьютерной техники и проектора как средства визуализации заданий. Подготовка участников к Конкурсу предполагает опережающее освоение материала по дисциплине и его углубление путем самостоятельной работы с учебной и научно-популярной литературой.

Конкурс «Medicamentum» имеет более узкую направленность: фармацевтическая терминология, номенклатура химических элементов и соединений, особенности выписывания разных лекарственных форм.

Данный конкурс состоит из трех этапов. На первом этапе, который называется «Внучата Галена», участники конкурса в течение 1 минуты должны рассказать о фармакологических свойствах и области применения тех растений, которые они выбрали. Для этого участники заранее должны подготовить презентации о лекарственных растениях.

На втором этапе участники должны разгадать «фармацевтический кроссворд», в котором зашифрованы названия лекарственных форм и фармакологических групп на латинском языке.

Последний, 3-й этап конкурса посвящен названиям лекарственных препаратов, а вернее их структурным элементам – частотным отрезкам, по которым можно определить лечебный эффект того или иного препарата. Участники должны перевести с латинского языка названия фармакологических групп и по частотным отрезкам определить групповую принадлежность препаратов.

Между отдельными этапами конкурса звучат поэтические и музыкальные паузы с произведениями античных, средневековых и современных авторов. Как представляется, такое сочетание профессионально ориентированных заданий с творческими музыкальными и стихотворными композициями не только способствует развитию разнообразных профессиональных компетенций, но и воздействуют на духовную сферу, развивают общие компетенции студентов.

Проведение подобных конкурсов предполагает использование нетрадиционных приемов организации: решение проблемных ситуаций, создание видеофильмов и презентаций по собранному информационному материалу, подготовку номеров художественной самодеятельности. Такая работа позволяет использовать презентационное оборудование, современные информационные технологии, помогает оживить сюжетную линию мероприятия, способствует пробуждению у студентов заинтересованности и познавательной активности, понимания важности знаний, позволяет привить любовь к своей будущей профессии, сделать конкурс торжественным, увлекательным, интересным и запоминающимся, создаёт благоприятную дружескую психологическую атмосферу.

Подводя общий итог сказанному, следует отметить, что участие в массовых формах внеаудиторной работы по латинскому языку создает яркий эмоциональный заряд, является важным событием в жизни студентов,

позволяет обучающимся познакомиться со многими произведениями на латыни, проявить свои творческие способности. Но главное, такие мероприятия стимулируют интерес к духовным аспектам общественной жизни, способствуют развитию нравственных качеств. Данные формы внеаудиторной работы, несомненно, благоприятствует формированию общих компетенций, необходимых будущим медицинским специалистам среднего звена.

Список использованной литературы

1. Приказ Минпросвещения России от 04 июля 2022 г. № 526 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 31.02.01 Лечебное дело» // Российская газета. - № 8822. - 2022. - 9 августа.
2. Формы организации внеаудиторной работы студентов (по латинскому языку и античной культуре): Методические рекомендации / Сост. Ф.Я. Хабибуллина. - Йошкар-Ола, 2000. - 88 с.
3. Хрестоматия библейских и богослужебных текстов на церковнославянском, греческом и латинском языках с комментариями / Составитель: Д.В. Тетерин. - 2 издание. - Йошкар-Ола: Гимназия им. Сергия Радонежского г. Йошкар-Олы, 2012. - 233 с.
4. Тетерин, Д.В. Рождественский фестиваль песни на латинском языке как способ приобщения студентов к христианским основам европейской цивилизации / Д.В. Тетерин, Н.М. Смоленцева // Актуальные вопросы формирования межкультурных компетенций в современном образовании: сборник статей и методических разработок / Под ред. Ф.Я. Хабибуллиной. - Йошкар-Ола: Марийский государственный университет, 2020. - С. 141-148.
5. Тетерин, Д.В. Развитие межкультурных компетенций медицинских специалистов среднего звена на внеаудиторных занятиях по латинскому языку / Д.В. Тетерин // Актуальные вопросы формирования межкультурных компетенций в современном образовании: сборник статей и методических разработок / Под ред. Ф.Я. Хабибуллиной. - Йошкар-Ола: Марийский государственный университет, 2019. - С. 57-60.

ПАЛЬЧИКОВЫЕ ИГРЫ С ДОШКОЛЬНИКАМИ

Кабышева Марина Дмитриевна, воспитатель

Пальчиковые игры – это великолепный универсальный дидактический и развивающий материал. Она играет очень важную роль в развитии детей дошкольного возраста.

Пальчиковые игры являются очень важной частью работы по развитию мелкой моторики, данные игры очень эмоциональны, увлекательны и полезны для общего развития детей. Данные игры сами по себе дарят нашим детям здоровье, так как при этом происходит воздействие на кожные покровы кистей рук, где находится множество точек, связанных с теми или иными органами. Поэтому занятия и игры с пальчиками способствуют развитию мелкой моторики и координации движений рук, стимулируют зрительное и слуховое восприятие, внимание, память. Также пальчиковые игры развивают не только ловкость и точность рук, но и мозг ребенка, стимулируют творческие способности, фантазию и речь. Целью занятий по развитию ловкости и точности пальцев рук является развитие взаимосвязи между полушариями головного мозга и синхронизация их работы.

Пальчиковые игры влияют на пальцевую пластику, руки становятся послушными, что помогает ребенку в выполнении мелких движений, необходимых в рисовании, а в будущем и при письме. Благодаря пальчиковым играм ребёнок получает разнообразные сенсорные впечатления, у него развивается внимательность и способность сосредотачиваться. Такие игры формируют добрые взаимоотношения между взрослым и ребёнком.

У самых разных народов пальчиковые игры были распространены издавна. В Китае распространены упражнения с каменными и металлическими шарами. Регулярные занятия с ними улучшают память, деятельность сердечнососудистой и пищеварительной систем, устраняют эмоциональное напряжение, развивают координацию движений, силу и

ловкость рук, поддерживают жизненный тонус. А в Японии широко используются упражнения для ладоней и пальцев с грецкими орехами. Прекрасное воздействие оказывает перекатывание между ладонями шестигранного карандаша. И у нас с малолетства учили играть в «Ладушки», «Сороку-белобоку», «Козу рогатую». Сегодня специалисты возрождают старые игры, придумывают новые.

Методика и смысл данных игр состоит в том, что нервные окончания рук воздействуют на мозг ребёнка и мозговая деятельность активизируется.

Значительное взаимодействие этих зон играет большую роль в возрасте от 0 до 3 лет, когда идет активное формирование речи ребенка, поэтому начинать заниматься пальчиковыми играми с ребенком необходимо как можно раньше. Уже с самых первых месяцев можно делать пассивную гимнастику для пальчиков, массируя их, поглаживая, сгибая и разгибая. Таким образом мы не только стимулируем нужные центры в головном мозгу крохи, но и способствуем более быстрому снятию гипертонуса в его ручках.

Уже с десятимесячного возраста проводят активные упражнения для пальцев рук, вовлекая в движение больше пальцев с хорошей достаточной амплитудой. Упражнения подбираются с учетом возрастных особенностей. Так, малышам можно давать катать пальчиками деревянные шарики различного диаметра. Нужно вовлекать в движение все пальчики. Начиная с полутора лет активно используются более сложные пальчиковые народные игры – потешки, игры с пальчиковыми зверушками, пальчиковый счет – задания, специально направленные на развитие тонких движений пальцев.

С трех до шести лет совершенствуется техника уже освоенных пальчиковых игр, можно начинать работать с пальчиковыми рассказами. В три года ребенок должен уже показывать три пальчика отдельно друг от друга. К четырем с половиной годам он должен уметь правильно зашнуровывать и завязывать шнурки, развязывать узелки. Уверенно держать карандаш и заштриховывать картинку, не выходя за контур.

В шесть лет ребенок должен уметь правильно называть пальцы в прямой и обратной последовательности, вразнобой, с прикосновением, с показом у себя и у других, с закрытыми глазами, хорошо владеть карандашом, раскрашивать, варьируя силу нажима, соединять точки точными линиями, вырезать по контуру и лепить.

С шести до восьми лет можно активно играть в пальчиковые рассказы с помощью техники пальчиковых предметов. Увереннее. У старших дошкольников комплекс упражнения гимнастики для пальцев проводят ежедневно в течении 6-8 минут. Он включает в себя 6-8 упражнений, выполняемых в такой последовательности: кончик пальцев, кисти, предплечье, плечо. По мере привыкания к комплексу в него включаются новые упражнения или усложняются условия выполнения уже разученных ранее упражнений. Итак, наибольшее воздействие импульсации от мышц рук на развитие коры головного мозга происходит только в детском возрасте, пока идет формирование моторной области. Поэтому работа по развитию мелкой моторики пальцев рук в дошкольном возрасте имеет особое значение.

В дошкольных учреждениях педагоги используют накопленный опыт по данному направлению и основной принцип дидактики: от простого к сложному. Подборка игр и упражнений, их интенсивность, количественный и качественный состав варьируются в зависимости от индивидуальных и возрастных особенностей детей. Считается, что для разностороннего гармоничного развития двигательных функций кисти руки необходимо тренировать руку в различных движениях – на сжатие, на растяжение, на расслабление. Для этого используются приемы:

- систематичность проведения игр и упражнений. Не следует ожидать немедленных результатов, так как автоматизация навыка развивается многократным его повторением. В связи с этим отработка одного навыка проходит по нескольким разделам;

- последовательность – (от простого к сложному). Сначала на правой руке, затем на левой; при успешном выполнении – на правой и левой руке

одновременно. Недопустимо что-то пропускать и перепрыгивать через какие-то виды упражнений, так как это может вызвать негативизм ребенка, который на данный момент физиологически не в состоянии справиться с заданием;

- все игры и упражнения должны проводиться по желанию ребенка, на положительном эмоциональном фоне. Для любого человека, независимо от его возраста, значим результат. Поэтому любое достижение малыша должно быть утилитарным и оцененным;

Существует огромное количество игр и упражнений, развивающих мелкую мускулатуру. Их можно условно разделить на несколько групп: игры на развитие тактильного восприятия, игры с водой и песком, фольклорные пальчиковые игры, упражнения с предметами, игры на выкладывание, игры на нанизывание, игры с конструкторами и т. д.

Приведем несколько вариантов пальчиковых игр.

«Трудолюбивые пальчики». «Большому дрова рубить, тебе воду носить, тебе печь топить, тебе тесто месить, а малышке песни петь да плясать, родных братьев забавлять». По очереди загибать пальцы на обеих руках, на последнюю фразу шевелить одновременно всеми пальцами обеих рук.

«Рыбка плавает в водичке». Рыбка плавает в водичке. Рыбке весело играть. (Плавные движения кистями) Рыбка, рыбка, озорница, (погрозишь пальчиком) Мы хотим тебя поймать. (хлопок «круглыми» ладошками) Рыбка спинку изогнула, (Выгнуть кисти, пальчики вниз) Крошку хлебную взяла, (имитировать движение пальчиками) Рыбка хвостиком махнула, (Сложить ладошки вместе, поворачивать их вправо, влево) Рыбка быстро уплыла. (спрятать ручки).

Таким образом, целенаправленная, систематическая и планомерная работа по развитию мелкой моторики рук с помощью пальчиковой гимнастики у детей дошкольного возраста способствует формированию интеллектуальных способностей, положительно влияет на речевые зоны

коры головного мозга, а самое главное – способствует сохранению физического и психического здоровья ребенка.

ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОГУЛКИ С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ПОСРЕДСТВОМ ХУДОЖЕСТВЕННОГО СЛОВА

*Камаева Лидия Геннадьевна,
воспитатель МБДОУ № 40 «Одуванчик»,
Йошкар-Ола, Республика Марий Эл*

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

В.А.Сухомлинский

Процесс воспитания детей непрерывен. Большие потенциальные возможности для всестороннего гармонического развития личности ребенка заложены в процессе воспитательно-образовательной работы с детьми в условиях прогулки. Здесь как нигде малышам предоставляются уникальные условия для всестороннего развития, в полной мере удовлетворяются его потребности в активных движениях, в самостоятельных действиях при ознакомлении с окружающим миром, в новых ярких впечатлениях, в свободной игре как с природным материалом, так и с игрушками. Однако в силу возрастных особенностей малыши сами не могут использовать все время прогулки с максимальной пользой для своего развития. Взрослый должен педагогически правильно руководить их деятельностью. Правильная организация прогулок позволяет достичь цели по воспитанию всесторонне развитой личности ребёнка, совершенствовать лучшие качества в нём.

Для того, чтобы дети охотно оставались на прогулке положенное по режиму время, необходимо им создавать условия для разнообразной деятельности.

Какие же условия для создания эффективного проведения прогулок?

Это вынос на участок дополнительных материалов, кроме стационарно установленного оборудования:

1. Сказочные персонажи, знакомые детям (в зимнее время – Дед Мороз и Снегурочка, в летнее – девочка Машенька с братиком Ванечкой и другие).

2. Знакомые игрушки – медвежонок, лиса, заяц, волк, белка, олень и другие. Для поддержания интереса детей, развития их внимательности про каждого персонажа дети учат стихи, одевают героев, в общем, обыгрывают ситуацию.

3. Знакомые игрушки птиц – ворона, воробей, голубь, сорока, снегирь, синица и другие. Я заранее их расставляю на участке, а дети находят их, рассматривают строение тела, показывают характерные движения, имитируют их голос и так же заучивают стихи, потешки о птицах.

Например:

Воробьи по проводам

Скачут и хохочут.

Видно строчки телеграмм

Ножки им щекочат.

Белые голуби

Слетались к проруби.

Им водицы ледяной

Хочется напиться —

Всего по капельке одной,

Чтоб не простудиться.

Скачет весело синица

И мороза не боится :

Нипочем ей холода,

Коль в кормушке есть еда.

Художественные тексты (стихи, потешки, сказки, рассказы) эмоционально воздействуют на ребенка, обостряют впечатления о природе, расширяют кругозор, формируют отношение к окружающему миру. Художественное слово оказывает благотворное влияние на развитие словаря ребенка, помогает высказать свои впечатления о природе.

Через поэтическое слово можно научить детей видеть прекрасное, любоваться природой.

Например, осенью, во время листопада, прогулку я сопровождаю такими строками:

Листопад, листопад, листья желтые летят,

Листья под ногой шуршат, скоро будет голым сад.

Наблюдая за дождем, использую такие строки:

Дождик, дождик пуще

Травка будет гуще.

Дождик, дождик припусти,

Чтобы зернышки росли.

Художественное слово побуждает детей делать элементарные умозаключения и выводы.

Когда на улице холодно, замерзает вода, дети делают вывод, что все в природе взаимосвязано:

Где ты, солнце, в самом деле?

Мы совсем заоченели.

Без тебя вода замерзла,

Без тебя земля промерзла.



Выйди, солнышко, скорей!

Приласкай и обогрей.

На прогулках дети наблюдают за растениями, птицами, насекомыми, используя художественное слово, например, наблюдая за березкой, читаю стихотворение:

Всем береза нравится
Ведь она – красавица!
Белый ствол, густая крона
Рассылает всем поклоны
Листья тихо шелестят
Меж собою говорят.

Во время игры в песочнице учим с детьми стихотворение:

Хорошо играть с песком
И лопатой, и совком.
Строить замки, строить
горки,
Насыпать песок в ведерки.
И возит в грузовике
От песочницы к реке.

Главное на прогулке – сделать так, чтобы она детям была интересна!

Таким образом, художественное слово усиливает впечатления от восприятия объектов природы, воспитывает доброжелательность, облегчает общение, взаимоотношение, развивает чувство юмора.



«ПРОГУЛКА КАК ОДНА ИЗ ФОРМ СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА»

*Курбанова Альбина Ансаровна,
воспитатель первой квалификационной категории
МБДОУ №13 «Клюковка»
Йошкар-Ола, Республика Марий Эл*

«День, проведённый ребёнком без прогулки, потерян для его
здоровья»
(Г.А.Сперанский)

Проблема здоровья дошкольников в настоящее время очень актуальна. Вырастить здорового человека – задача трудная и ответственная. Всем известно, что именно в дошкольном возрасте закладывается фундамент здоровья. Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней. Забота о воспитании здорового ребенка является ежедневной задачей в нашей работе.

Прогулка - одно из наиболее любимых занятий детей в детском саду! Во время прогулки происходит познание окружающего мира, общение со сверстниками, тренировка физических умений и навыков, развитие речи, и укрепление здоровья. Пребывание на свежем воздухе положительно влияет на обмен веществ, кровообращение, газообмен, способствует повышению аппетита, усвояемости питательных веществ, укреплению мышечной системы, повышению жизненного тонуса. Прогулка является первым и наиболее доступным средством закаливания детского организма и профилактикой утомляемости.

Прогулка - это очень важная и неотъемлемая часть обучения и воспитания детей. Прогулка складывается из пяти структурных элементов:

1. Наблюдение.
2. Подвижные игры: игры большой подвижности, игры малой и средней подвижности, игры на выбор детей, дидактические игры.

3. Индивидуальная работа с детьми по развитию движений, физических качеств.

4. Труд детей на участке.

5. Самостоятельная игровая деятельность.

Познавательная деятельность: предметами исследования дошкольников могут быть вода («Цветная капелька», «Фонтанчики», «Водяные часы»); ветер («Откуда дует ветер», «Воздух занимает место»); песок («Узоры на песке», «Из чего построен дом»); явления неживой природы («Измерение тени взрослого и ребенка», «Изготовление солнечных часов»); живая природа («Живые часы», «Сколько лет дереву»).

В любое время года на прогулке необходимо проводить наблюдения за сезонными изменениями, происходящими в растительном и животном мире. К этому педагог должен хорошо подготовиться, продумать организацию детей, отобрать объект, за которым будут наблюдать, составить вопросы и быть готовым к неожиданным ситуациям, возникающим на прогулке (прилет птиц, распустившийся цветок, роса, радуга и пр.).

Двигательная деятельность детей (подвижные игры, эстафеты, физкультурные развлечения, разнообразные игровые упражнения с предметами и без них, упражнения с игровыми материалами: обручами, мячами, скакалками, ракетками, кеглями и т.д.,) -это тот перечень двигательных форм, которые следует активно использовать на прогулке. Ежедневно рекомендуется планировать две подвижных игры (утром и вечером). Кроме того, дети старшего дошкольного возраста могут предложить педагогу провести их любимую игру. В любую минуту воспитатель обязан оказать детям помощь – при уточнении правил игры, распределении ролей, упражнения (ходьба по узкой дорожке, прыжковые упражнения) требуют непосредственного внимания и помощи взрослого - страховка, поддержка, совместное выполнение движений.

Проводя разные формы двигательной деятельности, воспитатель обязан наблюдать за состоянием детей, регулировать нагрузку (увеличивать или уменьшать время игры), изменять при необходимости некоторые правила игры, регулировать длительность пауз в игре; выбирать место для проведения игр, изменять сложность препятствий, преодолеваемых в игре, определять дистанцию для пробежек, количество прыжков.

Рекомендуется использовать во время прогулки и разнообразные дидактические задания и игры. Например, «Найди листок, который упал давно, вчера, сегодня», «Круглый год». С целью усиления внимания к речевой работе на прогулке рекомендуется использовать речевые игры и задания - «Что ты слышишь вокруг себя?», «Кто позвал?» и др. развивающие слуховое восприятие и фонематический слух детей.

Трудовая деятельность детей – для ее организации педагогу необходимо знать и соблюдать требования гигиены детского труда, правила охраны жизни и здоровья детей (использование нетравмоопасных предметов, предметов вызывающих аллергию и соответствующих возрастным особенностям детей). Трудовая деятельность планируется и проводится в любое время года. Зимой организуется работа со снегом, осенью, весной и летом - в цветнике и на огороде. Летом рекомендуется работать с детьми не в жаркие часы (утром и вечером); обязательно чередовать виды работы. Инвентарь должен соответствовать возрасту детей.

Самостоятельная деятельность детей – на прогулке дети находятся в тесном контакте с природой, они приспосабливаются к условиям сезона и погоды, что существенно влияет на содержание игр детей. Зимой преобладают физкультурные упражнения (катание на ледянках на горке); конструктивные игры. Для конструктивных игр дети активно используют снег, цветные льдинки, заранее заготовленные вместе с воспитателем. Летом дети с удовольствием играют разнообразным природным материалом: камешки, желуди, листья, песок, вода. Участвуя в играх самостоятельно, дети организуются в небольшие группы, свободно бегают, прыгают, догоняют

друг друга, упражняются в метании, играют с мячом, со скакалкой. Такие игры ценны тем, что каждый ребенок может проявить инициативу и выполнить задуманное. Роль воспитателя заключается в организации условий для самостоятельной деятельности (необходимое оборудование участка, выносной материал: атрибуты, игрушки, модульный материал и пр.).

Чтобы обеспечить необходимые условия для детей педагогу надо знать интересы каждого малыша. Вот некоторые обязательные правила для эффективного воздействия на здоровье ребёнка во время прогулки:

- Одевание на прогулку проводится так, чтобы дети не перегрелись и не вспотели.

- Для одевания детей младшего дошкольного возраста привлекаются, помимо помощников воспитателя, другие сотрудники.

- Определённые требования предъявляются к одежде, которая должна отвечать погодным условиям, быть лёгкой, удобной; постепенное облегчение одежды в зимне-весенний период начинать с головного убора, варежек, замены зимнего пальто.

- Следить, чтобы дети не мёрзли и не перегревались. Воспитателю необходимо знать внешние признаки, сигнализирующие о тепловом дискомфорте, и принимать незамедлительные меры. Мёрзнувшим предложить интенсивно подвигаться: попрыгать, пробежаться; сделать круговые движения руками, ногами. Вспотевший ребёнок (о чём свидетельствует испарина на носу и на лбу, влажная шея) отправляется в помещение, где помощник воспитателя переодевает его в сухое бельё, предлагает немного отдохнуть, а затем снова отправляет на улицу. Эта процедура обязательна, особенно для детей часто болеющих, т.к. перегрев для них — одна из главных причин рецидивов болезни.

- Самые интенсивные физические нагрузки выносятся: летом — на начало прогулки, пока нет жары, зимой — на конец, перед уходом в помещение.

Прогулка — важнейший компонент двигательного режима, обеспечивающий удовлетворение биологической потребности в движении. Движения и физические нагрузки на воздухе, так необходимые для роста и развития ребёнка, вносят в копилку детского здоровья особую лепту. Если учесть, что нигде больше ребёнок не чувствует себя так свободно и раскованно, когда можно покричать, подурачиться, выплеснуть отрицательную энергию, поиграть в любимые подвижные игры, можно утверждать, что прогулка — ничем незаменимое комплексное оздоровительное средство.

Конспект проведения прогулки «Веселый ручеек»

Самостоятельная двигательно-игровая деятельность детей.

Внести игрушки-самоделки: лодочки из природного материала, совочки, грабли, песочные наборы для игры в песочнице. «Испечем мы пирожки».

Подвижная игра «Огуречик, огуречик».

«Огуречик, огуречик,
Не ходи на тот кончик
Там мышка живет,
Тебе хвостик отгрызет».

Цель: бег врассыпную.

Познавательно-исследовательская деятельность:

Слушаем как поет ручеек.

Перепрыгивание через ручеек. Широкий или узкий ручеек?

Наблюдение за ручейком: откуда и куда он бежит.

Расширение словаря (журчит, звенит, поет, бежит, быстрый, медленный).

Экспериментирование «Тонет - не тонет».

«Плывут наши лодочки».

Наблюдаем за птицами.

Вспомнить, что дети знают о птицах; обследовательские действия показ и имитация движений птиц. Насыпать корм в кормушки, висящие на деревьях. Учить детей бережному отношению к птичкам, заботе о братьях наших меньших., умению наблюдать.

Подвижная игра «Цветные автомобили» - бег, различие цвета.

Организованная физкультурная разминка

«Кто скорее добежит до дерева». «Принеси предмет» - сбор игрушек на участке.

Список литературы:

1. Веракса Н. Е., Комарова Т. С., Васильева М. А. «От рождения до школы. Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования»/ /Под ред.—2-е изд., и доп. \М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2012.
2. «Игры и развлечения детей на воздухе» Т.И.Осокина, Е.А.Тимофеева
3. Киселева Г. М., Пономарева Л. И. «Прогулки в детском саду. Младшая и средняя группы»// Методическое пособие/Под ред.— М.: ТЦ Сфера, 2009
4. Корнеичева Е. Е., Грачева Н. И. «Планирование внеучебной деятельности с детьми в режиме дня» //Учебно-методическое пособие. – М.: Центр педагогического образования, 2011.
5. «Методические рекомендации по организации и проведению прогулок детей 3-7 лет» Л.А.Уланова, С.О.Иордан
6. «Физическая культура в дошкольном детстве» И.В.Полтавцева, И.А.Гордова

ПОДВИЖНАЯ ИГРА КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДОШКОЛЬНИКОВ

*Подгальная Алена Анатольевна, воспитатель
МБДОУ «Детский сад №90 «Крепыши»
Йошкар-Ола, Республика Марий Эл*

В настоящее время каждый человек знает, что физкультура и спорт полезны для здоровья. Физиологи считают движения врожденной, жизненно необходимой потребностью человека. Полное удовлетворение ее особенно важно в раннем и дошкольном возрасте, когда формируются все основные системы и функции организма. Гигиенисты и врачи утверждают: без движения ребенок не может вырасти здоровым. Движение – это предупреждение разного рода болезней. Все известные педагоги с древних времен до наших дней отмечают: движение – важное средство воспитания. Двигаясь, ребенок познает окружающий мир, учиться любить его и целенаправленно действовать в нем.

Одним из наиболее важных направлений физического воспитания является двигательная активность детей. В практике детских садов широко используются игры ролевые, дидактические, строительные, подвижные и т.д. Игра занимает важнейшее место в жизни ребенка – дошкольника и поэтому рассматривается как одно из главных средств воспитания. Огромную потребность в движении дети обычно стремятся удовлетворить в играх. Играть для них - это, прежде всего, двигаться, действовать. Эффективным средством развития двигательной активности дошкольников являются подвижные игры.

Подвижная игра - это сознательная, активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами. По мнению М.Н. Жукова, «Подвижная игра - относительно самостоятельная деятельность детей, которая удовлетворяет потребность в отдыхе, развлечении, познании, в развитии духовных и физических сил».

Подвижные игры дают возможность в увлекательной и игровой форме развивать и совершенствовать движения дошкольников, упражнять в беге, в прыжках, в лазании, бросание, ловле и т.д. Разнообразные движения требуют активной деятельности крупных и мелких мышц, способствуют лучшему

обмену веществ, кровообращению, дыханию, т.е. повышению жизнедеятельности организма.

Большое влияние подвижные игры оказывают также и на нервно-психическое развитие ребенка, формирование важных качеств личности. Они вызывают положительные эмоции, развивают тормозные процессы: в ходе игры детям приходится реагировать движением на одни сигналы и удерживаться от движений при других. В этих играх развивается воля, сообразительность, смелость, быстрота реакции. Совместные действия в играх сближают детей, доставляют им радость от преодоления трудностей и достижения успеха.

Подвижные игры, являются прекрасным средством образования и воспитания для детей дошкольного возраста. Подвижные игры классифицируются:

- Сюжетные - имеют готовый сюжет и твердо зафиксированные правила. Сюжет отражает явления окружающей жизни (трудовые действия людей, движение транспорта, движения и повадки животных, птиц и т. д.), игровые действия связаны с развитием сюжета и с ролью, которую выполняет ребенок. Правила обуславливают начало и прекращение движения, определяют поведение и взаимоотношения играющих, уточняют ход игры. В некоторых сюжетных играх действия, играющих определяются текстом ("У медведя во бору", "Гуси", "Зайцы и волк" и др.).

- Бессюжетные - в основе таких игр лежит выполнение определенных двигательных заданий в соответствии с правилами. Эти игры связаны с выполнением конкретного двигательного задания и требуют от детей большой самостоятельности, быстроты, ловкости, ориентировки в пространстве. Например, «Ловишки», "Пятнашки", "Перебежки", "Чье звено быстрее построится», «Придумай фигуру», «Кто первый через обруч к флажку» и т.д.

- Игры - забавы - двигательные задания в этих играх выполняются в необычных условиях и часто включают элемент соревнования (пробежать,

держа в руке ложку с положенным в нее шариком, и ничего не уронить; бег в мешках; выполнить движение с завязанными глазами: ударить по мячу ногой, "напоить лошадку" и т. п.). Такие задания выполняют двое-трое ребят старшего дошкольного возраста, основная масса детей является зрителями.

- Спортивные игры (с элементами соревнования) - всё шире в практике в игры входят элементы спорта, направленные на овладение отдельными элементами тех спортивных игр, к которым дети проявляют большой интерес. Так, в игре «Городки» они учатся принимать правильное исходное положение и бросать биты. В игре «Бадминтон» дети учатся правильно держать ракетку и ударять по волану, свободно передвигаться по площадке. Старшим дошкольникам уже доступны многие элементы и простейшие правила игр футбол, баскетбол, хоккей.

Педагогу важно правильно организовать игру в отношении содержания, очередности выполнения заданий. Игра может быть проведена одновременно со всеми детьми или с небольшой группой. Педагог варьирует способы организации игр в зависимости от их структуры, характера и места проведения. Продумывает способы сбора ребят на игру и внесение игровых атрибутов. Ознакомление детей с новой игрой проводится четко, лаконично, образно, эмоционально и продолжается 1,5 – 2 мин. Объяснение подвижной игры, дается после предварительной работы по формированию представлений об игровых образах. Обязательным условием успешного проведения подвижных игр является учет индивидуальных особенностей каждого ребенка. Во время подвижных игр у детей совершенствуются движения, развиваются такие качества, как инициатива и самостоятельность, уверенность и настойчивость. Они приучаются согласовывать свои действия и даже соблюдать определенные правила.

В своей работе с воспитанниками подготовительного дошкольного возраста я использую подвижные игры для развития двигательной активности детей. И поэтому подвижные игры, и элементы игр включаю в разные формы организованной деятельности детей: физкультурные занятия,

занятия на свежем воздухе и в спортивном зале, утренняя гимнастика, прогулка, в режимных моментах, в проведении образовательной деятельности. Утром стараюсь планировать подвижные игры малой и средней активности.

Чаще всего использую игры сюжетного характера, так как сюжет захватывает внимание ребенка, и в них ярче всего проявляются эмоции. Для создания у детей интереса к подвижной игре я использую игрушки, включаю музыку. В играх-эстафетах применяю различные предметы: мячи, обручи, кубики, кегли и т.д. Мои воспитанники подготовительной группы очень любят подвижную игру «Перелёт птиц».

Подвижная игра "Перелет птиц". *Цель:* Упражнять в лазании, развивая ловкость и силу. *Ход:* На одной стороне зала находятся дети – птицы. На другой стороне располагают различные пособия – гимнастические скамейки, кубы и т.д. – это деревья. По сигналу "Птицы улетаю!" дети, помахивая руками, как крыльями, разбегаются по всему залу. По сигналу "Буря!" все птицы бегут к деревьям и стараются как можно быстрее занять какое – либо место. Когда воспитатель произносит "Буря прекратилась!". Дети спускаются с возвышений и снова разбегаются по залу – "птицы продолжают свой полет".

Таким образом, целенаправленная работа по развитию двигательной активности дошкольников с помощью подвижных игр и упражнений оказывается эффективной. У детей формируются двигательные навыки, развиваются и совершенствуются жизненно важные физические качества. Я считаю, что необходимо систематически использовать подвижные игры в образовательной деятельности, играя и реализуя различные формы активности, дети познают окружающий мир, себя, свое тело.

СОВМЕСТНЫЕ СПОРТИВНЫЕ ДОСУГИ И ПРАЗДНИКИ В ДОУ, КАК ЭФФЕКТИВНАЯ ФОРМА ПРОПАГАНДЫ ЗДОРОВОЙ И КРЕПКОЙ СЕМЬИ

*Тупкина Ирина Анатольевна,-
инструктор по физической культуре
МБДОУ «Детский сад №53 «Изи патыр»
Йошкар-Ола, Республика Марий Эл*

В детском саду ребёнок получает всестороннее воспитание. В процессе разнообразной деятельности под руководством педагогов он развивается умственно, воспитывается эстетически, физически, нравственно. При этом очень важно, чтобы всё, что ребёнок узнает, всё, чем он овладевает, было эмоционально окрашено.

В соответствии с законом «Об образовании в Российской Федерации» и ФГОС ДО одной из основных задач, стоящих перед детским дошкольным учреждением является «Взаимодействие с семьей для обеспечения полноценного развития личности ребенка». В ФГОС ДО говорится, что работа с родителями должна иметь дифференцированный подход, учитывать социальный статус, микроклимат семьи, родительские запросы и степень заинтересованности родителей деятельностью ДОУ, повышение культуры педагогической грамотности семьи. Также сформированы требования по взаимодействию дошкольной организации и родителей.

Воспитание и развитие ребенка невозможны без участия родителей, они должны стать помощниками педагога, творчески развиваться вместе с детьми. Воспитателю необходимо убедить их в том, что они способны на это, что нет увлекательнее и благороднее дела, чем учиться понимать своего ребенка. Главной и общей целью родителей и воспитателей является воспитание здорового и всесторонне развитого ребенка. Эта цель может быть достигнута только в результате грамотно организованного плодотворного взаимодействия родителей и сотрудников ДОУ.

Совместная работа с семьей по воспитанию здорового ребенка строится на принципах, определяющих ее содержание, организацию и методику.

1. Индивидуальный подход к каждому ребенку и каждой семье.

2. Системность и последовательность работы.

3. Единство. Оно достигается в том случае, если цели и задачи воспитания здорового ребенка понятны и воспитателям, и родителям. Наиболее интересной и продуктивной формой взаимодействия является организация совместных праздников и развлечений.

Мероприятия могут быть разных видов: праздники, игры-путешествия, досуги, театрализованные развлечения, экскурсии, где родители являются полноценными участниками, вместе с детьми танцуют, играют, выполняют оздоровительные упражнения. Проводимая работа позволяет повысить психолого-педагогическую компетентность родителей в вопросах детско-родительских отношений.

Развлечения построены на играх «родители-дети», потому что цель встречи: развить взаимоотношения детей и родителей посредством включения в совместную деятельность, обогатить отношения через эмоциональное общение. Ведь не зря гласит пословица «Ребенок растет не от хлеба, а от радости».

Праздник в детском саду – это радость, веселье, торжество, которое разделяют и взрослые, и дети. Родители – самые дорогие и близкие люди! Они увидели, что дети гордятся ими, им хочется вместе с ними танцевать, петь песни, играть. Пройдут годы, дети забудут песни, которые звучали на празднике, но в своей памяти они навсегда сохранят тепло общения, радость сопереживания.

Эффективность работы по укреплению здоровья детей зависит от четкой слаженной работы с родителями. Опыт показывает, что ни одна, даже самая лучшая физкультурно-оздоровительная программа не сможет дать полноценных результатов, если она не решается совместно с семьей, если в

дошкольном учреждении не создано детско-взрослое сообщество (дети - родители – педагоги).

В системе физического воспитания ребёнка дошкольника прочное место заняли физкультурные праздники, которые зарекомендовали себя как наиболее приемлемая и эффективная форма активного отдыха детей. Многолетняя практика работы детских дошкольных учреждений показала значимость физкультурного праздника в активном приобщении каждого ребёнка к занятиям физической культурой. Опыт организаций физкультурных праздников показал их положительное влияние на воспитание у детей интереса к активной двигательной деятельности, а также повышение роли семьи и детского сада в решении задач физического воспитания. Целью таких праздников является активное участие всего детского коллектива группы, посредством чего выявляется двигательная подготовленность детей, умение проявлять физические качества в необычных условиях и игровых ситуациях.

Иногда при подготовке праздника мы сталкиваемся с рядом организационных трудностей: многие мамы не решаются участвовать в состязании, а папы ссылаются на занятость на работе. Родители должны знать, что спортивные праздники, досуги, развлечения дают детям возможность проявлять активность, самостоятельность и инициативу в действиях.

Большое значение имеет слаженное действие взрослых – сотрудников дошкольного учреждения, родителей, их совместное участие в подготовке к программе праздника (веселых играх, плясках, соревнованиях, аттракционах, песнях и т.п.). Положительный пример взрослых служит повышению родительского авторитета. Привлечение их к участию в детских физкультурных праздниках содействует пропаганде физической культуре и спорта среди широких слоёв населения и является одной из форм работы коллектива дошкольного учреждения с родителями по физвоспитанию.

Кроме того, физкультурные праздники содействуют улучшению физкультурно-массовой работы среди детей и взрослых.

Участие в соревнованиях способствует повышению интереса физическим упражнениям формируют ловкость, решительность, выносливость. А родители, участвуя в совместных мероприятиях, получают возможность видеть, как ребенок ведет себя в коллективе, какую радость и пользу приносят ему игры, веселые состязания. Дети, видя, как родители бегают, прыгают, соревнуются, проникают новыми чувствами к вам и испытывают огромную радость от взаимного общения. Дети особенно восприимчивы к положительному примеру близких, взрослых к укладу жизни семьи. Следовательно, если меры по укреплению здоровья ребенка, предпринимаемые в детском саду, дополняются ежедневными упражнениями и играми в домашних условиях, с учетом индивидуальности ребенка у него развиваются определенные положительные склонности и интересы. Дети очень любят праздники, а когда рядом папа или мама, это праздник вдвойне! Совместные праздники надолго остаются в памяти взрослых и детей.

Мне бы хотелось отметить, что семья и детский сад во взаимодействии друг с другом создают оптимальные условия для вхождения маленького человека в большой мир. И наши спортивные праздники, проводимые в детском саду направлены на то, чтобы сблизить детей и родителей и в первую очередь доставить радость детям от совместного выполнения заданий. Можно сделать вывод, что комплексный подход к организации и проведению праздников позволил внести нечто новое в традиционную работу с родителями, обеспечив более тесный контакт «Воспитатель-ребенок-родитель». Это, несомненно, способствует укреплению взаимоотношений в семьях воспитанников, повышает их целостность и эмоциональное благополучие.

ПРОЕКТ ДЛЯ СОТРУДНИКОВ ДЕТСКОГО САДА «ДЕТСКИЙ САД – ТЕРРИТОРИЯ ЗДОРОВЬЯ»

*Шишкина Зинаида Аркадьевна,-
старший воспитатель
МБДОУ «Детский сад №53 «Изи патыр»
Йошкар-Ола, Республика Марий Эл*

В настоящее время проблема здоровья и его сохранения является одной из самых актуальных, как основной глобальной задачи укрепления здоровья нации и подрастающего поколения.

Здоровье педагога - это не только его личное здоровье. Здоровый педагог становится для своих воспитанников ещё и учителем здорового образа жизни. Умение управлять собственным здоровьем и настроением для педагога очень важно, так как мы понимаем, что здоровье дошкольника зависит не столько от соблюдения санитарно-гигиенических норм и снижения учебной нагрузки, сколько от эффективности организации образовательного процесса и от характера взаимоотношений на занятии.

Стратегический и тактический посыл дан в Указе Президента Российской Федерации от 06.06.2019 № 254 «О стратегии развития здравоохранения в Российской Федерации на период до 2025 г.». Указ предусматривает организацию и развитие системы профилактики профессиональных рисков, которая ориентирована на качественное и своевременное выполнение лечебно-профилактических мероприятий, позволяющих вернуть работников к активной трудовой и социальной деятельности с минимальными повреждениями здоровья.

Хорошее здоровье педагога, хорошее настроение – залог творческого, интересного занятия. Когда ДОУ работает как единый отлаженный механизм, когда между воспитателями и детьми действительно существует

атмосфера сотрудничества и взаимопонимания, тогда в таком детском саду интересно находиться, тогда он по-настоящему становится вторым домом для ребенка, а значит, в нем созданы все условия для здоровья.

Проект «Детский сад – территория здоровья» направлен на формирование устойчивой системы ценностных ориентаций и установок активной жизненной позиции работников, заинтересованности в поддержке здорового образа жизни, позитивной мотивации к саморазвитию и самосовершенствованию.

Проект «Детский сад – территория здоровья» служит основой для выполнения задач, связанных с основными направлениями деятельности педагогического коллектива по сохранению и укреплению здоровья специалистов, которым предстоит работать в постоянно меняющихся социально-экономических и политических условиях.

Целью проекта является охранение и укрепление здоровья сотрудников путем формирования в коллективе установки на здоровый образ жизни, посредством создания условий для укрепления и сохранения здоровья в процессе работы, формирования культуры здоровья на основе осознания здоровья как ценности, обучения сотрудников знаниям, умениям и навыкам здорового образа жизни.

В настоящее время в рамках проекта реализуются направления:

- Организационно-методическая работа
- Информационно-просветительская работа
- Массовая работа по оздоровлению сотрудников (корпоративный спорт и выходные);
- Физкультурно-оздоровительное направление
- Психотерапевтическая коррекция
- Здоровый образ жизни в семье
- Подготовка и сдача ГТО;
- Участие в городских и республиканских спортивных мероприятиях.

В детском саду в 2021 году была создана группа активистов здорового образа жизни из числа работников. Каждый в группе курировал работу по своему направлению.

Проектом предусматривается реализация следующих мероприятий:

- совместные спортивные выходные (посещение бассейна, фитнес залов, пешие прогулки, лыжня, каток и др.);

- тренировки во время перерывов на работе (в физкультурном зале);

- посещение спортивных секций города;

- пропаганда здорового образа жизни и массового спорта (создание плакатов,

рекламных модулей, рекламных роликов, эмблем, публикации в социальных сетях)

- участие в городских, республиканских, и всероссийских спортивных акциях и

мероприятиях;

- проведение семейных спортивных мероприятий в коллективе;

- мотивирование к ведению здорового образа жизни и использование методики

формирования устойчивой мотивации к сохранению собственного здоровья и здоровьесберегающему поведению, ежедневной работы над собой по устранению факторов риска;

- мониторинг отношения к здоровью членов группы путем проведения анкетирования;

- проведение лекционных занятий, круглых столов, практических занятий – мастер-классов.

Проект позволил обеспечить взаимодействие в сфере охраны здоровья и способствует увеличению охвата лиц, ведущих здоровый образ жизни.

Основные результаты:

1. Создана система работы с сотрудниками детского сада по формированию здорового образа жизни.

2. Снижение результатов заболеваемости сотрудников (у педагогов, принявших участие в исследовании, произошли значительные положительные сдвиги в показателях физического развития и функционального состояния мышечной системы организма).

3. Повышение спортивной активности сотрудников: посещение спортивных секций, участие в соревнованиях.

4. Привлечение членов семей сотрудников (поддержка и активное участие в соревнованиях, совместные выходы).

Перспективы развития проекта, долгосрочный эффект:

1. Внедрение в образовательный процесс новых технологий по здоровьесбережению

2. Дальнейшая подготовка сотрудников и сдача ГТО.

3. Привлечь всех сотрудников к семейным спортивным выходным: «Туристический выходной (организация похода с палатками)», «Забег на велосипедах и самокатах», «Турнир на спортивной площадке» и другие.

4. Внедрение опыта работы по проекту в образовательные учреждения города Йошкар-Олы.

5. Организация спортивных мероприятий на базе детского сада.

ДВИЖЕНИЕ – ЭТО ЖИЗНЬ, СОХРАНИМ ЗДОРОВЬЕ И ПРОДЛИМ ЖИЗНЬ

Малафеева Елена Валерьевна

Сучкова Елена Валентиновна

ГБПОУ НО «Нижегородские медицинский колледж»

Нижний Новгород, Нижегородская область

«Движение составляют главным источником здоровья, бездействие губит здоровье, движение могут заменить лекарства, между тем, как

всевозможные лекарства вместе взятые, никогда не могут заменить движение»

Тиссо.

Здоровый образ жизни – это образ жизни, направленный на профилактику заболеваний, сохранению и укреплению здоровья, снижение риска инфекционных заболеваний.

Здоровье подрастающего поколения в обществе является важнейшей проблемой, так как оно определяет генофонд нации, будущее государства. Проблема формирования здорового образа жизни и укрепление здоровья подрастающего населения, создание условий и формирование мотивации для ведения здорового образа жизни – одна из приоритетных задач демографической политики нашей страны. Основным признаком здоровья является высокая приспособленность организма к изменяющимся условиям внешней среды. Здоровый организм студента способен переносить огромные психические и физические нагрузки. У физически тренированных студентов защитная реакция организма развита хорошо. Они реже болеют, чем остальные. Здоровье нужно уметь сохранить, а если есть отклонения в здоровье, то их нужно ликвидировать. Достичь это можно путем ведения здорового образа жизни. Существует немало примеров, когда обучающиеся с отклонениями в здоровье по предписанию врачей начинали заниматься физической культурой и спортом, не только поправили здоровье, но и добились высоких спортивных результатов по различным видам спорта.

Актуальность ведения здорового образа жизни вызвано возрастанием и изменением характера нагрузок на организм в связи с усложнением рисков экологического, психологического, военного характеров, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья студента.

Совсем не давно люди ходили на работу, на учебу пешком, на производстве требовалось применение большой физической силы, студенты и школьники больше двигались, чаще посещали занятия по физической культуре, ходили на различные секции, в быту также не могли обойтись без

выполнения трудоемких работ, ходили в походы, гуляли в парковых зонах. В настоящее время объем передвижений сведен к минимуму. Автоматизация, электроника, робототехника, автомобили, лиф, стиральные машины повысили дефицит двигательной деятельности- это становится тревожным звоночком за наше будущее поколение. Оптимальный двигательный режим является основным элементом здорового образа жизни студента и включает в себя занятия физической культурой и спортом, активный отдых, прогулки на свежем воздухе, катание на коньках, лыжах. Занятия физической культурой в различных формах недостаточно внедряются в жизнь и повседневный быт студента. Отношение студентов к физической культуре в учебных заведениях является одной из актуальных проблем учебно-воспитательного процесса, дальнейшего развития и расширения массовой оздоровительной, физкультурной и спортивной работы в секциях, спортивных кружках. Критерием физкультурно- спортивной деятельности является физкультурно- спортивная активность.

Субъективные факторы, влияющие на здоровье студента – это двигательная активность, закаливание, рациональное питание, режим дня, личная гигиена, отказ от вредных привычек.

Наша Вселенная состоит из субстанций, которые находятся в бесконечном движении. Все вращается, пульсирует, течет, меняется и наше тело создано так, что рассчитано на постоянную активность. Весьма эффективный способ, как продлить жизнь и сохранить здоровье – двигаться чем больше, тем лучше. Обязательно делать зарядку по утрам, она придает энергии и заряд прекрасного настроения на весь день, по вечерам выполнять прогулки или пробежки. Выбрать для себя подходящий вид спорта, здесь можно выбирать все, что подходит для обучающегося – спортивные игры, лыжи, коньки, плавание, езда на велосипеде, гимнастика. Движение в жизни не обходимо, особенно людям с сидячим образом жизни, студентам и школьникам.

Закаливание – это система мероприятий, направленных на повышение устойчивости организма к различным воздействиям окружающей среды. Эта часть системы физического воспитания студента. Систематическое закаливание снижает число простудных заболеваний, способствует повышению физической и умственной работоспособности студента. Закаливаться можно снегом, солнцем, воздушными ваннами, водой, главное это делать с умом и в меру. Закаливание можно начинать в любом возрасте, однако, чем раньше, тем здоровее и устойчивее будет организм.

Рациональное питание, обеспечивает правильный рост и формирование организма, сохранение здоровья, умственной и физической работоспособности. Особое значение рациональное питание имеет для студентов – пища должна состоять из белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных солей. Она должна быть разнообразной, поскольку не один продукт в отдельности не может обеспечить организм всем необходимым.

Хорошо организованный режим дня – это правильное чередование учебы, работы, отдыха. Распоряжаться своим временем грамотно при правильном составлении режима дня, студенты будут больше успевать сделать за день, при этом избегая переутомления, усталости.

Для обеспечения хорошего здоровья студенту необходимо поддерживать чистоту своего тела, кожных покровов, волос, чистоту рук и ногтей, особенно студентам медицинских учебных заведений. Не соблюдение личной гигиены может быть поводом развития многих опасных болезней.

Студентам не обходимо научиться контролировать свои эмоции и относиться ко всему с добром, любовью и позитивом. Справиться со стрессом помогут занятия спортом, физической культурой.

Вредные привычки влекут за собой болезни, мешают в развитии личности, творческой деятельности. Занимаясь спортом и ведя здоровый образ жизни, студенты укрепляют свой организм, улучшают свое самочувствие, поднимают свой статус. Отказ от вредных привычек

предостерегает от скорого появления морщин, старение кожи, препятствует нарушению нервной системы, которая вырабатывается при правильном питании, соблюдении режима дня и отдыха, здоровом образе жизни студента.

Здоровье имеет решающее значение для общего благополучия и качества жизни студента. Уделяя приоритетное внимание заботе о себе и формируя здоровые привычки, студенты ведут полноценную, насыщенную жизнь и наслаждаются крепким здоровьем.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НЕСТАНДАРТНОГО СПОРТИВНОГО ОБОРУДОВАНИЯ НА ЗАНЯТИЯХ С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

*Аганина Эльвира Вениаминовна, старший воспитатель
Портнова Ольга Олеговна, инструктор по физической культуре
Воробьева Эллина Сергеевна, воспитатель
МБДОУ «Детский сад №31 «Радуга»
Йошкар-Ола, Республика Марий Эл*

Аннотация: В статье представлен совместный опыт работы педагогического коллектива по реализации проекта «Нестандартное спортивное оборудование». Авторами предложена совместная работа педагогов и специалистов с детьми и их родителями.

Ключевые слова: *проект, опыт педагогического коллектива, пропаганда здорового образа жизни, цель, задачи, формы работы, нестандартное спортивное оборудование.*

Актуальность: В последние годы заметно возросло количество физически ослабленных детей. Проблемы экологии, занятость родителей, низкий уровень двигательной активности семьи – все это не укрепляет здоровье ребенка, а наоборот, разрушает его. Многие родители чрезмерно увлечены интеллектуальным развитием своих детей, совершенно забывая о

том, что укрепление здоровья детей, соответствие их физическому и психическому развитию является в настоящее время особенно значимым. В связи с этим возрастает роль детского сада в физическом развитии детей. Перед педагогами нашего детского сада встала актуальная педагогическая проблема: как повысить мотивацию детей к занятиям физическими упражнениями. Зачастую, кажется, что нет новых рецептов для решения старых проблем.

Педагогам известно, что основная нагрузка в плане физического развития детей ложится на занятия. Что же нужно сделать, чтобы занятия по физическому развитию стали более интересными, увлекательными, эффективными? Ведь порой одного профессионализма, эмоциональности педагогов недостаточно для побуждения интереса у дошкольников к занятиям физическими упражнениями. Л.Н.Толстой подчеркивал, что ребенок занимается охотно тогда, когда ему это интересно.

Это и побудило нас к поиску и внедрению нового нестандартного оборудования для использования его на занятиях и в самостоятельной деятельности дошкольников. Нами был разработан и реализован творческий проект краткосрочной продолжительности (январь-март 2024 года). В проекте участвовали: дети подготовительной группы «Облачко» (6-7 лет), старший воспитатель, воспитатель группы, инструктор по физической культуре, родители.

Цель проекта: повышение интереса детей к занятиям физической культурой, оптимизация их двигательной активности посредством использования нестандартного физкультурного оборудования.

Задачи проекта:

- формировать двигательные умения и навыки;
- приобщать детей к здоровому образу жизни;
- развивать творчество, фантазию при использовании нестандартного оборудования;
- способствовать развитию культуры движений;

- вызывать у детей интерес к использованию нестандартного оборудования на занятиях и в свободных видах деятельности.

Содержание проектной деятельности:

I этап – подготовительный (январь):

- проведение стартовой диагностики – выявление групп детей с низким уровнем развития физических качеств;
- анкетирование родителей;
- выявление потребности в нестандартном оборудовании;
- изучение литературы по данной теме.

II этап – практический (февраль):

- составление картотеки нетрадиционного оборудования;
- изготовление оборудования совместно с родителями;
- проведение комплекса оздоровительно-образовательных и воспитательных мероприятий с использованием нестандартного оборудования.

III этап – заключительный (март):

- итоговая диагностика, анализ;
- презентация опыта по итогам реализации проекта;
- организация спортивного мероприятия с использованием нестандартного оборудования сделанного во время проекта.

В результате реализации проекта у наших воспитанников: появился устойчивый интерес к занятиям физической культурой, сформировался навык здорового образа жизни; расширился двигательный опыт, повысилась самооценка; развились сноровка, внимание, ловкость, умение быть в коллективе, бережное обращение с пособиями, навыки самостоятельной двигательной активности при использовании нестандартного оборудования; увеличился процент с высоким показателем по итоговой диагностике детей.

Родители: данное оборудование способствует тесному взаимодействию с родителями, а именно: совместное изготовление оборудования; участие в совместных праздниках; использование оборудования в домашних условиях для закрепления навыков физического развития, полученных на занятиях физической культуры.

Педагоги: дополнили предметно – развивающую среду группы, путем создания нового нестандартного оборудования, помогающего полноценному физическому развитию детей; раскрылся творческий потенциал педагогов, повысилась профессиональная педагогическая компетентности (стимулирование к самообразованию); обобщили и распространили опыт работы по использованию нестандартного оборудования для двигательной среды; мотивация педагогического коллектива на использование нестандартного оборудования в работе с детьми.

Продуктами проектной деятельности стали:

1. Перечень нетрадиционного спортивного оборудования.
2. Картотека игр и упражнений для детей с использованием нетрадиционного оборудования.
3. Анализ анкетирования родителей.
4. Конспект развлечения «Мы говорим здоровью ДА!»
5. Презентация опыта по итогам реализации проекта.

Но на достигнутых результатах работа не прекратилась и были определены приоритетные задачи на перспективу:

- пополнение предметно-развивающей среды, путем создания нового нестандартного оборудования, помогающего полноценному физическому развитию детей, привлекая родителей в творческий процесс;
- обобщение и распространение опыта работы по использованию нестандартного оборудования среди педагогических работников;
- формирование потребности вести здоровый образ жизни у всех участников образовательного процесса.

Как показала практика, одна только развивающая среда позволяет повысить двигательную активность, подтолкнуть дошкольника к движению, совершаемому по собственной воле, желанию, без принуждения. Нестандартное оборудование - это всегда дополнительный стимул активизации физкультурно-оздоровительной работы.

Одним из важных требований к созданию оборудования является обеспечение безопасности детей при его использовании. Оно должно быть:

- безопасным;
- максимально эффективным;
- удобным к применению;
- компактным;
- универсальным;
- технологичным и простым в изготовлении;
- эстетическим.

Новые, яркие, нестандартные пособия - повышают у детей интерес к занятиям, позволяют шире использовать знакомые упражнения, варьировать задания.

Нестандартное оборудование объединяет физкультуру с игрой, что создает условия для наиболее полного самовыражения ребенка в двигательной деятельности.

Изготовление таких пособий не требует больших затрат. В результате получается очень яркое привлекающее к себе внимание оборудование. Оно помогает развивать мышцы рук, ног, координацию движений, меткость, ловкость, внимание, а также способствует улучшению настроения и двигательной активности дошкольника.

Таким образом, у дошкольников при использовании на занятиях по физической культуре нестандартного оборудования значительно поднимается интерес к физическим упражнениям и повышается результативность выполнения. Они теперь не пассивно ждут помощи от

взрослого, а заряжаясь общим настроением, стараются самостоятельно решить поставленные задачи.

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ С ЦЕЛЬЮ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ УЧАЩИХСЯ

*Александров Сергей Васильевич, учитель физической культуры
МБОУ «Куженерская средняя общеобразовательная школа»
Куженер, Республика Марий Эл*

На сегодняшний день практически не встретишь абсолютно здорового ребенка. В последнее время наметилась устойчивая тенденция к ухудшению состояния здоровья школьников. Интенсивность учебного труда учащихся очень высокая, что является существенным фактором ослабления здоровья и роста числа различных отклонений в состоянии организма. Причинами этих отклонений являются малоподвижный образ жизни (гиподинамия), накопление отрицательных эмоций без физической разрядки, психоэмоциональные изменения.

Необходимо найти способы и методы для сохранения и укрепления здоровья учащихся. Известно, какое большое значение имеет хорошо организованное физическое воспитание для укрепления здоровья детей, гармоничного развития, повышения работоспособности их организма и расширения функциональных возможностей. Одной из важнейших целей физической культуры в основной школе является развитие основных физических качеств и повышение физической подготовленности учащихся.

Развитие физических качеств - это организованный процесс воздействия на человека физических упражнений, природных факторов, гигиенических мероприятий с целью укрепления его здоровья.

У школьников основным видом деятельности становится умственный труд, требующий постоянной концентрации внимания, удержания тела в длительном сидячем положении за столом, необходимых в связи с этим

волевых усилий. Это требует достаточно высокого развития силы и выносливости соответствующих групп мышц.

Поэтому перед каждым учителем физической культуры возникают вопросы: как организовать деятельность школьников так, чтобы дать каждому ученику оптимальную нагрузку с учётом его подготовленности, группы здоровья? Как развивать интерес учащихся к урокам физкультуры, потребность в здоровом образе жизни, учитывая появление более сильных интересов в жизни школьников? Как сделать привлекательным урок физкультуры для всех детей?

Спортивные и подвижные игры являются эффективным средством физического развития и поддержания высокой работоспособности, успешного роста и развития детей, а также ранней профилактики различных заболеваний, особенно сердечнососудистой, дыхательной, мышечной патологий.

«Бегающий, прыгающий и играющий ребенок глубоко и часто дышит, сердце его сильно бьется, разгораются щеки, он приходит в приятно возбужденное состояние», – пишет В. В. Гориневский.

Подвижные игры и эстафеты развивают такие физические качества, как быстрота, ловкость, выносливость, сила, гибкость. Игра является эффективным средством и методом развития двигательных качеств личности. Оздоровительный эффект игры положительно воздействует на все системы и органы детского организма и естественным образом мобилизуется и естественным образом отдыхает.

Здоровьесберегающие образовательные технологии – это многие из знакомых большинству педагогов психолого-педагогические приёмы, методы, технологии (Смирнов Н.К.). В.И.Ковалько пишет: «Успех работы по реализации здоровьесберегающих технологий зависит от многих составляющих:

- активного участия в этом процессе самих учащихся;
- создания здоровьесберегающей среды;

- высокой профессиональной компетентности и грамотности педагогов;
- планомерной работы с родителями;
- тесного взаимодействия с социально-культурной сферой».

Для достижения целей здоровьесберегающих технологий применяются следующие группы средств:

- гигиенические факторы;
- оздоровительные силы природы;
- средства двигательной направленности.

Первое условие оздоровления – это создание на уроках физической культуры гигиенического режима.

Второе условие – использование оздоровительных сил природы, которое оказывает существенное влияние на достижение целей здоровьесберегающих технологий на уроках. Проведение занятий на свежем воздухе способствует активизации биологических процессов, повышает общую работоспособность организма, замедляет процесс утомления и т.д.

Только комплексное использование этих средств поможет решить задачу оздоровления.

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ РЕБЕНКА ПОСРЕДСТВОМ ПЛАВАНИЯ В ДОУ.

*Белгузова Марина Викторовна,
инструктор по физической культуре
МБДОУ «Детский сад №24 «Весняночка»,
Йошкар-Ола, Республика Марий Эл*

Одной из важных направлений деятельности детских садов является коррекция, физического развития и **оздоровление детей**. Занятие плаванием позволяет решать данные задачи. Плавание в детском саду не только

способствует физическому развитию детей, но и играет важную роль в формировании здорового образа жизни. Чем раньше приучить ребенка к воде, научить его плавать, тем полнее скажется положительное воздействие плавания на развитии всего детского организма.

Регулярные занятия плаванием способствуют развитию всех групп мышц, улучшению координации движений, гибкости и выносливости детей. Плавание закаляет организм человека, повышает его стойкость против температурных колебаний и невосприимчивость к простудным заболеваниям. Помимо оздоровительно-закаливающего плавания оказывает и воспитательное воздействие на ребенка, так как постоянное выполнение ребенком целого ряда гигиенических мероприятий приучает его к самостоятельности, необходимости соблюдать правила гигиены и в повседневной жизни. Вода оказывает на кожный покров ребенка как механическое, так и термическое воздействие. Она смывает с кожи грязь, пот, кожное сало, верхний слой эпителия, т.е. очищает кожу, способствует улучшению кожного дыхания и укреплению самой кожи.

Основной целью занятий является обучение детей дошкольного возраста плаванию; закаливание и укрепление детского организма; обучение каждого ребенка осознанию занятий физическими упражнениями; создание основы для разностороннего физического развития. Купание, плавание, игры и развлечения на воде благотворно воздействуют на все системы организма.

Регулярные занятия плаванием помогают развить физическую форму и общее здоровье ребенка: Плавание способствует улучшению сердечнососудистой системы и повышению выносливости. Регулярные тренировки в бассейне улучшают кровообращение, снижают вероятность возникновения сердечнососудистых заболеваний и помогают поддерживать здоровое сердце. Систематические занятия плаванием, купание благоприятно отражаются на развитии органов дыхания дошкольников, они улучшают работу легких и дыхательной системы.

При выполнении плавательных упражнений дети развивают правильную методику дыхания, укрепляют респираторные мышцы и увеличивают легкость дыхания.

Опорно-двигательный аппарат ребенка находится в стадии формирования. Поэтому позвоночник у ребенка мягкий, эластичный, ввиду такой податливости он легко подвергается ненормальным изгибам и может подлежать деформации. Сила воды, поддерживающая ребенка на поверхности, как бы облегчает тело, поэтому снижается давление на опорный аппарат скелета, особенно на позвоночник. В связи с этим плавание является эффективным средством укрепления скелета, активно используется как, исправляющее дефекты- средство. Мягкие ритмичные движения ног при плавании обеспечивают большую и разностороннюю нагрузку на нижние конечности. Тем самым создаются очень благоприятные условия для постепенного формирования и укрепления твердой опоры нижних конечностей — тазового пояса и служит хорошим средством профилактики плоскостопия.

Занятия плаванием являются отличным способом профилактики ожирения, закаливания организма, укрепления иммунитета и предотвращения многих заболеваний, связанных со здоровьем детей.

Плавание учит детей самостоятельности, дисциплине, координации действий. Они учатся доверять своему телу, принимать решения, контролировать свои действия и осознанно участвовать в обучении. Плавание имеет положительное воздействие на психическое состояние детей. Контакт с водой, упражнения в бассейне и общение с одноклассниками на занятиях в ДОУ способствуют расслаблению, уменьшению стресса, улучшению настроения и повышению самооценки у детей. Все обучения плавательным движениям на занятиях в ДОУ сводятся к игре. Подвижные игры используются на каждом занятии. Они придают эмоциональную окраску и позволяют детям непринужденно и смело выполнять различные действия и упражнения. Этот процесс продолжается до того момента, как ребенок освоится с водой,

сможет безбоязненно и уверенно, самостоятельно передвигаться по дну, совершать простейшие действия. Игры помогают овладеть всеми подготовительными движениями. Дети не терпят однообразия, внимание их быстро рассеивается. Поэтому важно показать ребенку движения, не простые, монотонные, а игровые, интересные, привлекающие и побуждающие действовать. Игры способствуют воспитанию у детей смелости, решительности, уверенности в своих силах.

Плавание благотворно влияет не только на физическое развитие ребенка, но и на формирование его личности. Не всем детям общение с водой доставляет удовольствие и радость, некоторые боятся входить в воду, боятся глубины. Именно поэтому первые шаги обучения плаванию направлены на то, чтобы помочь ребенку преодолеть это неприятное и небезобидное чувство. Занятия плаванием развивают такие черты личности как целеустремленность, настойчивость, самообладание, решительность, смелость, дисциплинированность, умение действовать в коллективе, проявлять самостоятельность. Систематические занятия плаванием не только помогают детям укрепить свое здоровье, но и обучают их навыкам спасения и безопасности в водной среде. Знание основных правил безопасного поведения на воде и умение плавать способствуют увеличению уровня безопасности детей в бассейне и открытых водоемах. Дошкольники учатся правильному поведению в воде, основам самоспасения и безопасной практике плавания, что обеспечивает их безопасность на воде и умение правильно реагировать в чрезвычайных ситуациях. Таким образом, плавание приобщает детей к здоровому образу жизни, способствует их физическому, эмоциональному и психологическому развитию, укрепляет их здоровье.

Литература:

1. Алямовская В. Г. Как воспитать здорового ребенка.- М, - 1993 г. – 87с.
2. Анохина И. А. Приобщение дошкольников к здоровому образу жизни : методические рекомендации / И. А. Анохина. - Ульяновск : Ульяновский ин-

т повышения квалификации и переподгот. работников образования, 2007. - 80 с.3.

3. Ахутина, Т.В. Здоровьесберегающие технологии обучения: Екатеринбург: [б.и.], 2001. – 220 с.4.

4. Веремкович Л., Иванова О. и др. Закаливание детей в современных условиях. - //Дошкольное воспитание, -1993, - с.7-8.

5. Плавание-крепость здоровья, Журнал Дошкольное воспитание - 2001г.

6.Шмерко, Ольга Валентиновна. Обучение детей 5-7 лет плаванию с введением элементов синхронного плавания в малогабаритных бассейнах : автореферат дис. ... кандидата педагогических наук : 13.00.04 / Моск. гос. обл. ун-т. - Москва, 2006. - 22 с.

7.Яблонская С. В., Циклис Светлана Анатольевна. Физкультура и плавание в детском саду. ТЦ Сфера, 2008г.

ЗДОРОВЫЙ ДОШКОЛЬНИК - ЗДОРОВОЕ БУДУЩЕ!

Богатырева Ольга Николаевна, воспитатель

Богданова Людмила Леонидовна, воспитатель

МБДОУ «Детский сад № 30 «Берёзка»

Йошкар-Ола, Республика Марий Эл

Жан - Жак Руссо утверждал: «Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым».

Проблема здоровья дошкольников в настоящее время очень актуальна. Именно в этот период закладывается фундамент здоровья и долголетия, выносливости и сопротивляемости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды.

К сожалению, все чаще сейчас приходится видеть детей, сидящими за модными гаджетами - электронными устройствами (телефоны, компьютеры, телевизоры, планшеты). Дети практически становятся зависимыми от них.

Нам все чаще приходится видеть дефицит двигательной активности детей. А двигательная активность - необходимое условие для разностороннего развития ребенка. Вот почему в школу дети идут слабо

физически подготовленными, с различными заболеваниями (плоскостопие, плохое зрение, стандартные отклонения в строении опорно-двигательного аппарата - нарушение осанки, неравносильный мышечный тонус, слабость мышц брюшного пресса и т.п.). Поэтому возросла потребность в формировании у детей представлений о здоровом образе жизни.

Здоровье ребенка - главная ценность человеческой жизни. Формирование основ здорового образа жизни начинается уже в детском саду, когда закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для воспитания физических качеств, формирования основ здорового образа жизни.

Актуальность проблемы формирования у дошкольников знаний о ЗОЖ обусловлена необходимостью внедрения в образовательный процесс педагогических технологий, обеспечивающих пробуждение у детей интереса к своему здоровью. Значимость формирования здорового образа жизни детей диктуется ростом нагрузок на организм современного человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического и др. характера.

Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании - это технологии, направленные на решение приоритетной задачи современного образования - задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья.

Наблюдения показывают, что использование здоровьесберегающих технологий позволяет детям дошкольного возраста успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть свои творческие способности, а педагогу проводить профилактику асоциального поведения.

Цель здоровьесберегающих технологий - предоставить каждому дошкольнику высокий уровень здоровья, дать ему необходимый багаж умений, знаний, навыков, которые нужны для здорового образа жизни, заложив в нем культуру здоровья.

Эта цель достигается путем решения многих задач педагогом в ходе своей деятельности. Воспитатели учат детей культуре здоровья, как следует

ухаживать за своим телом, т.е. разумному отношению к личному здоровью, безопасному поведению.

Мы тоже заинтересованы в том, чтобы наши воспитанники росли здоровыми, крепкими, сильными и физически, и духовно. Для этого мы соблюдаем правила санитарной гигиены, поддерживаем температуру воздуха в групповых комнатах, организовываем кварцевание и сквозное проветривание, обновляем и пополняем физкультурный уголок (ленточки, массажные дорожки, мячи-ёжики, дуги, кольцобросы, ленточки и т.д.), в режимных моментах используем дидактические и настольные игры («Спортивное лото», «Сложи картинку», «Спортивный инвентарь» и др.). Все имеющиеся в группе пособия, материалы, а также атрибуты для подвижных игр находятся в распоряжении детей.

Оздоровление в детском саду предусматривает и ряд таких мероприятий, как правильное питание, навыки личной гигиены, утренняя гимнастика, развивающие игры, подвижные игры и прогулки на свежем воздухе, дневной сон.

Естественные силы природы (солнце, воздух, вода) усиливают эффективность физических упражнений на организм ребенка и одновременно закаляют его, что способствует координированной работе всего организма, улучшает обменные процессы, способствует образованию надежного защитного барьера организма на вредные воздействия окружающей среды.

Занимаясь на свежем воздухе, при различной температуре воздуха, в соответствующей одежде, ребенок повышает защитные силы организма и обменные процессы.

Одной из форм оздоровительной работы является гимнастика после дневного сна. Гимнастика после дневного сна – это комплекс мероприятий облегчающих переход от сна к бодрствованию, имеющая при правильном руководстве оздоровительный характер. Она помогает детскому организму проснуться, улучшает настроение, поднимает мышечный тонус. Не нужно

забывать об улыбке. Первое, что должен видеть ребенок после сна, - улыбающееся лицо взрослого человека, а также слышать плавную, размеренную речь, приятные интонации, уменьшительно-ласкательные суффиксы. Обязательное условие при проведении гимнастики – учет индивидуальных особенностей каждого ребенка.

Игровой самомассаж с шариками Су Джок, шишками сосны, ели с элементами пальчиковой гимнастики служит для активизации речи, познавательной деятельности, развития мелкой моторики пальцев рук, релаксации и повышения иммунитета детей.

Дыхательные упражнения занимают особое место в оздоровительной работе с детьми. При выполнении физических упражнений организму необходимо больше кислорода. Это возможно только при увеличении дыхательных циклов в минуту и увеличении глубины дыхания. Для ослабленных детей правильное дыхание является залогом оздоровления. Правильное дыхание стимулирует работу сердечно - сосудистой, нервной системы, головного мозга, способствует умению управлять своим поведением.

На своих занятиях проводим беседы о ЗОЖ. Знакомим дошкольников с понятием «здоровье», объясняем, как его беречь и что значит быть здоровым. Рассказываем о том, как предупредить болезни и что нужно делать, если заболел. Даем знания о пользе витаминов и закаливания. Формируем желание быть здоровым и делать для этого все необходимое.

Также в своей работе по оздоровлению дошкольников уделяем особое внимание взаимодействию с родителями, так как считаем, что в центре работы по сохранению и укреплению здоровья детей должна находиться и семья, включающая всех ее членов. Внедряем активные методы и формы с семьей. В нашей группе стало традицией проведение физкультурных развлечений для родителей и детей. Каждый раз после таких мероприятий, дети и родители лучше понимают друг друга, получают большой эмоциональный заряд.

В своих консультациях для родителей мы рекомендуем дыхательные упражнения, которые помогут научиться управлять процессом дыхания. Даем полезные советы, как укрепить здоровье и снизить заболеваемость, как закалять организм и предупредить простудные заболевания.

Опыт нашей работы с детьми по сбережению здоровья показывает, что при разнообразии видов деятельности, интегрированному подходу в развитии и обучении ребенка, способствует формированию всесторонне развитого, здорового человека. Значимость нашего опыта заключается в его результате – снижение заболеваемости в группе, повышение индекса здоровья детей, улучшение психоэмоционального самочувствия. Таким образом, внедрение здоровьесберегающих технологий способствует воспитанию интереса ребёнка к процессу обучения, повышает познавательную активность и, самое главное, здоровье детей.

Литература:

1. Глазырина Л.Д. Физическая культура дошкольникам: программа и программные требования Москва: 1999 - 144 с.
2. Маханева М.Д. Воспитание здорового ребёнка// Пособие для практических работников детских дошкольных учреждений. - Москва: АРКТИ, 1999 - 88 с.
3. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. Теория и методика физического воспитания. - Москва: Академия, 2006. - 368 с.
4. Тихомирова Л.Ф. Уроки здоровья для детей 5-8 лет. - Ярославль, 2003. - 144 с.

**«РОЛЬ МУЗЫКАЛЬНО-ТАНЦЕВАЛЬНЫХ
ФИЗКУЛЬТМИНУТОК ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ ПО
АНГЛИЙСКОМУ ЯЗЫКУ В ОБЪЕДИНЕНИИ
«ВЕСЁЛЫЙ АНГЛИЙСКИЙ»**

*Ванюкова Лариса Вячеславовна, заместитель директора,
педагог дополнительного образования
Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Центр дополнительного образования «Каскад»
г. Волжска Республики Марий Эл*

Не для кого не секрет, что внимание дошкольников и младших школьников неустойчиво: они умеют сосредоточиться лишь на несколько минут. Дети не воспринимают длительных монологических объяснений педагога, быстро утомляются, спад их работоспособности наступает обычно уже через 10 минут. Детям нужен отдых.

Известно, что гораздо быстрее силы восстанавливаются при активном отдыхе. Снять наступающее утомление, восстановить работоспособность детей, повысить эффективность занятия можно включением в структуру занятия двигательных упражнений средней интенсивности. Установлено, что существует зависимость между двигательной системой ребёнка и успешностью его обучения. Также выявлена взаимосвязь между двигательной активностью ребёнка, его умственным развитием и умственной работоспособностью.

Причём, чем больше анализаторов (слуховые двигательные, зрительные) участвуют в процессе работы, тем легче и продуктивнее усваивается материал. Немалое значение имеют эмоциональность и увлечённость детей. Эмоции детей отличаются высокой подвижностью. Вызвать положительную эмоциональную реакцию и длительный интерес способны игры и музыка. Выполнение физических упражнений под мелодии известных детских песен доставляет дошкольникам не только большое эстетическое наслаждение, но и помогает сделать изучение нового материала занимательным и познавательным. Песня обогащает словарный запас, развивает навыки правильного произношения на интересном материале и развивает кругозор. Всё это в конечном итоге обеспечивает высокий уровень автоматизации умений и навыков говорения на основе текстов песен.

Итак, использовать физкультминутки на занятиях по английскому языку необходимо и наиболее эффективно их выполнение происходит под музыку. Упражнения не требуют сложной координации и силовой нагрузки. Это физические упражнения с участием мышц плечевого пояса

(вращательные движения рук и головы, спины, живота (наклоны в четырёх направлениях, ног (приседания, прыжки). Детям не нужно запоминать мелодии песен, под которые они будут выполнять упражнения; музыка таких детских песен, как «Крокодил Гена», «Чебурашка», «Два весёлых гуся» и другие, им давно известны.

Вот некоторые примеры музыкальных физкультминуток, используемых мною на занятиях по английскому языку в объединении «Весёлый английский».

- Под мелодию песни «Крокодил Гена», «Пусть бегут неуклюже...»

I can swim like a fish (сделать руками «ребро» перед собой)

I can run like a rabbit (пробежать на месте)

I can jump like a little kangaroo (подпрыгнуть)

I can sing like a bird (показать игру на флейте)

I can walk like a cat (показать походку кошки)

I can climb like a monkey in the zoo (показать залезание на дерево)

I can do it, he can do it, (указать большим пальцем на себя, затем на мальчика)

She can do it too, too, too (указать пальчиком на девочку)

We can do it, they can do it (развести руки в стороны, указать на всех, затем показать большим пальцем за спину)

And what about you? (выпрямить руки вперёд, опустить)

- Под мелодию песни «Я на солнышке лежу»

Put your fingers on your nose (указательными пальцами рук коснуться носа)

On your hips and on your toes (поставить руки на пояс, присев, коснуться пальчиков ног) On your nose, on your toes, (выпрямиться, руками коснуться носа, присесть, коснуться пальчиков на ногах) On your hips and on your toes (поставить руки на пояс, присев, коснуться пальчиков ног) put your fingers on your knees, (выпрямить руки на ширине плеч ладонями вперёд, наклонившись, коснуться руками колен) On your hair and on your cheeks, (положить руки на голову,

коснуться щёк) on your knees, on your hair (коснуться руками колен, затем головы) And wave them in the air. (выпрямить руки вверх и помахать ими).

Под мелодию песни «Добрый жук» («Встаньте, дети, встаньте в круг...»)

Once there was a snowman, snowman, snowman. Дети, присев на корточки, постепенно начинают вставать. Once there was a snowman, tall, tall, tall. Дети постепенно поднимают руки вверх, тянутся вверх на цыпочках. In the sun he melted, melted, melted. Медленно опускают руки, затем сами опускаются на корточки.

In the sun he melted small, small, small.

Под мелодию «В лесу родилась ёлочка...».

My hands upon my head I place

And put them on my face

I raise them quickly up and high

And make my fingers fly.

Что же такое физкультминутки и почему они так важны на занятиях по английскому языку?

Физкультминутка представляет собой небольшой комплекс физических упражнений, проводимый в течение 3-5 минут во время занятий, а также дома при выполнении домашних заданий. Строится она из нескольких упражнений для рук, туловища, ног, не требующих сложной координации. Детям сложно во время занятий сидеть на одном месте. Поэтому, чтобы не отрываться от процесса изучения английского языка, можно проводить физкультминутки или играть в разные подвижные игры также на английском. Иностранный язык, по данным исследований психологов, педагогов и ученых медиков относится к группе наиболее трудных предметов, требующих значительного напряжения высшей нервной деятельности учащихся, что неизменно приводит к утомлению и снижению активного внимания.

Дети дошкольного и младшего школьного возраста утомляются очень быстро. Статическая нагрузка, которая необходима для удержания тела в определенном положении во время занятий, достаточно трудна для подвижного детского организма. Физкультминутка, как форма активного отдыха детей, проводится на каждом занятии с целью предупреждения и снятия утомления, повышения активного внимания и работоспособности. Результатом является восстановление устойчивости внимания, поднятие общего тонуса, повышение работоспособности, и конечно, повышение настроения детей и их интерес к занятиям.

Здоровье детей – наша забота, и применение физкультминуток – один из этапов работы по его сохранению.

На занятиях в объединении «Весёлый английский» мы играем в различные подвижные игры, пальчиковые игры, поем песни с одновременным выполнением движений.

А теперь я бы хотела поделиться с Вами некоторыми примерами зарядки на занятиях по английскому языку. Возможно, мои рекомендации заинтересуют родителей и помогут им разнообразить времяпрепровождение и подготовку к занятиям.

Больше всего нам нравится заниматься пантомимой.

1) Наша любимая физкультминутка:

Мы сначала повторяем названия животных (animals), птиц (birds), а потом начинаем их изображать по очереди друг другу, так мы закрепляем тему животные или просто расслабляемся для продолжения следующей деятельности.

Show me a bear, please. (Изобразите медведя, пожалуйста).

Show me a cat, please. (Покажите кошку, пожалуйста).

Также, возможен следующий вариант этой игры: один ребенок загадывает определенное животное и старается показать его, остальные угадывают. Тот, кто первый догадался и правильно назвал животное или птицу на английском языке, становится ведущим.). Также можно изображать

движения животных, повторяя тему глаголы (verbs), идти (go), бегать (run), прыгать (jump), карабкаться (climb), летать (fly), плавать (swim).

2) Следующая песня у нас самая любимая. Больше всего детям нравится, не только показывать части тела, но и делать это в ускоренном темпе. Я уверена, что эта зарядка также придется Вам по душе:

Показываем части тела в ускоряющемся ритме: Голова, плечи, колени и пальцы ног! Head, shoulders, knees and toes, knees and toes! Голова, плечи, колени и пальцы ног, колени и пальцы ног! And eyes and ears and mouth and nose! И глаза, и уши, и рот, и нос!

3) Игра для тренировки внимания. Дайте детям такую инструкцию: «Сейчас проверим, насколько вы внимательны. Я буду называть части тела, головы и лица, а вы должны дотронуться до этого на своем лице, голове или теле. Будьте внимательны: иногда я буду говорить одно, а показывать другое! Но вы должны четко выполнять мои инструкции. Например, я могу говорить: «Дотронься до носа», а сама касаться рта. Чтобы играть в эту игру, нам нужно запомнить новое слово: touch — дотронься. Первый раз роль ведущего выполняет учитель, потом на роль ведущего можно назначить кого-либо из детей.

Touch your nose (дотронься до носа). Touch your ears (дотронься до ушей).

Touch your toes (дотронься по мысков). Touch your mouth (дотронься до рта).

Touch your eyes (дотронься до глаз). Touch your hair (дотронься до волос).

Я надеюсь, что предложенные мною виды музыкально-танцевальных физкультминуток, будут полезны Вам. Лично я увидела огромную пользу от использования их на своих занятиях. При помощи зарядки и подвижных песен мне удалось добиться следующих результатов: снятие напряжения и усталости во время занятия; улучшение концентрации внимания, усидчивости; возросший интерес к занятиям; улучшение произношения звуков английского языка; положительный настрой по отношению к педагогу и другим детям; значительная помощь в запоминании пройденных тем.

Итак, здоровье детей является важным условием эффективности их образования, достижения учащимися заданного уровня образованности, соответствующего Государственному образовательному стандарту. Важным направлением реализации концепции здоровьесбережения в образовательном пространстве в настоящее время является разработка и применение здоровьесберегающих образовательных технологий на всех уровнях образования, конечно, включая и дополнительное.

**ПРОЕКТ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ С РОДИТЕЛЯМИ ПО
СОХРАНЕНИЮ ФИЗИЧЕСКОГО И ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ
ДЕТЕЙ
«ЗИМНИЕ ЗАБАВЫ»**

*Годунова Надежда Владимировна, воспитатель
МБДОУ «Детский сад № 80 «Ужара»
г. Йошкар-Олы, Республика Марий Эл*

Прогулка является очень важным режимным моментом жизнедеятельности детей в дошкольной образовательной организации.

Пребывание детей на свежем воздухе имеет большое значение для физического развития дошкольника. Прогулка является первым и наиболее доступным средством закаливания детского организма. Она способствует повышению его выносливости и устойчивости к неблагоприятным воздействиям внешней среды, особенно к простудным заболеваниям.

На прогулке дети играют, много двигаются. Движения усиливают обмен веществ, кровообращение, газообмен, улучшают аппетит. Дети учатся преодолевать различные препятствия, становятся более подвижными, ловкими, смелыми, выносливыми. У них вырабатываются двигательные умения и навыки, укрепляется мышечная система, повышается жизненный тонус.

Прогулка способствует умственному развитию, так как дети получают много новых впечатлений и знаний об окружающем мире.

Актуальность проекта:

Многие дети имеют недостаточно представлений о зимних видах спорта и развлечениях: какие зимние виды спорта и развлечений есть, что для этого необходимо. Дети не всегда замечают взаимосвязи и взаимозависимости в природе. Не умеют составлять описательный рассказ, так как у них бедный запас прилагательных и глаголов. Не умеют видеть красоту зимнего пейзажа.

Участие детей в проекте поможет максимально сформировать и обогатить представления детей о зиме, зимних видах спорта и развлечениях, развить связную речь, творческие способности, поисковую деятельность, желание заниматься спортом и развлечениями зимой для пользы своего здоровья.

Проект «Зимние забавы» предоставляет большие возможности для творчества, развивает активность, самостоятельность, умение работать в коллективе, приобщает к совместной деятельности детей и родителей, обеспечивает тесное сотрудничество педагогов с инструктором физической культуры.

Цель проекта: систематизация представлений детей о признаках зимы, зимних месяцах, о зимних играх и забавах.

Задачи проекта:

1. Повышать интерес детей к участию в зимних забавах через разнообразные формы и методы физкультурно-оздоровительной работы.
2. Формировать представления детей о безопасном поведении зимой во время прогулки, умение заботиться о своем здоровье в зимнее время года.
3. Расширить представление детей о сезонных изменениях в природе (*изменение погоды, растений зимой, поведение зверей и птиц*).
4. Продолжать знакомить детей и взрослых с подвижными играми.
5. Развивать речь, память, творческие способности и познавательный интерес дошкольников.
6. Вовлечь родителей в образовательный процесс дошкольного учреждения.

7. Воспитывать бережное отношение к природе, умение замечать красоту зимней природы, любознательность и эмоциональную отзывчивость.

Однажды, играя с детьми 4-5 лет в подвижную игру «Снег руками загребаем», я увидела интерес детей к игре и их веселые лица. На следующее занятие я принесла в группу игрушку - снеговика, дети заинтересовались, стали расспрашивать меня о том, из чего сделан снеговик. Я решила узнать, что дети знают о зиме. Из беседы я поняла, что у ребят нет расширенного понятия о зиме, о зимних забавах. Родители мало проводят времени с детьми на улице и играют в разные игры. Во время опроса всего два ребенка сказали, что они лепили снеговиков с мамой и строили горку с папой. Тогда я решила обогатить знания детей о зиме, сформировать элементарные правила безопасного поведения во время прогулки в зимнее время года. Создать развивающую среду: подобрать материалы, игрушки, атрибуты для игровой, театрализованной деятельности, дидактические игры, иллюстрированный материал, художественную литературу по теме «Зимушка-зима», подобрать материал для продуктивной деятельности.

Для меня стал главным принцип гуманизации: во главу проекта поставлен ребенок и забота о его здоровье и безопасности.

Увидев интерес к данной теме, на общем сборе мы инициировали общее обсуждение, применив один из наиболее эффективных способов введения в тему модели «трёх вопросов».

Что мы знаем о зиме?

- Зимой холодно.
- Можно стоять горку и кататься с нее.
- Лепить снеговика.
- Играть в игры, например, снежки.
- Тепло одеваться

Что хотим узнать?

- Что такое снег и лед?
- Что такое зимние забавы и какие они бывают?

- В каких состояниях бывает вода?
- Как нужно правильно одеваться зимой?
- Как зимуют дикие животные в лесу?
- Для чего нужны варежки?
- Что такое гололед?

Где мы можем это узнать?

- В садике у воспитателя
- Из книг, мультфильмов.
- Спросить у мамы, у папы.

Этап сбора сведений.

На этом этапе не только определили цели для организации всех видов детской деятельности: игровой, коммуникативной, трудовой, познавательно-исследовательской, продуктивной, музыкально-художественной, чтения, но и выделили образовательные задачи, а также организовали развивающую среду таким образом, чтобы она провоцировала детей на самостоятельный поиск информации и отражение её в разнообразной деятельности (зарисовки, рисунки, схемы, рассказы, высказывания, книжки, модели, фотографии и др.)

Совместно с детьми определили возможные источники информации: научно-популярная и научно - художественная литература, просмотр мультфильмов, собственные наблюдения детей и т. д.

Этапы реализации проекта:

I этап – Организационно-подготовительный.

1. Определение темы, исходя из интереса и знаний детей.
2. Сбор и анализ литературы по данной теме.
3. Планирование предстоящей деятельности, направленной на реализацию проекта.
4. Обеспечение дидактическим материалом.

II этап – Основной.

1. Представляет собой внедрение в воспитательно-образовательный процесс эффективных методов и приемов по расширению знаний дошкольников о зиме, зимних забавах, животных зимующих в лесу, о безопасном поведении на дороге в зимнее время.

2. Подготовка материалов для создания лэпбука «*Зимние забавы*».

3. Просмотр и обсуждение мультфильма «*Зима в Простоквашино*».

4. Рассматривание картин о зиме, зимних забавах, животных в лесу зимой.

5. Проведение музыкальной игры: «*Угадай, песню*» (упражнять в угадывание знакомых песен о зиме).

6. Апробирование на практике – проведение цикла занятий.

7. Взаимодействие с родителями, направленное на реализацию проекта.

8. Комплексно-тематическое планирование.

III этап – Заключительный

1) Изготовление лэпбука «*Зимние забавы*».

2) Оформление флаера «*Зимние забавы*».

3) Составление детьми рассказа по картинкам из личного опыта на тему «*Зимние забавы*».

4) Выставка детских работ.

5) Участие на конкурсе построек из снега.

Комплексно-тематическое планирование на 3 месяца (декабрь - февраль).

Тема: «*Зимние забавы и развлечения*».

Задачи:

- Расширять представление детей о зимних забавах и развлечениях.

- Формировать представления о безопасном поведении людей зимой.

- Закреплять знания о свойствах снега и льда.

- Воспитывать любовь к родной природе, к русской зиме.

Виды совместной деятельности:

Беседа: *«Зимние забавы»*

Рассматривание предметных и сюжетных картинок, фотографий детей по теме.

Конструирование из строительного материала: *«Будет горка во дворе»*

Постройки из снега: *«Снежная баба», «Снежная крепость»*.

Наблюдение за трудом взрослого (постройка снежной горки, заливание водой, наблюдение за осадками на прогулке).

Экспериментирование с водой (образование льда на снежной горке с красками *(цветные дорожки для санок)*).

Создание лэпбука на тему *«Зимние забавы»*.

Дидактические игры: *«Что изменилось?»*, *«Сложи снеговика»*, *«Куда прилетела снежинка?»*, *«Угадай-ка»*, *«Что перепутал художник»*, *«Закончи стихотворение»*.

Рассказ воспитателя на тему *«Небезопасные зимние забавы»*

Сюжетно-ролевая игра *«Больница»*.

Хороводная игра *«Снежки»*.

Труд в природе: расчистка дорожек от снега, постройка снежной горки.

Составление рассказов-миниатюр по сюжетным картинкам по теме *«Детские забавы зимой»*.

Отгадывание загадок о зимних забавах и развлечениях.

Пальчиковая гимнастика: *«Снеговик»*.

Разучивание стихотворения О. Высотской *«Мы слепили снежный ком»*.

Чтение художественной литературы: русская народная сказка *«Снегурочка»*, *«Сказка про трёх Снеговиков»*, стихотворения А. Прокофьева *«Как на горке, на горе»*, А. Блока *«Зима»*.

Аппликация: *«Снеговик»*.

Рисование: *«Снеговики в шапочках и шарфиках»*.

Слушание: *«Голубые санки»* (муз. М. Иорданского, М. Клоковой).

Пение: *«Санки»* (муз. М. Красева, сл. О. Высотской).

Игра-хоровод *«Мы танцуем со снежками»* с выполнением музыкально-ритмических движений.

Музыкальная игра: *«Угадай, песню»*.

Релаксационное упражнение *«Легкая снежинка - белая пушинка»*, *«Снежная баба»*.

Гимнастика для глаз *«Заискрились, засверкали белые подружки»*.

Подвижные игры: *«Зимние забавы»*, *«Мороз»*.

Катание на санках, игра в снежки.

Пополнение предметно-развивающей среды.

Книжный уголок - книги для чтения и рассматривания: русская народная сказка *«Снегурочка»*, *«По щучьему велению»*, *«Энциклопедия русского фольклора»*, Н. Носов *«На горке»*, С. Прокофьева *«Румяные щёчки»*, О. Высотская *«Снежный кролик»*, З. Рождественская *«Звёздочка-малютка»*, иллюстрации из *«Сборника русских поэтов детям»*.

Центр театрализованных и режиссёрских игр: различные виды театров для обыгрывания сказочных диалогов и театрализованных игровых ситуаций (пополнение уголка новыми музыкальными инструментами, костюмы для игровых ситуаций; театр на ковролине *«Снегурочка»*).

Центр развивающих интеллектуальных и развивающих игр: атрибуты для экспериментирования, дидактические игры: *«Сложи снеговика»*, *«Подбери комплект»* *«Найди пару»*, *«Опасная прогулка»*, *«Одень семью на прогулку»*, пособие для развития мелкой моторики *«Застегни пуговицы на шубке»*, *«Разложи сапожки»*, *«Одень куклу на прогулку»*.

Центр сюжетно-ролевых игр: создание предметно-развивающей среды и совместное с родителями изготовление атрибутов, пополнение новыми игрушками и обогащение игровой обстановки (зимняя одежда для кукол, медицинские инструменты, амбулаторные карты).

Центр строительно-конструктивных игр: разные виды конструктора, пополнение картотеки схемами для построек горок, саней и спецтранспорта,

с помощью палочек Кьюзенера, природный материал для выкладывания зимней атрибутики.

Центр продуктивных видов деятельности: репродукции картин с изображением зимних забав, раскраски на данную тематику, сюжетных картинок с изображением зимних развлечений, бумажных заготовок для украшения.

Взаимодействие с семьей.

Участие родителей в сборе картинок и игр для создания лэпбука, в создании флаера на тему *«Зимние забавы»*, выставке семейных рисунков.

Папки – передвижки для родителей на тему *«Безопасная прогулка зимой»*, *«Эксперименты со снегом и льдом»*.

Итогом работы по проекту стало развлечение на прогулке с родителями *««Зимние забавы»*, приуроченное к началу Года семьи в Республике Марий Эл, прошло в формате флеш-моб. В гости к тетям пришли персонажи мультфильмов. Дети с родителями. Дружно и весело повторяли за аниматорами танцевальные движения, участвовали в спортивных эстафетах и играх. Украсил торжественно торжество праздничный салют, от которого дети остались в восторге.

Мероприятие осветили в группе вконтакте МБДОУ «Детский сад № 80 «Ужара» г.Йошкар-Олы. Пост собрал много положительных комментариев.

А прогулочный участок стал более увлекательным для прогулок ребят. Благодаря усилиям взрослых дети весело проводят время на прогулке, играют в снежном разноцветном лабиринте, катаются с горки, кидают снежки, встречают героев любимых сказок, устраивают зимние соревнования, погружаются в незабываемые приключения.

В ходе реализации проекта я пришла к выводу, что подобные игры, забавы, продуктивная деятельность объединяют детей и родителей общими впечатлениями, переживаниями, эмоциями.

У детей 4-5 лет значительно повысился интерес и желание заниматься зимними видами спорта, принимать активное участие в подвижных играх и забавах на прогулке.

Повысились знания о значимости здорового образа жизни, о правилах безопасного поведения на прогулке.

Активизировалась речевая активность.

Повысилась самооценка детей, удалось активизировать родителей.

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ШКОЛЬНИКОВ ПРИ ЗАНЯТИЯХ АРМРЕСТЛИНГОМ.

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

Армспорт — один из доступных, интересных, эмоциональных видов спорта. В схватке за столом приходится преодолевать сопротивление соперника. Если учесть, что соперник тоже стремится к победе, можно ли взять верх, когда нет силы? Конечно, нет, сила необходима. Но если соперник тоже силен, можно ли одной силой победить? Нужны также ловкость, сообразительность. Схватка длится порой до одной минуты, а иногда более, если никто из рукоборцев не сумел положить кисть соперника на валик стола. Время поединка не ограничено. Рукоборец должен сдерживать натиск соперника, атаковать сам, преодолевать сопротивление и побеждать. Чтобы выйти победителем в нескольких поединках в ходе одного турнира, нужно обладать большой выносливостью. Армспорт хорошо развивает эти качества. Чтобы в доли секунды — ведь схватка протекает очень динамично — разгадать замысел соперника, оценить обстановку, принять решение, спортсмену важно иметь мгновенную реакцию. Армспорт

развивает способность быстро и точно мыслить, формирует оперативное мышление, волю к победе. Все вышеперечисленные требования предъявляются к тем, кто серьезно решил заниматься этим спортом. Слабовольным и ленивым путь в армспорт закрыт.

Если посмотреть на девушку или парня, которые позанимались в секции армспорта хотя бы один год, сразу видно, как округлились их мускулы, движения стали более ловкими, походка уверенной. Это говорит о пользе, которую могут дать современному человеку занятия армспортом. В наше время необходимы сила, выносливость, ловкость, сообразительность и т.д. Эти качества важны везде: и в мирной трудовой жизни, и в боевой обстановке.

Армспорт является одним из средств физического воспитания, он популярен среди молодежи, а его универсальность даёт возможность заниматься им людям любого возраста. Армспорт — один из молодых видов спорта в нашей стране.

Армрестлинг в МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №6 г.Йошкар-Олы» развивается с 1 сентября 2023 г. Тренировки проводит Гусев Александр Васильевич - педагог физической культуры.

Оборудовали место в спортивном зале для занятий армрестлингом. Ученики с 8 по 11 класс в свободное время или на уроках физкультуры могут приходить, чтобы поддержать своё здоровье и ставить новые рекорды под присмотром педагога. Уже за небольшой срок юноши достигли больших результатов: спартакиада для школьников по армрестлингу (ученик 9А класса Шабалин Артём занял 3 место в спартакиаде в весовой категории до 65 кг, Новоселов Данил занял второе место в весовой категории до 70 кг, ученица 8А класса Цепелева София заняла 1 место и Ошуева Мария заняла 2 место.

В заключение хочется сказать, что армрестлинг довольно развивающийся вид спорта в последнее время, явно вышедший на новый уровень. Главное - развивать в учениках здоровый образ жизни благодаря

спорту. Наша школа будет и дальше развивать спортивную деятельность в данном направлении, достигая новых успехов. В дальнейшем мы планируем развивать армрестлинг, расширять спортивный зал и улучшать инвентарь, повышать качество тренировок и спортсменов.

ФОРМИРОВАНИЕ У ДЕТЕЙ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ И ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ ЧЕРЕЗ ПРОЕКТНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

*Замышкина Елена Анатольевна, воспитатель,
Малинина Наталия Станиславовна, воспитатель
МБДОУ «Детский сад №5 «Хрусталик»
Йошкар-Ола, Республика Марий Эл*

Правильное питание – залог здоровья детей. С самого раннего детства у ребенка формируются вкусовые пристрастия и привычки. В их формировании важнейшую роль играет семья. Именно в дошкольном возрасте важно сформировать у детей правильное представление о здоровом питании, способствовать пониманию того, что здоровое питание должно являться неотъемлемой частью повседневной жизни.

Рациональное питание является одним из факторов внешней среды, определяющих нормальное развитие ребёнка. Оно оказывает самое непосредственное влияние на жизнедеятельность, рост, состояние здоровья. Правильное сбалансированное питание, отвечающее физиологическим потребностям растущего организма, повышает устойчивость к различным неблагоприятным воздействиям. Важную роль играет соблюдение принципов рационального питания детей дошкольного возраста. Именно в этом возрасте дети не могут самостоятельно оценить полезность здоровой пищи.

В наше время, время рекламы чипсов, кириешек, чупа-чупсов, газированной воды у детей формируются искаженные взгляды на питание. Родители зачастую не способствуют формированию взглядов на

правильное питание. Во многих семьях привыкли есть солёное, жареное, жирное, острое, сладкое. Многие кормят детей однотипно. В лучшем случае котлеты, картошка, в худшем – сосиски, макароны, пельмени. Из-за этого дети, не привыкшие к здоровой пище, отказываются от овощных блюд, рыбы, кисломолочной продукции, запеканок.

Люди постоянно ищут все новые и новые способы позаботиться о своем здоровье, и в этом поиске забывают о самых простых и естественных вещах: необходимости обратить пристальное внимание детей и родителей на их питание.

Пересмотреть некоторые взгляды в этом направлении явилась основной причиной создания и реализации проекта «Правильное питание» в средней группе № 3 «Малахит».

Вид проекта: познавательно-информационный.

Продолжительность проекта: средней продолжительности (3 месяца).

Участники проекта: педагоги, дети, родители (законные представители).

Выделили проблемы:

-Недостаточно знаний у детей о правилах здорового питания, отказ от полезных продуктов, питания в детском саду.

-Недостаточная осведомленность родителей о количестве, качестве, разнообразии продуктов, о необходимости своевременном и регулярном приеме пищи, как важном факторе сохранения и укрепления здоровья детей.

Цель проекта: формирование у детей представления о правильном питании и здоровом образе жизни, создание условий для формирования знаний детей и их родителей о принципах здорового питания.

Задачи проекта:

- формировать знания о принципах здорового питания;
- способствовать развитию у детей интереса и готовности к соблюдению принципов рационального здорового питания;
- научить детей осознанно подходить к своему питанию;

- расширять знания детей о полезной и здоровой пище, витаминах, об их пользе для здоровья человека и необходимости употребления овощей, фруктов, ягод, мясных и молочных продуктов;

- повысить уровень компетентности родителей о здоровом питании и необходимости включать в рацион детей полезные продукты.

Ожидаемый результат: через систему разнообразных мероприятий будут сформированы основные навыки рационального питания, потребность в здоровом питании и образе жизни, умение выбирать полезные продукты, воспитывать чувство ответственности за свое здоровье.

Таким образом, в конце проекта дети должны иметь представление о том, что такое здоровое питание, различать полезные и вредные продукты питания, знать некоторые группы витаминов и их значение для здоровья, не отказываться употреблять полезные блюда и продукты дома и в детском саду.

Формы реализации проекта: беседы с детьми, рассматривание иллюстраций, составление рассказов, игровая деятельность, чтение стихов, сказок, развлечения.

План реализации проекта:

1. Подготовительный этап (02.10.2023-13.10.2023)

- Изучение литературы и других информационных источников о здоровом питании.

- Подбор информационного материала для родителей.

- Подбор методической и художественной литературы, иллюстративного материала.

- Изготовление дидактических игр и атрибутов по теме проекта.

- Подбор необходимого оборудования и пособий для практической реализации проекта.

- Составление плана реализации проекта.

2. Основной этап (практический) (16.10.2023-17.12.2023)

Внедрение в воспитательно-образовательный процесс эффективных методов и приемов по формированию знаний дошкольников о здоровом питании.

Реализация проекта через разные виды деятельности: проведение бесед с детьми, рассматривание пособий, художественно-творческая деятельность, проведение дидактических и настольных игр, чтение, разучивание стихов, потешек, отгадывание загадок по теме.

Игровая деятельность: дидактические игры – «Овощи и фрукты», «Самые полезные продукты», «Фруктовое домино», «С какого дерева упало», «Вершки и корешки», «Покорми малыша», «Узнай на вкус», «Что где растет», «Чудесный мешочек», «Собери овощи в корзинку», «Во саду ли в городе», «Собери урожай»; подвижные игры – «Ловишки - убежим от вируса»; сюжетно-ролевые игры – «Продуктовый магазин», «Семья идет в магазин»; пальчиковые игры – «Капуста», «Апельсин»; театрализованная игра – «Спор овощей».

Изобразительная деятельность: рисование «Натюрморт»; аппликация «Ваза с фруктами»; лепка «Овощи, фрукты на блюде».

Познавательная деятельность: беседы «Витамины и полезные продукты», «Витамины я люблю - быть здоровым я хочу», составление описательного рассказа об овощах и фруктах; рассматривание альбомов и иллюстраций «Фрукты», «Овощи», «Продукты».

Речевая деятельность: чтение и заучивание стихов об овощах и фруктах с использованием мнемотаблиц; использование загадок, чтение пословиц и поговорок о здоровье; драматизация стихотворения С. Михалкова «Овощи», Сказка «Репка»; ознакомление с произведениями художественной литературы: Я. Аким «Жадина», К. Паустовский «Теплый хлеб», Н. Носов «Бобик в гостях у Барбоса», Н. Гернет, Д. Хармс «Очень-очень вкусный пирог», Сказка Сутеева «Яблоко», стихотворение А. Барто «Морковный сок»; русские народные сказки «Репка», «Мужик и медведь».

3. Заключительный этап (18.12.2023-29.12.2023)

- Создание коллажа «Полезная и вредная еда», «Каша – кормилица наша».

- Создание кулинарных мини- книжек на тему «Рецепты здорового питания».

Для родителей проведена консультация «Правильное питание – важный фактор сохранения здоровья», организованы беседы и оформлена выставка рекомендуемой литературы «О пользе овощей и фруктов», «О пользе витаминов».

Реализация проекта способствовала развитию навыков у детей рационального питания, формированию потребности в здоровом питании и образе жизни и воспитанию чувства ответственности за свое здоровье.

Проект получил большой положительный отклик у родителей. Некоторые блюда из меню детского сада появились в рационе семейных обедов и ужинов. Для родителей было большим открытием то, что, оказывается, можно готовить блюда, привлекая детей, что способствует укреплению семьи и интересному совместному времяпрепровождению.

МУЗЫКОТЕРАПИЯ КАК ОДНА ИЗ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ДЕТСКОМ САДУ

*Зорина Людмила Григорьевна, музыкальный руководитель
МБДОУ «Детский сад 74 «Родничок»
Город Йошкар-Ола, Республика Марий Эл*

Музыкальное развитие в детском саду – это организованный педагогический процесс, направленный на воспитание музыкальной культуры, развитие музыкальных способностей детей с целью становления творческой личности ребенка. Одна из главных задач воспитания ребенка шести лет - подготовка детей к школе. Перед педагогами стоит задача – формирование всесторонне развитой личности, которая, решается искусством, в частности музыкой. Источником и средством воспитания и

развития ребенка, в том числе умственного являются яркие художественные произведения, воздействуя на эстетическое восприятие. В. А. Сухомлинский писал : «Музыка – могучий источник мысли. Без музыкального воспитания невозможно полноценное умственное развитие ребенка.

Одной из задач Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (далее ФГОС) является: «охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия».

Поэтому особое значение в системе дошкольного образования приобретает проблема разработки и реализации современных технологий по охране и укреплению здоровья детей, формированию здорового образа жизни.

Музыкально-оздоровительная работа в ДОУ – достаточно новое направление в музыкальном воспитании дошкольников, направленное на укрепление психического и физического здоровья, выявление и развитие музыкальных и творческих способностей, формирование привычки к здоровому образу жизни.

На сегодняшний момент в дошкольных учреждениях большое внимание уделяется здоровьесберегающим технологиям, которые направлены на решение самой главной задачи дошкольного образования – сохранить, поддержать и обогатить здоровье детей.

Музыкотерапия– одна из здоровьесберегающих технологий, которая позволяет решить ряд проблем: преодолеть психологическую защиту ребёнка – успокоить, или наоборот, настроить, активизировать, заинтересовать, установить контакт между взрослым и ребёнком, а также оказывает помощь при различных психологических заболеваниях.

Каким образом музыка воздействует на организм человека?

Музыка - это живой неисчерпанный источник вдохновения, которая может предоставить удовольствие, но также одновременно может вызвать

сильное душевное переживание, пробудить к размышлению, открыть неизвестный мир фантазий.

Организм человека, слушающего музыку, как бы подстраивается под нее. В результате поднимается настроение, работоспособность, снижается болевая чувствительность, нормализуется сон, восстанавливается стабильная частота сердцебиения и дыхания. Мелодии, доставляющие человеку радость, благотворно влияют на организм: замедляют пульс, увеличивают силу сердечных сокращений, способствуют расширению сосудов, нормализуют артериальное давление, стимулируют пищеварение, улучшают аппетит, облегчают установление контакта между людьми, повышают тонус коры головного мозга, улучшает обмен веществ, стимулируют дыхание и кровообращение, усиливают внимание.

В детском саду музыка необходима детям в течение всего дня. Это не значит, что она должна звучать непрерывно и громко. Музыка, должна прослушиваться детьми дозированно, в зависимости от времени суток, вида деятельности, даже настроения детей.

Многочисленные исследования ученых, медиков и психологов всего мира доказывают, что музыка оказывает на людей самое сильное оздоровительное воздействие. Во многих странах мира наибольшее распространение музыкотерапия получила как лечебная педагогика, лечебно-воспитательный метод.

Музыкотерапия позволяет решить ряд проблем: преодолеть психологическую защиту ребёнка – успокоить или, наоборот, активизировать, заинтересовать, установить контакт между взрослым и ребёнком, помогает развивать коммуникативные и творческие возможности ребёнка, занять его увлекательным делом – музыкальными играми, пением, танцами, движением под музыку, импровизацией на музыкальных инструментах.

Существует несколько рекомендаций по применению музыкотерапии в работе с детьми:

- использовать для прослушивания только те произведения, которые нравятся всем детям;
- выбирать знакомые детям музыкальные пьесы;
- музыкальные произведения, должны отличаться высоким качеством исполнения и звучанием.

При проведении целенаправленных сеансов музыкотерапии рекомендуемый уровень громкости динамика не должен превышать уровень громкости средней разговорной речи. Во время сна, а также во время приема пищи, музыку включают на минимальную громкость (фоновое воспроизведение). Длительность одного целенаправленного сеанса музыкотерапии может варьироваться от 5 до 20 мин. Для детей младшего дошкольного возраста это, как правило, 5-15 минут, старшего дошкольного возраста – 15-20 минут. В день не следует проводить более трех сеансов (обычно ограничиваются одним-двумя). При включении музыкотерапии в специально-организованную деятельность детей время прослушивания музыкального произведения составляет:

- для детей младшего дошкольного возраста до 10 минут;
- для детей старшего дошкольного возраста до 20 минут.

В тихий час и во время приема пищи используется фоновое воспроизведение музыкальных произведений, время воспроизведения совпадает с длительностью режимного момента. Прослушивать одно музыкальное произведение в рамках подобранной музыкальной программы рекомендуется в течение 7-10 дней, затем в рамках того же типа программы дети могут слушать другие ее фрагменты.

В заключении хочется отметить, что музыкотерапия – это важный компонент развития каждого ребенка, так как она приносит положительное, как в жизнь детей, так и во внутренний мир каждого. Музыка своим ритмом, мелодией, разнообразием, передает бесконечную гамму чувств и настроений, оказывает целительное воздействие на психологическое здоровье каждого. Музыкотерапия способствует становлению характера, норм поведения,

обогащает внутренний мир ребенка яркими переживаниями, воспитывает любовь к музыкальному искусству, формирует нравственные качества и эстетическое отношение к окружающему. Музыка в целом учит любви к жизни. Поэтому дети, которые увлечены музыкой, становятся более образованными, внимательными, честными в своих отношениях с другими людьми, излучают спокойствие и позитивное настроение. Музыка развивает творческие способности детей, эстетику, культуру поведения, помогает строить доверительные отношения и заводить новых друзей.

Литература

1. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 17 октября 2013г. №1155 г. Москва.
2. Гаврючина, Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ: учебно-методическое пособие / Л.В. Гаврючина. – М.: Сфера, 2008. – 84 с.
3. Еременко, Н.И. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ / Н.И. Еременко. – Волгоград: ИТД «Корифей», 2009. – 84 с.
4. Гончаренко, Е.В. Здоровьесберегающие технологии. Музыкотерапия / Е.В. Гончаренко [Электронный ресурс]. [URL: http://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2015/03/07](http://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2015/03/07) (дата обращения: 15.03.2024).
5. Терентьева, О.Б. Музыкотерапия или лечение музыкой. [URL: https://mobile.studbooks.net/901714/psihologiya/muzykoterapiya_lechenie_muzyko](https://mobile.studbooks.net/901714/psihologiya/muzykoterapiya_lechenie_muzyko) (дата обращения: 15.03.2024).

МАЛЫЕ ФОРМЫ ФОЛЬКЛОРА ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Кабанова Алена Николаевна, воспитатель

Тихонова Валентина Алексеевна, воспитатель

МБДОУ «Детский сад №53 «Изи патыр»

Йошкар-Ола, Республика Марий Эл

Одной из важнейших задач нашего общества является формирование жизнеспособного, здорового подрастающего поколения.

Одним из факторов, формирующих здоровье ребенка, является двигательная активность. Она определяется как количество движений, которое малыш производит в течение всего бодрствования.

Двигательная деятельность является одним из важнейших условий физического и психического развития ребенка. Разнообразные движения, составляющие содержание двигательной деятельности детей, являются биологической потребностью ребенка. Без удовлетворения этой потребности ребенок не сможет правильно развиваться и расти здоровым. Движения пронизывают все виды детской деятельности.

Правильно организованная двигательная активность способствует формированию личности ребенка. У малыша появляются такие важные качества, как самостоятельность, активность, инициативность, формируется смелость и разумная осторожность.

Одним из путей улучшения психофизического состояния детей является использование средств фольклора в процессе физического воспитания.

Фольклор как сокровищница народов находит свое применение в различных разделах работы с детьми: речевой, игровой, изобразительной, музыкальной. Фольклор позволяет разнообразить и процесс физического воспитания путем нахождения новых форм развития двигательной способностей у детей, и позволяя им проявить инициативу в двигательной активности детей.

Детский фольклор развивает интерес к окружающему миру, народному слову, народным обычаям, воспитывает художественный вкус, а также многому учит. Каждое произведение фольклора связано с интересными,

полезными и важными для развития ребёнка движениями, которые удовлетворяют его естественные потребности в двигательной активности.

Играя с маленькими детьми в знаменитые «Ладушки», «Сорока-ворона», прекрасная зарядка для рук. Здесь и координация движений, и точечный массаж ладошки («кашу варила»), всех пальцев («этому дала») и тд. Игры с пальчиками создают благоприятный эмоциональный фон, развивают умение подражать взрослому, учат вслушиваться и понимать смысл речи, повышают двигательную активность детей.

Можно посадить ребенка на колени и рассказать ему потешку:

Батюшке – сажень!

Матушке – сажень!

Братцу – сажень!

А мне – долга, долга, долга!

При каждом стихе ручки ребёнка складываются и снова расправляются, а при последних словах – ещё более. Ребёнок при этом обыкновенно смеётся от удовольствия и начинает сам делать ручонками сажени.

Утренняя гимнастика является одним из важных компонентов двигательного режима детей. Здесь используется различный фольклорный материал: потешки, стихи. Например, утренняя гимнастика для малышей можно провести с погремушками:

Ходьба по залу, в руках погремушки.

Киска-киска, Киска-киска, брысь.

На дорожку не садись.

Наша деточка пойдет,

Через киску упадет.

Для малышей очень важен игровой момент. Поход в гости к любимому герою или неожиданное появление интересного гостя сопровождаются текстом потешек, например:

«Зайка серенький сидит

И ушами шевелит
Вот так, вот так
Он ушами шевелит!..»

При выполнении упражнений можно предложить детям проговаривать слова знакомой потешки. Поэтому нужно подбирать несложные ритмичные потешки, в которых словами отражены определённые действия.

Для отдыха и расслабления на занятиях педагог использует различные физкультминутки, например:

Пальчик-мальчик, Где ты был?
- С этим братцем в лес ходил.
С этим братцем щи варил,
С этим братцем кашу ел.
С этим братцем песни пел!

Дети с удовольствием выполняют оздоровительную гимнастику после сна, особенно когда она проходит под народную музыку, с использованием потешек, считалок, создающую радостный настрой.

Роль потешек и сказочных героев очень велика, они используются не только для физического и психического развития детей, но и обогащают их знания об окружающем мире. Фольклорный материал используется и на физкультурных занятиях. В основном, это потешки на имитацию движений животных, птиц (все движения детям знакомы по персонажам сказок «Колобок», «Теремок», «Репка», дети лучше представляют образ персонажа и стараются как можно выразительнее передать его). Образ также помогает качественнее выполнить движение. Например: на потешку «Вдоль по реченьке лебедушка плывет, выше бережка головушку несет» дети стараются идти плавно, тянуть носочек, спинка прямая, голову прямо. На потешку «Я котик, я котик, по двору гуляю, хвостиком виляю», дети изображают мягкие подушечки лапок, как крадется тихо котик, и др. В подвижных играх, по русским потешкам, дети не только изображают животных, но и проговаривают слова, что способствует регулировке дыхания и развитию

артикуляционного аппарата. Очень нравится детям изображать персонажи сказок, например: «Теремок»: тут и мышка - норушка, где дети стараются бегать или ходить тихо; лягушка-квакушка – дети выполняют прыжки или приседания; зайка, ежик, волчок, красавица лиса, медведь - все герои помогают выполнять упражнения, в которых идет нагрузка на разные группы мышц. Такая форма проведения занятий и утренней гимнастики способствует развитию физической активности детей, развивается воображение, фантазия, и дети учатся более осмысленно владеть своим телом. Движения становятся ритмичнее, слаженнее, увереннее.

Включая фольклор в процесс воспитания, необходимо соблюдать определенные условия - фольклорный материал: потешки и прибаутки, загадки и сказки, считалки и скороговорки, русские песни и пляски — используется в соответствии с возрастными особенностями детей.

Большое значение уделяется качеству выполнения упражнений, яркому и образному выполнению движений детьми. Учитывается, с одной стороны, развивающий характер учебного материала, а с другой - грамотное использование фольклорного материала.

При использовании народных подвижных игр необходимо учитывать уровень двигательных умений и навыков детей, принцип сходства используемой атрибутики или решаемых с помощью игр задач. Дети активно участвуют в народных играх, прежде всего из-за их эмоциональной привлекательности. Польза от совершаемых детьми движений неизменно выше, если они выполняют их охотно, с радостью. В этом помогают яркие игровые образы: например, ребенок идет твердым шагом - «волк идет», с гордой осанкой - «лиса — всему краса».

Очень нравятся детям театрализованные игры с использованием имитаций, инсценировок, русских народных подвижных игр, загадок, считалок и скороговорок. Имитация отличается эмоциональной насыщенностью, в ней более образно представлена определенная сторона движения, помогает яркому, образному их выполнению:

- легко, бесшумно спрыгивают птички с ветки;
- вперевалочку, широко расставляя ноги, идет «неуклюжий косолапый медведь»;
- весело, задорно, высоко поднимая ноги, шагает «Петушок - золотой гребешок».

На прогулке также можно использовать фольклорные подвижные игры: «У медведя во бору», «Солнышко и дождик», «Гуси-гуси» и др. Подвижная игра - естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Общеизвестно, что игра - способ, форма проявления жизнедеятельности ребенка.

Фольклорные игры, подобно обрядовому действу, от которого они нередко берут свое начало, синтезируют в себе разные жанры детского фольклора. Испокон веков, в играх ярко отражался образ жизни людей, их быт, труд (отсюда появились игры имитационного характера или игры, связанные с отработкой трудовых действий); национальные устои; представление о чести, любви (игры на выбор партнера), смелости, мужестве; желание обладать силой, ловкостью, выносливостью; проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю и стремление к победе. Нравственные качества, сформированные в игре, влияют на поведение ребенка и его характер. Каждому хочется быть в главной роли, но не все умеют считаться с мнением товарища, справедливо разрешать споры. Здесь нам на помощь приходят мудрые народные считалки. Дети с большим удовольствием их разучивают и применяют как в двигательной деятельности, так и в свободной.

Сочетание всех вышеперечисленных форм и методов использования фольклора при работе с дошкольниками можно наблюдать во время активного отдыха детей. Фольклорные праздники, развлечения несут в себе эмоциональный и двигательный заряд, способствуют успешному развитию нравственных качеств, формированию уважительного отношения к культурным традициям и обычаям русского народа.

Итак, под воздействием фольклорных физкультурных занятий, и других форм работы с детьми с включением фольклора, происходят существенные изменения в физическом развитии детей. Двигательная деятельность приобретает осознанный мотивированный целенаправленный характер. В известной степени у детей развиваются самостоятельность, настойчивость, двигательные умения и навыки. Следовательно, использование фольклора благотворно сказывается на двигательной активности, на формирование эмоционально-волевой сферы. Можно также отметить, что использование фольклора в развитии двигательной активности, оказало положительное влияние на общее и речевое развитие детей, способствует развитию личности ребенка, его интеллекта.

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ НА УРОКАХ ТЕХНОЛОГИИ КАК ОСНОВА СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

*Караванов Сергей Федорович, учитель технологии.
МБОУ «Гимназия №4 им. А.С.Пушкина»*

Здоровьесберегающие технологии на уроках технологии - задача особой важности для преподавателей этих предметов. Большое значение на уроках технологии имеет соблюдение правил техники безопасности и санитарно-гигиенических требований, которые направлены на предупреждение травматизма и сохранение здоровья обучающихся. Сохранить и укрепить здоровье обучающихся на уроках технического труда можно только при неукоснительном соблюдении правил безопасной работы.

Формы контроля, знаний по технике безопасности, применяемые учителями, очень разнообразны, но наиболее часто используются письменный или устный опросы. К сожалению, эти формы не лишены недостатков. При проведении устного опроса – это относительно большая затрата времени урока при небольшом количестве выставляемых оценок, при

проведении письменных работ количество оценок возрастает, но много времени уходит на проверку.

Тестирование как эффективный способ проверки знаний находит в школе все большее применение. Одним из основных и несомненных его достоинств является минимум временных затрат на получение надежных итогов контроля. При тестировании используют как бумажные, так и электронные варианты. Последние особенно привлекательны, так как позволяют получить результаты практически сразу по завершении теста.

Тестирование в педагогике выполняет три основные взаимосвязанные функции: диагностическую, обучающую и воспитательную:

Диагностическая функция заключается в выявлении уровня знаний, умений, навыков учащегося. Это основная, и самая очевидная функция тестирования. По объективности, широте и скорости диагностирования, тестирование превосходит все остальные формы педагогического контроля.

Обучающая функция тестирования состоит в мотивировании учащегося к активизации работы по усвоению учебного материала. Для усиления обучающей функции тестирования, могут быть использованы дополнительные меры стимулирования студентов, такие, как раздача преподавателем примерного перечня вопросов для самостоятельной подготовки, наличие в самом тесте наводящих вопросов и подсказок, совместный разбор результатов теста.

Воспитательная функция проявляется в периодичности и неизбежности тестового контроля. Это дисциплинирует, организует и направляет деятельность учащихся, помогает выявить и устранить пробелы в знаниях, формирует стремление развить свои способности.

Тестирование — более справедливый метод, оно ставит всех учащихся в равные условия, как в процессе контроля, так и в процессе оценки, практически исключая субъективизм преподавателя.

Надежность теста означает, что он показывает те же результаты неоднократно, в сходных условиях. Валидность означает, что тест

обнаруживает и измеряет уровень усвоения именно тех знаний, которые хочет измерить разработчик теста. Из сказанного ясно, что создание такого прибора требует специальных знаний и времени.

Как устроен тест? В школьной практике чаще всего используют тесты, в которых задание требует ответа на вопрос. При этом ответ можно представлять в одних случаях заполнением промежутка в тексте, в других случаях нужен выбор одного из предложенных ответов (обычно 3—5). В современных тестах преобладают последние задания. Ответами на вопрос являются утверждения, которые образуют ядро, дают правильный ответ и рассеянность. Правильный ответ является дополнением ядра, то есть отличного ответа, рассеянность дает неправильный ответ, составленный так, что от учащегося требуется хорошо знать суть дела, чтобы отличить его как ошибочный от ядра и правильного ответа.

В дидактике существуют и тесты типа эссе свободного высказывания, например, сочинения по литературе. Однако тесты со свободными ответами почти не поддаются стандартизированной процедуре оценки, есть опасность утратить надежность и объективность теста.

Тесты различаются также по видам целей обучения. Имеются четыре таксономических категорий целей образования и соответствующие им тесты. Первый тип тестов проверяет знания фактов, понятий, законов, теорий — всех сведений, которые требуется запомнить и воспроизвести. Здесь требуются репродуктивные ответы. Второй тип тестов проверяет умение выполнять мыслительные операции на основе полученных знаний. В основном — это решение типовых задач. Третий тип заданий предполагает проверку умения давать самостоятельную критическую оценку изученного. А четвертая категория целей выделяет задания, проверяющие умения решать новые конкретные ситуации на основе полученных сведений.[1, с.357]

Тестовые задания могут составляться с использованием разнообразных компьютерных инструментов, начиная от различных редакторов и программ для разработки презентаций и до использования языков программирования и

возможностей сети Интернет. И, наверное, любой учитель создавал для своей работы свою тестовую среду. Но разработка качественного тестового инструментария — длительный, трудоемкий и дорогостоящий процесс.

В настоящее время в дидактике профессиональной школы выделяют четыре основные формы тестовых заданий:

1)Задания закрытой формы, в которых учащийся выбирает правильный ответ из нескольких правдоподобных, предложенных на выбор.

Например:

Что нужно надеть перед работой в мастерской?

а) Спортивный костюм; б) Спецодежду; в) Перчатки и очки.

2)Задания открытой формы, когда ответы дают сами учащиеся, дописывая ключевое слово в утверждении и превращая его в истинное или ложное.

3)Задания на соответствие. Это задание обеспечивает учащемуся широкое поле для поиска правильного ответа.

4)Задания на установление правильной последовательности. учащийся указывает с помощью нумерации операций, действий или вычислений требуемую заданием последовательность. [3, с.17].

Формирование у учащихся умения работать с тестами на уроках технологии можно и нужно начинать с 5 класса.

Компьютерная реализация обучающего теста позволяет фиксировать и в последующем оценивать те пути, которые предпочитает выбирать учащийся при решении тех или иных задач. Это дает возможность учителю впоследствии выстраивать стратегию обучения так, чтобы скорректировать умения учащегося по решению задач. [2, с.70]

Тесты использую не только для контроля, но и для обучения. Они позволяют ученикам самостоятельно обнаружить и ликвидировать пробелы в своих знаниях.

В настоящее время стал активно использовать компьютерные, обучающие тесты для подготовки к олимпиаде по технологии, что положительно повлияло на результаты.

Список литературы:

1. ПЕДАГОГИКА. Учебное пособие для студентов педагогических вузов и педагогических колледжей/ Под ред. П.И. Пидкасистого. - М: Педагогическое общество России, 1998. - 640 с.
2. Сеногноева Н. А. Организация учебного процесса по математике на основе обучающих тестов // Проблемы матем. образ. в педвузах на современном этапе: Тез. докл. науч.практ. конф. Уральской зоны, 26-29 марта 2001 г. Челябинск, 2001. с. 69-71.
3. Современные дидактические технологии: Методические рекомендации по изучению современных дидактических технологий для слушателей ФППК/Сост. Ю.Н. Бирюкова Кубан. гос. технол. ун-т: Факультет повышения и переподготовки квалификации. – Краснодар: Изд. КубГТУ, 2005. – 45 с.

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ НА УРОКАХ МАТЕМАТИКИ

*Качалова Марина Анатольевна, учитель математики
МБОУ "Гимназия №4 им.А.С.Пушкина г. Йошкар-Олы"
Йошкар-Ола, Республика Марий Эл*

Состояние здоровья подрастающего поколения – важный показатель благополучия общества и государства. В наше время, отмечается низкий уровень мотивации на сохранение и укрепление индивидуального здоровья, низкая культура или отсутствие культуры здоровья.

«Здоровье - это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствия болезней и физических дефектов».

Здоровье ученика в норме, если:

- в физическом плане— здоровье позволяет ему справляться с учебной нагрузкой, ребёнок умеет преодолевать усталость;
- в социальном плане – он коммуникабелен, общителен;
- в эмоциональном плане— ребёнок уравновешен, способен удивляться и восхищаться;
- в интеллектуальном плане— учащийся проявляет хорошие умственные способности, наблюдательность, воображение, самообучаемость;
- в нравственном плане— он признаёт основные общечеловеческие ценности.

Роль учителя при формировании культуры здорового образа жизни детей очень велика. «Учитель многое может, и если все, что он может сделать для укрепления здоровья школьников, он осуществляет, дети вырастут такими, какими мы все хотим их видеть – хорошими, умными и здоровыми».

Решение проблемы здоровья школьников напрямую зависит от внедрения в школу здоровьесберегающих технологий. Под здоровьесберегающими образовательными технологиями следует понимать все те технологии, использование которых в образовательном процессе идет на пользу здоровья учащихся. Цель здоровьесберегающих образовательных технологий обучения – обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Цели здоровьесбережения ориентируют весь учебный процесс на обязательное выполнение требования: никакие обучающие, развивающие и воспитательные цели не должны достигаться ценой здоровья, а также должны реализовываться через другие компоненты методической системы здоровьесберегающего обучения математике. Средства обучения должны снимать физическое напряжение и усталость; включать учащихся в

деятельность по освоению предметного содержания своей внешней привлекательностью, обеспечивать личностно-значимый смысл изучаемых математических понятий и способов действий.

Задачи, стоящие перед учителем:

- применение в образовательном процессе здоровьесберегающих технологий;
- воспитание сознательного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни;
- пропаганда здорового образа жизни, формирование отношения к своему здоровью и здоровью окружающих как к важнейшей социальной ценности.

Основные требования к содержанию обучения учащихся математике с позиций здоровьесбережения школьников:

1. Комфортная психологическая обстановка обстановка на уроке, улыбка, спокойная интонация речи, внимание к каждому мнению ученика, тактичное исправление допущенных ошибок, поощрение к самостоятельной мыслительной деятельности, создание ситуации успеха у ребенка – все это способствует раскрытию способностей каждого ребенка. Дети должны идти на урок не со страхом получить плохую оценку, а с желанием приобрести новые знания.

2. Чтобы избежать усталости, нужно чередовать формы, виды деятельности:

устная, письменная работа, самостоятельная работа, работа с учебником (устно и

письменно), работа в парах, группах, творческие задания – необходимый элемент на каждом уроке. Они повышают интерес к предмету, способствуют развитию мышлению, памяти и одновременно отдыху детей.

3. Индивидуальный подход к учащимся и дифференциация заданий, разноуровневые задания, создание ситуации успеха также нужны на каждом уроке.

4. Чтобы не было перегрузки учащихся, на каждом уроке в любом классе необходимо в течение урока проводить физкультминутки, зрительную гимнастику и, конечно, включать элементы игровых технологий. Также нужно постоянно следить за осанкой учащихся.

5. Интересные задания - «найди ошибку», «выбери ответ», различные тестовые задания, задачи-шутки, ребусы, задачи из истории, с практическим содержанием, всё это позволяет избежать монотонности на уроке, повышает интерес к предмету. Вносят разнообразие в урок различные исторические факты из жизни ученых, открытия или необычные истории.

Подбор задач на тему здоровья, здорового образа жизни, питания, спорта, о вреде курения и т.д. играет важную роль в просвещении и распространении здорового образа жизни. Задачи на тему здоровья, которые решаются на уроках математики, основаны на фактических материалах и составлены таким образом, чтобы учащиеся привыкали ценить, уважать и беречь своё здоровье. В ходе решения таких задач ученики узнают много новых фактов о своём теле, особенностях его существования и развития на разных этапах жизни, сумеют взглянуть на основные жизненные процессы глазами математика.

Роль учителя очень велика, так как задания призваны заинтересовать учащихся вопросами устройства тела человека, а учитель комментариями по ходу выполнения заданий будет помогать систематизации знаний.

Пример задачи о здоровье для 5 класса: сейчас в мире насчитывается 1 млрд 300 млн курильщиков, а согласно прогнозам, к 2025 году их количество вырастет еще на 400 млн. Сколько, по прогнозам ученых, будет курящих людей в мире к 2025 году?

Здоровый образ жизни не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе. Но если мы будем учить детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье, если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения

будут более здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически.

Внедрение здоровьесберегающих технологий на уроках математики и во внеурочную деятельность будет способствовать повышению учебной мотивации, снижению утомляемости и школьной тревожности для более успешного обучения, позволит сохранить и укрепить здоровье наших детей. Применение здоровьесберегающих технологий как отдельных элементов урока по силам каждому учителю. Если это станет системой, и мы все поймём, что здоровье – самое ценное, что есть у человека, наши дети будут здоровы и умны.

«ВЗАИМОСВЯЗЬ НЕТРАДИЦИОННОГО РИСОВАНИЯ И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ»

*Кашкова Ольга Михайловна - воспитатель
МБДОУ «Детский сад № 48 «Маленькая страна»
Йошкар-Ола, Республика Марий Эл*

Способность к изобразительной деятельности зарождается в раннем возрасте и достигает наивысшего развития в дошкольном. Каждый ребенок на определенном отрезке жизни увлеченно рисует. В изобразительной деятельности ребенок само выражается, пробует свои силы и совершенствует свои способности. Она доставляет ему удовольствие, но прежде всего, обогащает его представления о мире.

Являются ли современные техники и технологии изобразительной деятельности здоровьесберегающими?

Рисование нетрадиционными техниками и здоровьесберегающие технологии тесно взаимосвязаны и на занятиях используются следующие технологии:

– соблюдаются требования к структуре образовательной деятельности по нетрадиционному рисованию;

- рациональная организация занятий;
- использование двигательных и эмоциональных разгрузок;
- создание условий для проведения занятий по изобразительной деятельности;
- равноправный стиль общения детей и взрослых;
- эмоционально положительный микроклимат.

Существует множество техник нетрадиционного рисования, их необычность состоит в том, что они позволяют детям быстро достичь желаемого результата. Например, одному ребенку будет неинтересно рисовать пальчиками, другому делать рисунок собственной ладошкой, а третьему ставить на бумаге кляксы и получать забавный рисунок. Нетрадиционные техники рисования помогают развивать у ребенка оригинальные идеи, воображение, творчество, мелкую моторику пальцев рук, самостоятельность. Обучать нетрадиционным техникам рисования можно начинать уже в младшем возрасте, постепенно усложняя их. Рисование с использованием нетрадиционных техник изображения не утомляет детей, а наоборот вызывает стремление заниматься таким интересным делом. Для детей интересен сам процесс выполнения работы.

С самого раннего возраста дети пытаются отразить свои впечатления об окружающем мире в своем изобразительном творчестве через визуальные ощущения. Малыши рисуют пальчиками на запотевшем стекле, палочкой на песке, мелом на асфальте. При этом дети не только отражают, что они видят и чувствуют, а еще и знакомятся с разными по свойствам и качествам материалами, предметами. Становясь постарше, дошкольники приобретают вначале простейшие умения и навыки рисования традиционными способами и средствами. Со временем дети осмысленно ищут новые приемы отражения окружающей действительности в собственном художественном творчестве. И в этот момент педагог может сделать эту работу целенаправленной и познакомить детей с нетрадиционными техниками рисования, которые развивают детскую фантазию, воображение, снимают

отрицательные эмоции, позволяют раскрыть и обогатить творческие способности ребенка.

В детском саду изобразительность проводится в форме игры, которая имеет цель научить детей рисовать при помощи одного пальчика, затем несколькими; познакомить с цветом, формой, ритмом и положением в пространстве. Нетрадиционное рисование способствует снятию детских страхов, обретению веры в свои силы, внутренней гармонии с самим собой и окружающим миром, дарят детям новую широкую гамму ощущений.

В своей работе с детьми младшего возраста мы используем разные техники и приемы нетрадиционного рисования:

- «Пальцеграфия» (рисование пальцами руки);
- «Ладоневая живопись» (рисование ладошками);
- «Точкография» (рисование ватными палочками);
- «Оттиск скомканной бумагой»;
- «Оттиск печатками из овощей»;
- «Рисование методом тычка полусухой жесткой кистью».

Данные техники нетрадиционного рисования способствуют развитию мелкой моторики рук, координации пальцев, творчества, фантазии и усидчивости.

Дети дошкольного возраста еще и не подозревают, на что они способны. Вот почему необходимо максимально использовать их тягу к открытиям для развития творческих способностей в изобразительной деятельности, эмоциональность, непосредственность, умение удивляться всему новому и неожиданному.

Нетрадиционный подход к выполнению изображения дает толчок развитию детского интеллекта, подталкивает творческую активность ребенка, учит нестандартно мыслить. Возникают новые идеи, связанные с комбинациями разных материалов, ребенок начинает экспериментировать, творить. Это огромная возможность для детей думать, пробовать, искать, фантазировать, а самое главное, самовыражаться.

Нетрадиционное рисование доставляет детям множество положительных эмоций, раскрывает новые возможности использования хорошо знакомых им предметов в качестве художественных материалов, удивляет своей непредсказуемостью. Все эти нетрадиционные техники и приемы рисования благотворно влияют на развитие здоровья детей, на их эмоционально-психическое развитие, творчество и несомненно, нетрадиционные технологии изобразительной деятельности являются здоровьесберегающими.

Даже проведя несколько первых занятий стало заметно, что у ребят достаточно успешно развивается уверенность в своих силах, они искренне радуются своим маленьким победам, активно участвуют в творческих поисках и решениях, развивается мелкая моторика рук, пространственное мышление, они стали более самостоятельными, более активными. Нетрадиционное рисование играет важную роль в общем психическом развитии ребенка, и это немаловажный аргумент, ведь самым главным является не конечный продукт – рисунок, а развитие личности ребенка.

Список литературы:

1. Водинская М. В., Шапиро М. С. Развитие творческих способностей ребенка на занятиях изобразительной деятельностью. - М., Теревинф, 2006. - 23 с.
2. Лыкова И.А., Проектирование образовательной области “Художественно-эстетическое развитие”. Новые подходы в условиях введения ФГОС ДО. -М.: Издательский дом “Цветочный мир”, 2014.
3. Цыкунова Е. В. Нетрадиционные техники рисования в детском саду и их роль в развитии детей дошкольного возраста // Вопросы дошкольной педагогики. — 2018. — №3. — С. 49-53.
4. <https://ped-kopilka.ru/>
5. <https://cyberleninka.ru/article/n/netraditsionnye-tehniki-risovaniya-kak-put-razvitiya-tvorcheskih-sposobnostey-doshkolnikov>

РАЗВИТИЕ СИЛЫ, ВЫНОСЛИВОСТИ, ГИБКОСТИ КАК ОДИН ИЗ ОСНОВОПОЛАГАЮЩИХ ФАКТОРОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

*Князев Юрий Геннадьевич, педагог дополнительного образования
Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Центр дополнительного образования «Каскад»
г. Волжска Республики Марий Эл*

Аннотация

Автор данной статьи делится своим передовым опытом работы по реализации дополнительной общеобразовательной программы общеразвивающего вида физкультурно-спортивной направленности «Атлетическая гимнастика». Педагог раскрывает цель, задачи, актуальность данной программы, приводит пример ожидаемых результатов.

Я – педагог дополнительного образования Центра дополнительного образования детей «Каскад» г. Волжска, руководителем которого является Татьяна Юрьевна Захарченко. Работаю по дополнительной общеобразовательной программе физкультурно-спортивной направленности «Атлетическая гимнастика». Она рассчитана на учащихся в возрасте от 14 до 18 лет. Я являюсь руководителем объединения «Олимп», которое ежедневно посещает до 80-90 воспитанников.

Программа разработана с учетом специфических особенностей тренировочного процесса, направленного на развитие силовых качеств.

Актуальность этой программы в том, что в настоящее время состояние здоровья подрастающего поколения оставляет желать лучшего. Спектр негативных факторов, влияющих на здоровье детей, расширяется год от года. Плохая экологическая обстановка, поголовное увлечение молодежи курением, алкогольными напитками, а теперь и неконтролируемым сидением за компьютером приносят свои, увы, не положительные плоды.

В свете этого данная педагогическая программа, призванная решать вопросы оздоровления и воспитания у детей стойкой привычки к занятиям

физической культурой, является особенно актуальной. Учитывая повышенный интерес молодежи к культу красивого тела (с экранов кино и телевидения мы видим гармонично развитые, сильные и красивые тела) своевременность и актуальность данной программы очевидна. Предложить подросткам именно то, что их интересует, что является для них актуальным в настоящее время с правильно расставленными педагогом акцентами на здоровом образе жизни, о несовместимости вредных привычек и тренировочного процесса – это залог успешной реализации данной общеобразовательной программы.

Цель и задачи.

Основной целью данной программы является развитие силы и формирование атлетической фигуры.

Программа решает основные задачи физического воспитания:

- укрепление здоровья, физическое развитие и повышение работоспособности;
- воспитание нравственных качеств;
- воспитание потребности в систематических занятиях физическими упражнениями;
- приобретение знаний в области гигиены и медицины, необходимых понятий и теоретических сведений по физической культуре и спорту.

Форма занятий: учебно-тренировочная. Программа «Атлетическая гимнастика» апробирована три раза.

Учет и контроль осуществляется в форме предварительного, текущего и итогового учета и контроля. Предварительный учет осуществляется при входном контроле (антропометрические измерения, сдача силовых нормативов). В объединении «Олимп» осуществляется текущий учет посещаемости, изменений в показателях физического развития. Итоговый - характеризует результат занятий за год, который выражается в

количественных изменениях при выполнении силовых нормативов и антропометрических измерениях.

Ожидаемыми результатами являются увеличение количественных показателей в указанных нормативах и измерениях

Планирование образовательно-воспитательного процесса:

Основными документами планирования являются:

- Программа
- Тематический план
- План занятия
- Журнал работы объединения

В процессе занятий учащиеся достигают следующего уровня развития:

По завершению реализации данной программы учащиеся знают:

1. Правила и меры безопасности при занятиях атлетической гимнастикой.

2. Правила гигиены и закаливания.

3. Значение занятий физическими упражнениями.

4. Правила самоконтроля.

5. Приемы страховки.

6. Основные мышцы человека.

7. Приемы оказания первой медицинской помощи при травмах.

По завершению реализации данной программы учащиеся умеют:

1. Составлять различные комплексы общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов и проводить их.

2. Составлять индивидуальные комплексы атлетической гимнастики и выполнять их.

3. Определять уровень индивидуального физического развития и двигательной подготовки.

4. Делать простейшие антропометрические измерения.

5. Методически правильно провести занятие, определить индивидуальную дозировку для развития силовых качеств.

Задачами данной программы являются развитие силы, увеличение объема и величины мышечной массы для строительства атлетической, пропорционально развитой фигуры. Средства – физические упражнения на перекладине, на брусьях, на специальных тренажерах, с гантелями, с гирями, со штангой, с блинами для штанги.

Занятия проводятся по индивидуальным комплексам на различные группы мышц.

Ведущим критиком при занятиях является дифференцированный подход, дозировка нагрузки с учетом индивидуальных особенностей и возможностей занимающихся. При занятиях необходимо в обязательном порядке соблюдать принципы физического воспитания: систематичность, доступность, постепенность.

Занятия строятся по классической системе: вводная, основная и заключительная части.

В начале подготовительной части необходимо разогреть мышцы и связки, подготовить сердце и легкие к более высокой нагрузке в основной части. В подготовительной части используются общеразвивающие упражнения без предметов, с облегченными снарядами, прыжки со скакалкой. Время подготовительной части 15- 20 мин.

В основной части используются упражнения на снарядах и со снарядами (гантели, блины, штанги, гири). Занимающиеся работают по индивидуальной программе. Каждый составляет свой комплекс упражнений на различные группы мышц. На каждое упражнение делается по 3 подхода.

Вновь записавшиеся в объединение учащиеся начинают с одного подхода в каждом упражнении, постепенно доведя до трех подходов к концу месяца. Вес подбирается такой, чтобы в первом подходе во всех упражнениях, кроме упражнений на брюшной пресс, каждый сможет повторить 6-8 раз. В процессе тренировок, необходимо выполнить

упражнения до отказа в каждом подходе, стремясь от тренировки к тренировке увеличивать количество повторений. Достигнув способности выполнять 3 подхода по 12 раз, вес увеличить до возможности повторить упражнения 6-8 раз в первом подходе. В заключительной части выполняются упражнения на восстановление дыхания, на растяжку, на подвижность в суставах. Время заключительной части до 10 минут.

Учащиеся объединения «Олимп» являются активными участниками соревнований городского, республиканского, всероссийского уровней. Стало доброй традицией участие в ежегодных городских соревнованиях: «Богатырские игрища», посвящённых Дню Защитника Отечества. Всероссийском Дне Бега «Кросс наций», Всероссийской массовой лыжной гонке «Лыжня России» - вот небольшой перечень мероприятий, в которых «Олимповцы» принимают участие и становятся победителями и призёрами. Кроме того, часто проводятся соревнования и внутри объединения: по троеборью, пятиборью, многоборью, армреслингу. Всё это ничто иное как альтернатива компьютерным играм, которым учащиеся нашего объединения предпочитают занятия в Центре дополнительного образования «Каскад».

В качестве заключения хотелось бы отметить, что атлетическая красота не мыслима без здоровья и силы. Систематические занятия с обыкновенной штангой, гириями и гантелями, скакалками, наклонной доской, на гимнастических лестницах как альтернатива компьютерным играм, позволяют моим учащимся стать здоровыми, сильными, мускулистыми, всесторонне развитыми личностями, адаптированными к быстро изменяющимся условиям социальной среды!

Библиографический список:

1. Айзман, Р.И. этапы мониторинга здоровья учащихся /Р.И. Айзман //Школьные технологии.- 2010.-№3.-С.87-94
2. Будаева, Н.А. Здоровьесберегающий подход к организации обучения в начальной школе /Н.А. Будаева //Начальная школа плюс до и после.- 2011.- №3.-С.32-36

3. Елисеев, В.В. Рекомендации по сохранению здоровья школьников на уроке и оценке эффективности здоровьесберегающей деятельности школы /В.В. Елисеев //Практика административной работы в школе.- 2010.-№8.- С.68-69
4. Наumenко, Ю.В. Примерная программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни младших школьников /Ю.В. Наumenко //Управление начальной школой.-2011.-№3.-С.48-61
5. Погребняк, Е.В. Здоровьесберегающие возможности деятельностного подхода в образовании в аспекте изменения позиций учителя /Е.В. Погребняк //Начальная школа плюс до и после.- 2010.-№3.- С.26-29
6. Семёнова, И. Мониторинг эффективности и сохранения и укрепления здоровья: критерии и инструменты работы /И. Семёнова //Школьное планирование.- 2010.- №1.-С.38-46
7. Середина, Л.В. Психологическая комфортность урока – элемент здоровьесберегающей педагогической технологии /Л.В. Середина //Начальная школа.- 2010.-№11.-С.61-63
8. Хлопова, А. разработка программы «Школа – территория здоровья» /А. Хлопова //Школьное планирование.- 2010.-№5

ОСНОВЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В РАННЕМ ВОЗРАСТЕ

*Колесникова Ольга Ивановна, воспитатель
Ямбасова Альбина Альбертовна, воспитатель
Свинина Дамира Габдыльрашитовна, воспитатель
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №11 «Гнездышко» г. Йошкар-Олы»*

Забота о своем здоровье – первостепенная задача каждого взрослого человека. С детьми ситуация обстоит иначе. Им можно объяснить, что долго смотреть мультфильмы вредно для глаз, можно заинтересовать физкультминутками и познавательными играми, но они сами не могут позаботиться о своем здоровье в полной мере. Это зона ответственности не только родителей, но и работников детских садов. И тут возникает вопрос: «Что нужно делать для сохранения здоровья детей?».

Мало кто знает, что существуют специально разработанные здоровьесберегающие технологии. Их применение необходимо в дошкольных образовательных организациях.

Что такое здоровьесберегающие технологии.

Эти технологии нужны для укрепления и сохранения здоровья детей. Для этого в детском саду проводится ежедневная работа: приобщение детей к физической культуре, организация питания, медицинский контроль, просвещение родителей и иные формы оздоровительной работы. Цель здоровьесберегающих технологий не только в сохранении здоровья, но и в формировании здорового образа жизни с самого детства. Так в дошкольных учреждениях закладывается необходимая база, которая в дальнейшем помогает детям самостоятельно заботиться о своем здоровье.

Эффективность применения технологий объясняется тем, что они применяются комплексно. В их реализации участвуют и педагогические, и медицинские работники: педагог-психолог, воспитатель, музыкальный руководитель.

Здоровьесберегающее пространство.

В детском саду организовывается здоровьесберегающее пространство, для которого необходимы:

- медицинский кабинет
- спортивный зал
- музыкальный зал
- групповые комнаты
- игровые площадки на свежем воздухе

Это относится к инфраструктуре детского сада. Также важное место занимает образовательная среда, в которую входит содержание образовательного процесса, взаимодействие его участников и предметно-развивающая среда (место для зон уединения, физкультурный уголок, игровой, театрализованный).

Для здоровьесберегающего пространства важна целостность, поэтому работниками детского сада привлекаются родители: им предоставляются полезные материалы, организуются совместные мероприятия, на которых проводится консультативная работа.

Чтобы организованное здоровьесберегающее пространство работало, необходимо:

- соблюдать санитарно-гигиенические условия
- обеспечивать детям психологический и эмоциональный комфорт
- учитывать индивидуальные особенности дошкольников
- подходить к образовательному процессу творчески
- следить за состоянием здоровья детей
- использовать здоровьесберегающие технологии.

В своей работе мы используем современные здоровьесберегающие технологии, чтобы поддержать интерес к организованной образовательной деятельности, снять усталость, поднять эмоциональный настрой и повысить работоспособность.

Динамические паузы, которые проводятся нами во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей. Включаем элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия. При помощи правильного дыхания можно избежать гайморита, астмы, неврозов, избавиться от головной боли, насморка, простуды, расстройства пищеварения и сна и быстро восстановить работоспособность после умственного и физического утомления. Для полноценного дыхания необходимо соблюдать следующие правила: дышать надо только через нос равномерно и ритмично; стараться максимально наполнять легкие воздухом при вдохе и делать максимально глубокий выдох; при появлении малейшего дискомфорта занятия дыхательной гимнастикой прекратить.

Подвижные и спортивные игры. Проводятся воспитателями. Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате – малоподвижные игры.

Пальчиковая гимнастика. Проводим с детьми индивидуально либо с подгруппой ежедневно. Рекомендуются всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любое удобное время, а также во время занятий.

Гимнастика для глаз. Ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время и во время занятий, чтобы снять зрительную нагрузку у детей.

Дыхательная гимнастика. В различных формах физкультурно-оздоровительной работы, на физкультминутках во время занятий и после сна: во время гимнастики.

Гимнастика после сна. Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин. Форма проведения различна: упражнения на кроватках, умывание; ходьба по ребристым дощечкам, по соляной дорожке, «Следикам».

Физкультурные занятия. Проводятся в хорошо проветренном помещении 3 раза в неделю, 2 занятия в спортивном зале и 1 занятие на улице. Ранний возраст- 10-15 мин. Проводятся воспитателем.

Проблемно-игровые ситуации. Проводится в свободное время, чаще во второй половине дня. Время строго не фиксировано, в зависимости от задач.

Это хорошая возможность целенаправленного формирования основ психической саморегуляции у детей, достигается через подвижные, сюжетно-ролевые игры, физкультминутки.

Гимнастика ортопедическая – используется в различных формах физкультурно-оздоровительной работы, во время утренней гимнастики, физкультурного занятия, а также после сна. Рекомендуются в качестве профилактики болезней свода стопы и плоскостопия.

«Стопа – это фундамент, на котором стоит здание – ваше тело», - утверждал Гипократ. К сожалению, у современных детей «с фундаментом» возникает все больше проблем. Именно поэтому мы решили внедрить в практику своей работы совершенно нестандартное оборудование:

- дорожки для профилактики плоскостопия;
- массажные коврики; «гусеница со следами»; «черепашка»;
- «косички» с узелками (по ним можно ходить);
- мелкие предметы, тонкие платки, шарфы (желательно из газа) – для захвата пальцами ног;

- ребристая доска;
- массажные и простые мячи разных размеров и др.

Таким образом, очень важно, чтобы каждая технология имела оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге сформировала у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни, полноценное и не осложненное развитие.

Применение здоровьесберегающих технологий в работе с детьми раннего возраста повышает результативность воспитательно-образовательного процесса, у детей формируются положительные мотивации, укрепляется здоровье.

Список литературы:

1. Белая К. Ю. Инновационная деятельность в ДООУ: Методическое пособие. -М.: ТЦ Сфера, 2005.
2. Гаврючина Л. В. Здоровьесберегающие технологии в ДООУ: Методическое пособие. – М.: Сфера, 2008.
3. Доскин В. А., Голубева Л. Г. Растем здоровыми. – М.: Просвещение, 2004.
4. <https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2021/11/20/ispolzovanie-zdorovesberegayushchih-tehnologiy-v-dou-s> (дата обращения 16.03.2024 г.)
5. <https://www.maam.ru/detskijsad/statja-po-teme-rabota-s-detmi-ranego-vozrasta-v-sotvetstvi-s-trebovanijami-fgos-voprosy-zdorovesberezhenija.html> (дата обращения 16.03.2024 г.)
6. <https://www.vospitatelds.ru/categories/5/articles/7352> (дата обращения 16.03.2024 г.)

ПРИЕМЫ МУЗЫКАЛЬНОЙ ТЕРАПИИ ПРИ ОБУЧЕНИИ ДОШКОЛЬНИКОВ К ПЕНИЮ

Крылова Ольга Эдуардовна, музыкальный руководитель

МБДОУ «Детский сад №53 «Изи патыр»

Йошкар-Ола, Республика Марий Эл

Музыка сопровождает нас от рождения до самой смерти. Она влияет на наше развитие в детстве, определяет нашу самоидентификацию в юности, постепенно меняет нас в течение жизни. Мы все рождаемся с музыкальными способностями, потому что впервые контактируем с музыкой еще до рождения, так как мир вокруг материнской утробы наводнен похожими на музыку звуками: это плавные изменения высоты звука, мелодии и ритмы телодвижений, разные голоса, звуки природного и искусственного происхождения.

Музыкатерапия – это лекарство, которое слушают. Специально подобранные мелодии снимают гнев и досаду, улучшают настроение, повышают работоспособность. Самый большой эффект от музыки – это профилактика и лечение нервно-психических заболеваний. По признанию многих ученых музыка способна возбудить и успокоить, ободрить и развеселить, вдохновить и воодушевить. В конце прошлого века И. Р. Тарханов своими исследованиями доказал, что мелодии, доставляющие человеку радость, благотворно влияют на организм: замедляют пульс, увеличивают силу сердечных сокращений, способствуют расширению сосудов, нормализуют артериальное давление, стимулируют пищеварение, повышают аппетит.

Музыкотерапия включает прослушивание музыкальных произведений, пение песен, выполнение ритмических движений под музыку, сочетание музыки и изодейтельности.

Таким образом, музыка способствует улучшению эмоционального состояния детей, повышает качество движений (развиваются выразительность, ритмичность, координация, плавность, серийная организация движений), содействует коррекции и развитию ощущений, восприятий, представлений, стимулирует речь, нормализует просодическую сторону (темп, тембр, ритм, интонацию, силу голоса и т.д.).

В настоящее время проблема здоровья и его сохранения является одной из самых актуальных. Приемы музыкальной терапии – это система мер,

включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребёнка на всех этапах его обучения развития. По мнению специалистов, 75% всех болезней человека заложено в детские годы. И педагог может сделать для здоровья воспитанника не меньше, чем врач. Образовательная среда должна быть здоровьесберегающей и здоровьесокрепляющей. От состояния здоровья детей во многом зависит благополучие общества.

Музыкальная терапия наиболее значима для здоровья детей. Главный признак – использование психолого-педагогических приемов, методов, подходов к решению возникающих проблем. Их можно выделить в три подгруппы:

- организационно-педагогические, определяющие структуру воспитательно-образовательного процесса, способствующую предотвращению состояний переутомления, гиподинамии и других дезадаптационных состояний;
- психолого-педагогические, связанные с непосредственной работой педагога с детьми (сюда же относится и психолого-педагогическое сопровождение всех элементов образовательного процесса);
- учебно-воспитательные, которые включают программы по обучению заботе о своем здоровье и формированию культуры здоровья дошкольников.

Виды терапии для сохранения и стимулирования здоровья.

Система музыкально-оздоровительной работы предполагает использование разнообразных терапий:

- ритмопластика;
- артикуляционной гимнастики;
- пальчиковой гимнастики;
- оздоровительных и фонетических упражнений;
- игрового массажа и самомассажа;
- игро-ритмических упражнений;
- музыкотерапии;

- вокалотерапии.

Ритмопластика. Динамические паузы во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости дошкольников. Рекомендуется для всех дошкольников в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия.

Гимнастика пальчиковая. Рекомендуется всем дошкольникам, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время).

Гимнастика для глаз. Проводится ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время, в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста. Рекомендуется использовать наглядный материал, показ воспитателя.

Гимнастика дыхательная. Применяется в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Необходимо обеспечить проветривание помещения, педагогу дать дошкольникам инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры.

Терапия творчеством. Выполнение творческих заданий на занятиях по музыке является одним из наиболее эффективных приемов оптимизации психического состояния дошкольников. Творческие задания направлены на расширение репертуара доступных ребенку эмоциональных переживаний. В процессе музыкального творчества происходит более полное познание учеником самого себя, своих способностей, формируются навыки невербального, чувственного контакта с окружающим миром.

Сказкотерапия. Сказкотерапия – это технология, которая развивает творческое воображение и креативное мышление, что необходимо для интеллектуального развития дошкольников. Сказка открывает ребенку перспективы собственного роста, дарит надежду и мечты – предощущение будущего, становится неким духовным оберегом детства. Велико значение сказки для поддержания душевного мира детей.

Улыбкотерапия. Медики считают, что здоровье дошкольников станет крепче и от улыбок воспитателей. Как полагают врачи, в улыбающемся воспитателя, дети видят друга, и учиться им нравится больше. Очень важна на уроке и улыбка самого ребенка. Вскоре улыбка внешняя становится улыбкой внутренней, и дошкольник уже с ней смотрит на мир и на людей.

Вокалотерапия. Если рассматривать лечебные звуки и звукосочетания с позиции вокалотерапии (то есть не столько в плане их произнесения, сколько в плане их «пропевания») то с учетом открытий в современной науке рекомендации в этой специфической области будут следующими:

Гласные звуки

- А – снимает любые спазмы, лечит сердце и желчный пузырь;
- Э – улучшает работу головного мозга;
- И – лечит глаза, уши, стимулирует сердечную деятельность, «прочищает» нос;
- О – оживляет деятельность поджелудочной железы, устраняет проблемы с сердцем;
- У – улучшает дыхание, стимулирует работу почек, мочевого пузыря, предстательной железы (у мужчин), матки и яичников (у женщин);
- Ы – лечит уши, улучшает дыхание.

Звукосочетания

- ОМ – снижает кровяное давление;
- АЙ, ПА – снижают боли в сердце;
- УХ, ОХ, АХ – стимулируют выброс из организма отработанных веществ и негативной энергии.

Научно доказана целебная сила произнесения и некоторых отдельных согласных звуков (лучше их пропевать)

- В, Н, М – улучшает работу головного мозга;
- С – лечит кишечник, сердце, легкие;
- Ш – лечит печень;
- Ч – улучшает дыхание;

- К, Щ – лечат уши;
- М – лечит сердечные заболевания.

Большое значение имеет и интенсивность произношения («пропевания») звуков. При заболеваниях сердца или легких она должна быть низкой или средней. При терапии внутренних органов более высокой.

Игра на детских музыкальных инструментах. Мощное положительное влияние музыка оказывает на детей здоровых и на детей с ОВЗ. По утрам, в момент приема детей в детский сад, необходимо включать записи классических и современных произведений с соответствующим мажорным, солнечным звучанием. В этом случае музыка будет выступать в качестве терапевтического средства, корректируя психофизическое состояние детей.

Музыкальное сопровождение может быть частичным:

- для создания в начале занятия соответствующего ассоциативного фона;
- для организации детей, повышения их внимания, сосредоточенности;
- музыка может звучать в конце занятия как завершающий итоговый фрагмент и нести определенную установку на будущее;
- музыкальное сопровождение можно использовать также во время «функционального пика» для стимуляции эмоциональной активности детей.

Итак, музыкотерапия – это психотерапевтический метод, основанный на целительном воздействии музыки на психологическое состояние человека, где музыка используется как лечебное средство. Музыкотерапия в мире становится признанной наукой. При Российской Академии Музыки им. Гнесиных создано отделение музыкальной реабилитации. В ряде западных ВУЗов готовят профессиональных докторов, врачующих музыкой.

Музыка и искусство врачевания неразрывно связаны друг с другом. Музыка воздействует на определенные мозговые зоны и активизирует работу мозга в целом. По признанию многих ученых музыка способна возбудить и успокоить, ободрить и развеселить, вдохновить и воодушевить. Известно, что музыка содействует налаживанию контакта с человеком. Ученые установили,

что приятные эмоции, вызываемые музыкой, повышают тонус коры головного мозга, улучшают обмен веществ, стимулируют дыхание, кровообращение, усиливают внимание и т.д.

ПЕСОЧНАЯ ТЕРАПИЯ – ОДНА ИЗ ТЕХНОЛОГИЙ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ В РАБОТЕ ЛОГОПЕДА

*Макарова Ирина Вячеславовна, учитель – логопед
МБДОУ «Детский сад №53 «Изи патыр»,
Йошкар – Ола, Республика Марий Эл*

Важнейшей задачей ФГОС дошкольного образования является охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия. Особенно остро эта проблема стоит в образовательной области, где всякая практическая деятельность должна быть направлена на укрепление здоровья детей.

Проблема речевого развития детей дошкольного возраста на сегодняшний день очень актуальна, так как в дошкольные учреждения все больше и больше поступает детей с различными речевыми нарушениями.

В связи с данной проблемой, в системе коррекционных технологий и внедрения инноваций в образовательный процесс дошкольного образования, мы решили внедрить метод песочной терапии в свою работу по развитию речи у таких детей.

Этот метод построен на теории Карла Юнга, известного швейцарского психолога, который в своей теории дает утверждение, что каждый предмет внешнего мира вызывает какой-либо символ в глубине души каждого человека.

Актуальность песочной терапии очевидна на сегодняшний день и заключается в том, что многие современные концепции дошкольного образования признают незаменимое влияние песочной терапии на познавательное и речевое развитие ребёнка. Как говорил Ушинский:

«Наилучшая для малыша та игрушка, которую он может заставить по-разному изменяться; для маленьких детей наилучшая игрушка — это куча песка».

Для организации этого вида деятельности необходимы: световой стол с подсветкой и бортиками, морской или белый песок, фигурки — миниатюры, наборы тематических картинок, шарики «марблс» (плоские), трубочки, расчески, линейки, совок и щетка, для создания затемнения — жалюзи на окне. А ещё можно самим сделать разные символы, картотеки игр с песком, чтобы дети могли самостоятельно заниматься пескотерапией, проявляя свою фантазию.

Действие песочной терапии комплексное: во-первых, при игре с песком развиваются нервные окончания ладоней, подушечки пальцев. Развивается моторика, головной мозг получает устойчивые сигналы нервных рецепторов, которые отвечают за познание, воспоминания, речь и анализ.

Во-вторых, песок — сыпучий материал, а потому ребенок творит из него практически подсознательно, рассыпая и собирая его именно так, как «берет рука». Этот факт считается важным для диагностики внутреннего состояния ребенка.

В-третьих, систематические занятия песочной терапией позволяют ребенку стать более спокойным и уравновешенным, более самостоятельным.

Как и в любых играх, в играх с песком тоже есть правила безопасной игры за песочным столом, которые обязательно нужно проговаривать детям:

- нельзя кидаться песком,
- нельзя высыпать песок из песочного стола,
- нельзя брать песок в рот и обсыпать других,
- играть за столом только сухими руками.

Для игры в песок можно использовать разные предметы относительно лексических тем. Это и фигурки людей, животные, дома, продукты питания, растения, различный природный материал (камешки, ракушки, перышки и другое), транспорт, другие аксессуары.

Используя символы и предметные картинки, я подобрала серию речевых игр и оформила картотеку игр и упражнений:

- на развитие диафрагмального дыхания;
- на регуляцию мышечного тонуса, снятие напряжения с мышц пальцев рук, совершенствование мелкой моторики;
- на совершенствование грамматического строя речи;
- на развитие связной речи.

Игры с песком, сочетая с другими видами коррекционной работы, позволяют осуществлять интеграцию в процессе развития и обучения.

Опыт работы показал, что использование песочной терапии дает положительные результаты. У детей возрастает интерес к занятиям; активизируется словарный запас; развивается зрительная память и мелкая моторика; улучшается эмоциональное состояние детей в общем.

Таким образом, можно сделать вывод, что песочная терапия является незаменимым методом в профилактике речевых нарушений у дошкольников и сохранения и укрепления здоровья детей, что служит обязательным условием повышения результативности учебно-воспитательного процесса.

Только здоровый ребенок может стать успешной личностью.

Список библиографических ссылок:

1. Зинкевич-Евстигнеева, Т. Д. Практикум по песочной терапии. СПб.: ТЦ «Язык», 2001. — 146 с.
2. Шакирова Е. В. Рисуем на песке. СПб.: ООО Издательство «Детство — Пресс», 2019. — 48с. Роль песочной терапии в развитии эмоциональной сфере

ГИМНАСТИКА ПОСЛЕ СНА В ДОШКОЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ.

*Матвеева Татьяна Рудольфовна, воспитатель высшей категории
Назарова Надежда Анатольевна, воспитатель первая категория
МБДОУ «Детский сад №24 «Весняночка»
Йошкар-Ола, Республика Марий эл*

Я не боюсь ещё раз повторить:

*Забота о здоровье-
это важнейший труд воспитателя.
От жизнерадостности, бодрости детей
Зависит их духовная жизнь,
Мировоззрение, умственное развитие,
Прочность знаний, вера в свои силы
В.А. Сухомлинский*

Оздоровительная работа с дошкольниками в последние десятилетия приобрела особую актуальность, что связано со стабильной тенденцией ухудшения здоровья всего населения России, в том числе и детей. Известно, что дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического здоровья. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов, становление функциональных систем организма. Важно на этом этапе сформировать у детей базу практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Гимнастика после дневного сна –это комплекс мероприятий, облегчающих переход от сна к бодрствованию, имеющая при правильном руководстве оздоровительный характер.

Переход от состояния сна к состоянию бодрствования происходит постепенно. Сразу после пробуждения в нервной системе сохраняется преобладание тормозных процессов, у ребёнка снижена умственная и физическая работоспособность, практически все виды чувствительности, существенно понижена скорость реакций. Поэтому чрезвычайно важны мероприятия, помогающие облегчить протекание процессов перехода к состоянию бодрствования после дневного сна.

Наиболее эффективно ускоряют этот процесс те воздействия, которые стимулируют процессы возбуждения в нервной системе, а именно:

- звуковые сигналы (например, музыка)
- зрительные сигналы (например, яркий свет, особенно солнечный)

- импульсация от различных органов организма (скелетных мышц, кожи и других, например, при выполнении физических упражнений, при массаже или при воздействии на кожу холодом).

Таким образом, чтобы облегчить протекание процессов перехода от состояния покоя после пробуждения к состоянию активного бодрствования, можно включить музыку, раздвинуть шторы, для поступления солнечного света, выполнить комплекс физических упражнений на основные мышечные группы и в заключение принять водные процедуры с использованием либо холодной воды, либо чередуя холодную и теплую воду.

Основные задачи, решаемые с помощью комплекса гимнастики после сна:

- устранить последствия сна (вялость, сонливость и др.);
- увеличить тонус нервной системы;
- укрепить мышечный тонус;
- усилить работу основных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, системы желез внутренней секреции и других);
- профилактика простудных заболеваний;
- профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата;
- закаливание;
- сохранение положительных эмоций при выполнении физических упражнений и прочих режимных моментов во второй половине дня.

Решение этих задач позволяет плавно и одновременно быстро повысить умственную и физическую работоспособность детского организма и подготовить его к восприятию физических и психических нагрузок. В гимнастику после сна целесообразно включать щадящие элементы закаливания, не имеющие противопоказаний или ограничений. Их можно и нужно сочетать с другими оздоровительными процедурами: дыхательной и звуковой гимнастикой, профилактикой и коррекцией нарушения осанки,

плоскостопия, упражнения для глаз, пальчиковой гимнастикой, самомассажа и т.д.

Длительность гимнастики после дневного сна может быть от нескольких минут (минимально 7-15 минут) до нескольких десятков минут. Это определяется возрастом детей, состоянием здоровья и индивидуальными биологическими ритмами организма. Не рекомендуется применение в гимнастике после сна силовых упражнений и упражнений на выносливость. Наиболее простым способом оценки адекватности выбранной нагрузки является самочувствие после гимнастики. Если в результате выполнения комплекса упражнений ребёнок ощущает себя бодрым, энергичным, в хорошем настроении и самочувствии, значит, нагрузка была близкой к оптимальной.

Эффективным средством укрепления здоровья и снижения заболеваемости детей является физкультурно-оздоровительная работа в условиях ДОУ. Вот несколько причин, почему гимнастика после сна важна и необходима для детей:

1. Во время сна мышцы детей могут «застыть» и затормозиться кровообращение. Гимнастика после сна помогает разогнать мышцы улучшить кровообращение, улучшить гибкость и координацию движений.

2. Дети, проводившие время в сне, могут чувствовать себя вялыми и сонными. Гимнастика после сна помогает «разбудить» организм, активизировать детей, повысить их энергию и настроение.

3. Упражнения после сна помогают детям сосредоточиться, собраться и прийти в рабочее состояние, они также могут помочь расслабиться, снять стресс и напряжение.

4. Гимнастику после сна можно превратить в ритуал, который определит начало дневных занятий. Это поможет детям лучше осознать, что сон закончился, и пора готовиться к новым впечатлениям и занятиям.

Важно учитывать, что гимнастика после сна должна быть легкой, плавной и направлена на разминку и развитие мышц, а не на интенсивные

нагрузки, это поможет избежать травм, а также создаст позитивный опыт и настроение у детей.

Таким образом гимнастика после сна в детском саду является важным компонентом ухода за детьми, способствует их развитию, активизации и поддержанию физического и психологического благополучия. Создание регулярного ритуала гимнастики после сна в детском саду будет способствовать здоровому развитию и хорошему самочувствию детей.

Проводя гимнастику после сна в детском саду, важно учитывать возрастные особенности детей и подбирать упражнения, которые будут соответствовать их возможностям и интересам. Главное же – создать атмосферу веселья, игры и радости, чтобы дети с удовольствием занимались физическими упражнениями и получали только положительные эмоции от зарядки после сна.

После сна в детском саду можно проводить разнообразные гимнастические упражнения, которые помогут детям проснуться, размяться и подготовиться к новым играм и занятиям. Вот несколько простых и эффективных упражнений, которые можно включать в гимнастику после сна в детском саду:

1. Растяжка. Нежные и медленные упражнения на растяжку помогут детям разогнуться после сна, улучшат гибкость и подготовят мышцы к движению. Дети могут потянуться кверху, к бокам, сделать наклоны вперед и назад, повторить несколько раз каждое упражнение.
2. Простые упражнения на координацию. Упражнения, которые помогут развить координацию движений и баланс, также подойдут для гимнастики после сна. Например, ходьба по линии, прыжки на месте, повороты туловища в разные стороны, стойка на одной ноге.
3. Бег или прыжки. Маленькие дети обожают бегать и прыгать, поэтому упражнения, включающие в себя эти элементы, будут отличным способом разогреться и получить заряд энергии. Детям можно предложить побегать по кругу, сделать несколько прыжков вверх или на месте.

4. Дыхательные упражнения. Некоторые простые дыхательные упражнения могут помочь детям проснуться и начать день с положительным настроением. Например, детей можно попросить сделать несколько глубоких вдохов и выдохов, провести релаксацию и медитацию, чтобы помочь им сосредоточиться и успокоиться. Эти упражнения можно проводить в игровой форме, с музыкой или под музыку, чтобы сделать зарядку после сна еще более интересной и увлекательной для детей. Главное – обеспечить безопасность детей, следить за их реакцией на упражнения и делать все с учетом их возраста и индивидуальных особенностей.

КОНСУЛЬТАЦИЯ-ПРАКТИКУМ «ИГРАЯ, ЛЕЧИМ». ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА НА МУЗЫКАЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ В ДЕТСКОМ САДУ

*Медведева Екатерина Викторовна, музыкальный руководитель
МБДОУ «Детский сад №1 «Пчёлка» г.Йошкар-Олы»
Йошкар-Ола, Республика Марий Эл*

Дышать надо через нос. Казалось бы, нет правила проще этого. Но при работе с детьми выявляется, что более чем у половины детей нарушено носовое дыхание (аденоиды, хронический ринит, вазомоторный ринит, гипертрофия нёбных миндалин). От того правильно ли дышит ребенок, или нет, зависит его физическое и интеллектуальное развитие. На дефекты дыхания, к сожалению, родители не всегда обращают должного внимания. Отчасти это понятно: они и не очень заметны в общем состоянии ребенка. Но даже «неисправность» носового дыхания вредно отражается на всем организме. Ведь в минуту ребенок делает более 20 вдохов и выдохов! И весь этот воздух должен пройти без каких-либо препятствий через «входные ворота» - нос. Здесь он очищается, согревается, увлажняется и становится таким, какой нужен организму.

Правильное дыхание обеспечивает нормальное звукообразование, создает условия для поддержания громкости речи, четкого соблюдения пауз, сохранения плавности речи и пения, интонационной выразительности. Поэтому необходимо уделять большое внимание формированию речевого и певческого дыхания у детей - как базы для правильного развития не только звукопроизношения, но и всей речи в целом. Правильное дыхание в целом улучшает функциональную деятельность всех органов и систем организма. Люди, которые плохо дышат, говорят, кричат и поют не потому, что болеют, а потому, что не умеют правильно дышать. Научиться правильному дыханию можно с помощью дыхательной гимнастики.

Дыхательная гимнастика оказывает парадоксальное воздействие на организм человека:

- положительно влияет на обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении, в том числе и в легочной ткани;
- способствует восстановлению нарушенных в ходе болезни нервных регуляций со стороны центральной нервной системы;
- способствует рассасыванию воспалительных заболеваний, устранению местных застойных явлений;
- налаживает нарушенные функции сердечно-сосудистой системы, укрепляет весь аппарат кровообращения;
- исправляет развившиеся в процессе заболевания различные деформации грудной клетки и позвоночника;
- повышает общую сопротивляемость организма, его тонус, оздоравливает нервно-психическое состояние больного.

Упражнения для формирования диафрагмального дыхания.

Все представленные упражнения проводятся в игровой форме, поддерживая интерес детей, что способствует правильному выполнению упражнений.

Цель: учить детей укреплять мышцы органов брюшной полости, осуществлять вентиляцию нижней части лёгких, концентрировать внимание на нижнем дыхании.

Упражнение «Надуй шарик»

Выбрать удобную позу (сидя, стоя, положить одну руку на живот, другую - сбоку на нижнюю часть грудной клетки). Сделать глубокий вдох через нос (живот при этом немного выпячивается вперёд, а нижняя часть грудной клетки расширяется, что контролируется правой или левой рукой). После вдоха задержать дыхание на несколько секунд, а после спокойно, плавно, медленно произвести свободный выдох со звуком «ШШШШ» (имитируя звук шарика при сдувании). Живот и нижняя часть грудной клетки принимают прежнее положение.

Вот мы шарик надуваем

А рукою проверяем:

Шарик лопнул – выдыхаем,

Наши мышцы расслабляем.

Стихотворный текст произносит педагог, а дети выполняют нужные действия.

При выполнении упражнения педагог следит за правильным исполнением техники. Плечи остаются свободными и не поднимаются. На выдохе живот втягивается, а на вдохе – надувается. Одной рукой (лежащей на животе), ребенок проверяет, насколько шарик надулся.

Данное упражнение обычно проводится после двигательной разминки, перед пением. Готовит детей к пению.

Упражнение «Кораблик»

Упражнение выполняется под спокойную, плавную музыку, желательно без слов.

И.п. – лёжа на спине, ноги свободно вытянуты, туловище расслаблено. Внимание сконцентрировано на движении пупка: на нём лежит бумажный кораблик.

Выдохнуть спокойно воздух, втягивая живот к позвоночному столбу, пупок как бы опускается.

1. Медленный, плавный вдох, без каких-либо усилий – живот медленно поднимается вверх и раздувается, как круглый шар.

2. Медленный, плавный выдох – живот медленно втягивается.

Получается имитация волн, на которых покачивается кораблик.

Данное упражнение можно проводить после разминки перед пением, либо совместить со слушанием музыки, либо в конце занятия, заменяя игру.

Упражнение «Полет на ракете»

Предлагаем детям отправиться в космос на ракете. Так как там нет воздуха, нужно задержать дыхание. Сесть на колени, руки вытянуты вверх и сложены вместе, имитируя ракету. Делаем глубокий вдох через нос, живот при этом немного выпячивается вперед, а нижняя часть грудной клетки расширяется. После вдоха задержать дыхание (дети сидят) – В это время педагог начинает обратный отсчет. Считает вслух: 5, 4, 3, 2, 1, пуск! – ракета взлетает - дети встают с выдохом через рот. Живот и нижняя часть грудной клетки принимают прежнее положение. Далее игра повторяется с усложнением, педагог считает от 10 до 1, от 15 до 1.

Данное упражнение можно проводить после разминки перед пением, либо совместить со слушанием музыки, либо в конце занятия, заменяя игру.

Упражнение «Похихикаем»

Выбрать удобную позу (сидя, стоя, положить одну руку на живот, другую - сбоку на нижнюю часть грудной клетки). Сделать глубокий вдох через нос (живот при этом немного выпячивается вперед, а нижняя часть грудной клетки расширяется, что контролируется правой или левой рукой). После вдоха задержать дыхание на несколько секунд, а после выдыхать воздух через рот порциями, при этом сокращая мышцы живота, сопровождая звуком «хи» (имитируя смех), до полного выдыхания воздуха (живот и нижняя часть грудной клетки принимают прежнее положение). За один выдох должно быть 5-7 небольших порций воздуха: «хи-хи-хи-хи-хи», «хи-

хи-хи-хи-хи-хи-хи». Данное упражнение можно проводить после разминки перед пением.

Упражнение «Перышко».

Положить на ладонь перышко, подуть на него, так чтобы оно полетело. Далее усложнить задание, отодвигая ладонь дальше от рта, и еще дальше, на расстояние вытянутой руки. Так же можно поиграть и с листочком, снежинкой (кусочком ваты) и т.д. Можно так же расположить перышко на столе перед детьми, вызывая азарт соперничества (у кого дальше полетит вперед).

Упражнения необходимо чередовать в течение одной или двух недель, т.е. каждое проводить на 2-3-х занятиях. При разучивании каждого упражнения количество занятий можно увеличивать.

Упражнения можно использовать в работе с детьми разного возраста, но начинать необходимо с упрощённой формы выполнения. Дети одного возраста развиваются по-разному, поэтому каждому ребёнку нужно показать точную технику выполнения дыхательного упражнения и строить работу в зависимости от его индивидуальных возможностей.

СИСТЕМА НАСТАВНИЧЕСТВА В МЕДИЦИНСКОМ КОЛЛЕДЖЕ

*Миннуллина Елена Викторовна,
филиал ГБПОУ РМЭ «Йошкар-Олинский медицинский колледж»
в городе Волжске*

Наставничество своими корнями уходит глубоко в историю человеческого развития, например в первобытном обществе, существовал ритуал инициации, по достижению определенного возраста ребенок должен был перейти во взрослую жизнь, у каждого был наставник, который готовил

его к этому периоду. Целью наставничества первобытного общества была подготовка ребенка к взрослой жизни.

Российская практика наставничества начинается с 50 годов 20 века – опытный сотрудник производства брал под свое «крыло» молодого специалиста, давал не только практические навыки, но был и идеологом и ответственным за его нравственное воспитание.

В 80-е года XX века за рубежом возникает понятие менеджмент, наставничество претерпевает преобразование и рассматривается с позиции менеджмента, как эффективная система передачи знаний. Изменения в сфере коммуникации, индивидуальный подход к обучению привело к появлению новых понятий – менторство, тьютерство, коучинг, которые содержат в себе понятие наставничества, но смысл слова наставничество интерпретируется и меняется.

Г. Льюис в воспитании молодежи выделял наставнику большую роль, как человеку обладающего знаниями и стремящегося помочь приобрести своему подопечному опыт для овладения профессии и адаптации на рабочем месте.

Для чего нужно наставничество? Для того чтобы работа молодого сотрудника была эффективной; для повышения квалификации самого наставника; для передачи знаний, норм и традиций, существующих в организации и накопленных наставником; для раскрытия потенциала ученика-практиканта.

Как и любых учреждениях в лечебных учреждениях институт наставничества играет важную роль. Формирование новой модели взаимодействия медицинского колледжа с работодателями и создание эффективной системы профориентации выпускников на основе системного использования форм и механизмов партнерства дает право констатировать инновационный подход в подготовке специалистов с учетом потребностей регионального рынка труда. По окончании медицинского колледжа молодой специалист должен быть готов к профессиональной деятельности и

выполнять свою работу в полном объеме, обладать базовым набором знаний умений и навыков.

Наставничество студентов медицинского колледжа начинается осуществляться с момента прихода его на производственную практику, где наставник становится «проводником» для своих подопечных – способствует адаптироваться в неизвестной обстановке, помогает разобраться в основных требованиях медицинской организации.

Цель наставничества в медицинских организациях во время прохождения производственной практики студентов медицинского колледжа состоит в следующих моментах:

1. Профессиональное развитие, что включает в себя: передача знаний, навыков, помощь в освоении нового опыта, закрепление теоретических знаний, развитие мотивации к учебе.
2. Социальная адаптация – это трансляция организационной культуры медицинской организации, ее ценностей, норм и правил.

Наставником в медицинской организации выступает, как правило, старшая медицинская сестра или наиболее опытный работник организации, который добровольно несет ответственность за адаптацию обучающегося на рабочем месте. Личностные качества наставника — это терпение, энтузиазм, высокое самосознание, целеустремленность. Наставник должен иметь высокую квалификацию, многолетнюю практику, владение деонтологическими приемами контактирования с пациентами, уметь четко

выполнять поставленные задачи и оперативно реагировать на экстренные моменты. Медицинская сестра-наставник должна в совершенстве владеть знаниями безопасности окружающей среды, основами фармакологии, методиками терапии и диагностики в экстренных ситуациях

Какие задачи стоят перед педагогом-наставником на рабочем месте:

1. Повышение своей квалификации;
2. Развитие инновационного содержания своей деятельности;

3. Выход на более высокие профессиональные компетенции

Положительным примером наставничества и профориентации может послужить опыт центральной городской больницы города Волжска Республики Марий Эл, которая заключает со студентами 3 и 4 курса Филиала целевой контракт с ежемесячной выплатой стипендии и последующим трудоустройством. Студенты определяются с профилем будущей деятельности, прикрепляется к наставнику (старшей медицинской сестре) и отделению, где в последующем будет работать. При прохождении производственной практики в процессе учебы студент направляется именно в то отделение, к которому он прикреплен.

Целью такого проекта была профориентация выпускников. Результатом можно считать - успешное формирование у обучающегося осознанного подхода к будущей деятельности, повышение успеваемости, развитие мотивации к эффективной профессиональной деятельности, способности самостоятельно и качественно выполнять возложенные на него задачи и повышать свой профессиональный уровень, преемственность поколений, быстрая адаптация к рабочему месту и ,самое важное ,выход специалиста по окончанию колледжа на работу в лечебное учреждение.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НЕТРАДИЦИОННОЙ ТЕХНИКИ РИСОВАНИЯ В РАБОТЕ ПО ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЮ

*Никифорова Анастасия Юрьевна, воспитатель
МБДОУ "Детский сад № 58
г. Йошкар-Олы «Золотой ключик»"*

Центральным элементом образовательного процесса в современных детских садах является ребенок и его уникальный внутренний мир. Поэтому главной задачей дошкольных учреждений является выбор методов и форм организации работы с детьми, инновационных образовательных технологий,

наиболее полно отвечающих поставленной цели - формированию личности ребенка.

В нашем детском саду особое место в образовательной деятельности детей занимают нетрадиционные методы рисования и работа по укреплению здоровья детей, формированию здорового образа жизни, которая является важной из задач в системе образования.

Изобразительная деятельность зарождается в раннем возрасте. Если вовремя создать условия для ее появления и совершенствования, она станет ярким и благодатным средством самовыражения и развития ребенка.

Работая с дошкольниками, педагоги направляют свои усилия на оздоровление детей посредством разных видов деятельности. Одной из главных задач становятся здоровьесберегающие технологии.

Современное дошкольное учреждение не может обойтись без них в педагогическом процессе. Работа в образовательной сфере «Художественное творчество» тесно связана с здоровьесберегающими подходами.

Хотя, кажется, что изобразительная деятельность не имеют отношения к здоровьесберегающим технологиям, на самом деле это не так.

Организация изобразительно – художественной деятельности и здоровьесберегающие технологии тесно взаимосвязаны. Если рассмотреть этот момент внимательно, то можно сказать, что здоровьесберегающий процесс – это процесс воспитания и обучения детей дошкольного возраста в режиме здоровьесбережения и здоровьесобогащения; процесс, направленный на обеспечение физического, социального и эстетического благополучия ребёнка.

В работе с дошкольниками в области «Художественное творчество» применяются следующие подходы к здоровьесбережению:

- соблюдение структуры образовательной деятельности;
- рациональная организация занятия;
- физические и эмоциональные разгрузки;

- соблюдение стандартов и требований к проведению интегрированных мероприятий в области изобразительной деятельности;
- гуманный стиль общения и т.д.

Нетрадиционное рисование является одним из очень интересных и увлекательных занятий для детей дошкольного возраста.

Для работы с детьми по нетрадиционной технике рисования педагоги используют следующие материалы: зубные щетки, нитки соль, манку, пробки, фрукты и многое другое. Также, дети рисуют пальцами, ладонями.

Педагоги развивают навыки работы с разнообразными художественными материалами, способствуют развитию образного и пространственного мышления, улучшают моторику рук и точность глазомера.

Малышам интересно рисовать – играть, тем более, эти приёмы положительно влияют на их здоровье. **Творчество** для них – это **отражение душевной, эмоциональной работы. Чувства, разум, глаза и руки – инструменты души и эмоций.** Оригинальное рисование привлекает своей **простотой и доступностью**, раскрывает возможность использование хорошо знакомых предметов в качестве художественных материалов.

Важно отметить, что нетрадиционные методы рисования играют важную роль в общем психическом развитии ребенка. Ведь ценность представляет не конечный продукт, сам рисунок, а развитие личности и ее здоровья: формирование уверенности в себе и своих способностях, самоидентификации в творческой деятельности, целеустремленности в деятельности в целом, укрепление здоровья ребенка и т.д. В процессе рисования у ребенка появляется множество положительных эмоций, а именно положительные эмоции благоприятно влияют на психику и формируют у ребенка радостное мироощущение.

Применение нетрадиционных техник рисования дает возможность обогатить внутренний мир ребенка, развить и скорректировать

эмоциональную сферу: справиться с тревожностью, избавиться от страхов, немотивированной агрессии. А прикосновения к мягким краскам, воде, шершавой на ощупь бумаге помогут преодолеть негативные эмоции, такие как злость, раздражение. Попросите ребенка обвести ладошки карандашом на листе бумаги и одну превратить эти рисунки в сказочные персонажи, добра и зла.

Рисование пальцами рук и ног доставляет детям сенсорное удовольствие от взаимодействия с краской, бумагой и водой, что положительно влияет на нервную систему, укрепляет и развивает ее. Рисование пальчиками, ладошкой – это хороший рефлекторный массаж. На ладонях находятся определенные точки, которые связаны со всеми органами тела. Массажиря эти точки, можно добиться улучшения состояния организма в целом.

Дети очень любят мыльные пузыри, а рисовать ими, особенно. Техника рисования мыльными пузырями необычайно проста и доступна детям. Предложите детям сделать яркую прическу клоуну. Для этого просто распечатайте лицо клоуна, разбавьте мыло с водой, добавьте в разные баночки любые цвета гуаши, а ребенок с удовольствием надует с помощью трубочки воздушные пузыри, нанося их на ваш шаблон. Это веселое, интересное и увлекательное занятие позволяет создавать яркие и оригинальные рисунки, не затрачивая особых усилий. А выдувание мыльных пузырей, в свою очередь, развивает продолжительность выдоха, силу ротового выдоха, умение регулировать воздушную струю, формирует основу для правильного речевого дыхания.

Также, для развития органов артикуляции и силы вдоха, можно использовать кляксографию. Данная техника очень близка детям по духу. Им требуется набрать на кисть окрашенную воду и капнуть на лист бумаги, а дальше для них самое интересное - дуть при помощи трубочки на кляксу. На глазах ребенка клякса преобразуется в неповторимый рисунок. Эмоции получены, работа есть и своеобразная дыхательная гимнастика.

Главное, чтобы рисование приносило детям только положительные эмоции. Положительные эмоции составляют основу психического здоровья и эмоционального благополучия детей. Также необходимо поддерживать и развивать интерес детей к изобразительному искусству, ведь рисование - это источник хорошего настроения у детей.

Таким образом, нетрадиционные приемы изобразительной деятельности являются здоровьесберегающим. Изобразительная деятельность с использованием инновационных, традиционных и нетрадиционных методов, приемов и технологий оказывает положительное влияние на здоровье детей.

Список использованных источников и литературы:

1. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ: Методическое пособие/ Л.В. Гаврючина. – М.: Сфера, 2008.-160с.
2. Григорьева Г.Г. Игровые приёмы в обучении дошкольников изобразительной деятельности / Г.Г. Григорьева. - М.: Просвещение, 1995.-61с.
3. Никитина А.В. Нетрадиционные техники рисования в ДОУ. Пособие для воспитателей и родителей / А.В. Никитина. – СПб.: КАРО, 2007.-96с.

ОРГАНИЗАЦИЯ КРУЖКОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ДОРОГОЮ ДОБРА» В ДЕТСКОМ САДУ.

*Овечкина Ольга Вадимовна, воспитатель
МБДОУ «Детский сад № 92 «Искорка»
Йошкар-Ола, Республика Марий Эл*

Дошкольный возраст –важный период нравственного развития детей. На данном возрастном этапе у детей формируются первые представления элементарные понятия о хорошем и плохом, навыки поведения с окружающими взрослыми и сверстниками. Наиболее успешно это происходит в условиях благоприятного педагогического воздействия

детского сада и семьи. Те моральные чувства, представления и навыки, которые сформируются у детей в этом возрасте, тот моральный опыт, который они накопят, лягут в основу их дальнейшего нравственного развития. Таким образом, уже в дошкольном возрасте у детей начинают формироваться элементарные представления о явлениях общественной жизни человеческого общения. Воспитание добрых чувств и положительных взаимоотношений, простейших нравственных проявлений происходит в бытовой повседневной деятельности, в игре, на занятиях.

Очень важно научить детей уметь сострадать и ценить такие человеческие качества, как доброта, дружба, человечность. Необходимо научить их простому человеческому общению, общению друг с другом.

Очень важно научить детей слушать доброе слово и вовремя его произносить! Ведь от добрых поступков и добрых слов мы чувствуем, как в сердце нашем растет тепло и благодарность, любовь и надежда.

Имея большой опыт работы с детьми, я понимаю, что бурный ритм жизни накладывает определенный отпечаток на взаимоотношения взрослых и детей. Цифровизация глубоко проникла во все сферы жизни человека, и даже в детском саду недостаточно времени мы можем уделить общению на духовно – нравственные темы. Даже родители, порой считают, что эти беседы не нужны современным детям. Поэтому, чтоб восполнить пробел я разработала план работы кружка для каждого возраста дошкольного детства, который так и называли «Дорого добра». За основу я взяла программу И.А. Кузьмина «Истоки» и «Воспитание на социокультурном опыте». Надо отметить, что работа по нравственному воспитанию является непрерывной и ведется не только на кружковых занятиях, но и в течении дня, в играх и на образовательных занятиях.

При реализации кружковой работы осуществляются следующие цели и задачи.

Цель : Формирование у детей дошкольного возраста отзывчивости, сострадания, доброго отношения к людям.

Задачи :

- способствовать нравственному и коммуникативному развитию дошкольников путем расширения кругозора детей и обогащать словарный запас речи детей;
- развивать эмоции и мотивы, способствующие формированию коммуникативных умений и навыков; уважения к окружающим людям;
- воспитывать гуманное, эмоционально-положительное, бережное отношение как к себе, так и к окружающим людям и ко всему окружающему миру ребенка; учить детей быть внимательными к своим сверстникам, к близким людям, совершать для них добрые дела;
- уточнить представления детей о добрых и злых поступках и их последствиях, развивать умения высказывать свою точку зрения;
- побуждать детей к положительным поступкам и делам.

На первом этапе работы нами был составлен перспективный план в соответствии с возрастом детей;

Была подобрана методическая и художественная литература, наглядный материал (иллюстрации, плакаты, фотографии, книги, сказки и.т.п)

Пополнена предметно – пространственная среда дидактическими играми;

Родители приняли участие в анкетировании «Считаете ли вы важным воспитание доброты».

Кружковая работа с детьми построена по тематическим блокам, с учетом постепенного усложнения задач и возрастных особенностей: «Кто я?», «Имя человека», «Моя семья», «Правила поведения», «Чувства и настроение», «Сказка ложь, да в ней намёк»и др.

Большое место отводится тематическим беседам, ознакомлению с художественной литературой, фольклором.

Словесные и дидактические игры, помогают не только вспомнить правила вежливости, этикета, уроки доброты, но и способствуют речевому развитию дошкольников, но также общению.

Но нельзя добиться больших успехов в воспитании детей, если не будет создано образовательное пространство: семья и дошкольное учреждение. Воспитание, даваемое в образовательном учреждении, не принесет желаемых результатов, если родители не будут поддерживать в детях те добрые правила жизни, прививаемые педагогами.

Семья играет центральную роль в сознании ребенка. То, что обязана дать малышу семья, никто кроме нее не даст в полной мере. Наша задача – помочь родителям осознать, что, в первую очередь, в семье должны сохраняться и передаваться нравственные и духовные обычаи и ценности, созданные предками и что именно родители ответственны за воспитание детей. Поэтому мы уделяем большое внимание работе с родителями.

В этом направлении был реализован педагогический проект «Вместе всей семьей» и проведены конкурс «Моё генеалогическое дерево». С какой гордостью дети рассказывали о своей семье, как бережно во время проекта они относились к семейным фотографиям.

Работа по духовно-нравственному воспитанию, не может быть краткосрочной, в детстве мы закладываем основу, она длится на протяжении всей жизни человека. Каждый день человек делает выбор: поступить по-доброму или иначе, быть вежливым или грубым, быть чутким или безразличным, прийти на помощь или пройти мимо. Очень надеюсь, что наша работа оставит добрый след, как в детских сердцах, так и в душах их родителей!

Библиография:

Буре Р.С., Социально-нравственное воспитание дошкольников.
Методическое пособие. М., 2011г.;

Петрова В.И., Стульник Т.Д., Нравственное воспитание в детском саду: методическое пособие. М., 2010 г.;

Петрова В.И., Стульник Т.Д., Этические беседы с детьми 4-7 лет. Методическое пособие. М., 2010 г.;

Кузьмин И.А., - «Доброе слово» М.: Издательский ДОМ «Истоки», 2006г.

Кузьмин И.А., Камкин А.В. Программа «Истоки» и «Воспитание на социокультурном опыте» для дошкольного образования (3-7 лет). М.: Издательский ДОМ «Истоки», 2006г

НЕЙРОДИНАМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА КАК ОДНА ИЗ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ.

*Полянина Мария Владимировна,
учитель-логопед высшей квалификационной категории
Детский сад № 58
г. Йошкар-Олы "Золотой ключик",
Йошкар-Ола, Республика Марий Эл*

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

Иван Петрович Павлов.

Нейрогимнастика — это комплекс многофункциональных упражнений, направленных на разностороннюю тренировку мозга. Она эффективна и для детей и для взрослых в любом возрасте. Но особенно актуально применение упражнений у детей с проблемами в развитии.

Нейрогимнастика в педагогике относится к кинезиологическим упражнениям.

Кинезиология (от греческих «кинезис» — движение, «логос» — знание) — это прикладная наука, помогающая развивать умственные способности личности через выполнение определенного рода заданий.

Основоположником нейрогимнастики считается Пол Э. Деннисон. В начале 1980-х годов д-р Пол Э. Деннисон и его жена и соавтор, Гейл Э. Деннисон, создали образовательную кинезиологию – расширенное обучение через движение. Деннисоны тогда жили в Калифорнии, и Пол работал в Центре группового обучения для неуспевающих «Долина», где он в течение 20 лет помогал детям и взрослым. Наблюдая за детьми, Пол пришел к выводу, что дети «учатся не только головой». Он разработал простые и эффективные упражнения, которые обеспечивают синхронизацию двух полушарий и облегчают (ускоряют) процесс обучения. Эти упражнения Пол Деннисон назвал "Гимнастикой мозга»

Как же работает наш мозг? Левое полушарие отвечает за управление правой половиной тела, а правое полушарие – левой, то есть, когда мы действуем правой рукой – активизируем левое полушарие, а когда двигаем левой рукой, то активизируем правое полушарие, тоже самое касается и глаз и ног. (каждое полушарие «отвечает» за различного рода деятельность).

Левое полушарие отвечает за абстрактно-логическое мышление, а правое – за пространственно-образное. Когда ребенок считает, говорит, анализирует, то более активно работает левое полушарие, а когда рисует, фантазирует, танцует - активность проявляет правое полушарие. Распределение активности между полушариями постоянно чередуется, но максимальная эффективность работы мозга достигается в момент одновременной активности полушарий.

Самая главная задача для настройки и подготовки мозга к работе будет восстановление связи и баланса между полушариями.

Доказано, что у детей межполушарное взаимодействие полностью формируется к 7-8 годам и что-либо изменить позже станет гораздо сложнее, поэтому приступать к занятиям лучше всего именно в 4-5 лет.

Цель нейрогимнастики — синхронизировать работу двух полушарий.

Гимнастика для мозга детей — это простые упражнения. Комплекс упражнений эффективно оптимизирует интеллектуальный процесс, а также

повышает умственную работоспособность ребенка. Детская тренировка мозга способствует улучшению мыслительной деятельности, синхронизации работы полушарий, развитию и даже восстановлению речевых функций.

Также такие тренировки позволяют усовершенствовать эмоциональные навыки, сделать ребенка менее подверженным стрессу и более общительным, научат его проявлять свои творческие способности в процессе игры, а затем – и в учебной деятельности. Кроме того, гимнастика для мозга – это еще и способ предотвратить появление дислексии, то есть нарушения навыков чтения.

Требования к выполнению гимнастики:

- Гимнастику лучше проводить ежедневно по 5-10 минут.
- - Не рекомендуется проводить работу с ребенком в период болезни и в течение 5-7 дней после, т. к. в этот период организм ребенка и его нервная система ослаблены.
- Во время проведения гимнастики необходимо исключить все отвлекающие факторы: посторонние разговоры, работающий телевизор, игрушки и т. д.
- Перед выполнением упражнений взрослый должен показать ребенку, как выполнять упражнение, а затем закрепить объяснение показом движения в медленном темпе.
- При выполнении заданий предложите ребенку начинать выполнение с «удобной руки» - ведущей (правой или левой).
- При выполнении заданий «неудобной» рукой допустимы неровности и отклонения от линии.
- И самое главное: совместная игра ребенка и взрослого.

Регулярные занятия помогут улучшить ряд физических навыков, в частности выполнение симметричных и асимметричных движений, соблюдение равновесия, подвижность плечевого пояса, ловкость рук и кистей. Дошкольники учатся сидеть прямо и не испытывать при этом дискомфорт, становятся более ловкими.

Развивать мозг необходимо с дошкольного возраста, тогда в школе и во взрослой жизни ребенку удастся избежать массы проблем, связанных с работой на компьютере, управлением автомобилем, каким-либо иным сложным устройством; он сможет полностью раскрыть свой внутренний потенциал и стать успешным.

Выполнение упражнений начинаю с медленного темпа и показа: сначала ведущей рукой, затем включаю обе руки. Движения выполняю синхронно, направляя детей на ритмичность выполнения упражнений. Детям это очень нравится, так как это для них необычно и интересно.

В своей работе использую разные комплексы нейрогимнастики:

Специальные игры и упражнения («Кулак-ребро-ладонь», «Оладушки», «Оладушки с начинкой», «Колечки», «Цепочка», «Фонарики», «Ухо-нос-хлопок») , где задействована правая рука, левая рука и выполнение заданий двумя руками одновременно и увеличивается темп работы, в зависимости от качества выполнения упражнений и индивидуальных особенностей ребенка.

Предлагаю детям ряд карточек «Делай, как я», на которых изображены схематично позы и движения для повторения. С помощью этих карточек дети повторяют позы и движения, подражают, выполняют по словесной инструкции. Дети постарше, запоминают цепочку поз и повторяют по памяти. Каждая цепочка повторяется 3-4 раза с проговариванием. Так же предлагаю детям карточки для самостоятельного составления цепочек.

Я включила в работу «Прописи» Т. П. Трясоруковой, и раскраски этого же автора, они направлены на использовании в работе с детьми метода психогномики, т.е. дети поэтапно выполняют ряд графических заданий только левой рукой, только правой, а затем двумя руками одновременно. Этим обеспечивается включенность в работу правого и левого полушарий. Раскраски построены на принципе интеграции визуального и тонкомоторного взаимодействия.

Таким образом, использование нейрогимнастики в развитии ребёнка в условиях ДОУ:

стимулирует развитие познавательных процессов (память, внимание, речь, процессы письма и чтения, пространственные представления, мелкую и крупную моторику),

снижает утомляемость,

повышает способность к произвольному контролю,

улучшает качество двигательных умений и навыков,

препятствует проявлению дислексии.

Список использованных источников

1. Михеева Е.В. Здоровье сберегающие технологии в ДОУ // Методические рекомендации, М., 2009.
2. Пол и Гейл Деннисон «Гимнастика мозга». Книга для учителей и родителей.
3. Сиротюк А.Л. Коррекция развития интеллекта дошкольников. – М.: ТЦ Сфера, 2001.
4. Сиротюк А.Л. Упражнения для психомоторного развития дошкольников: Практическое пособие. — М.: Аркти, 2008.
5. Трясорукова Т.П. Развитие межполушарного взаимодействия у детей: нейродинамическая гимнастика. — Изд. 2-е. Ростов н/Д.: Феникс, 2019.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

*Рябинина Татьяна Валентиновна, воспитатель
МБДОУ «Детский сад № 13 «Клюковка»
Йошкар-Ола, Республика Марий Эл*

Сегодня уделяется большое внимание здоровьесберегающим технологиям, которые направлены на решение самой главной задачи дошкольного образования – сохранить, поддержать и обогатить здоровье детей. Цель этих технологий – становление осознанного отношения ребёнка к

здоровью и жизни человека, накопление знаний о здоровье и развитие умения оберегать, поддерживать и сохранять его. Мной используются следующие здоровьесберегающие технологии:

1. Медико – профилактические технологии.

Обеспечивают сохранение и приумножение здоровья детей под руководством медицинского персонала в соответствии с медицинскими требованиями и нормами, с использованием медицинских средств. В ДОУ систематически проводится мониторинг здоровья дошкольников, осуществляется строгий контроль за питанием детей, проводятся профилактические мероприятия, в группе создана здоровьесберегающая среда.

2. Технологии обучения здоровому образу жизни ребенка.

Образовательная деятельность предполагает проведение занятий и бесед дошкольниками о необходимости соблюдения режима дня, о важности гигиенической и двигательной культуры, о здоровье и средствах его укрепления, о функционировании организма и правилах заботы о нем. Дети приобретают навыки культуры и здорового образа жизни, знания правил безопасного поведения и разумных действий в непредвиденных ситуациях.

3. Технологии обеспечения социально – психологического благополучия ребенка.

Технологии обеспечивают психическое и социальное здоровье ребенка и направлены на обеспечение эмоциональной комфортности и позитивного психологического самочувствия ребенка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в детском саду и семье;

В группе имеется уголок психологической разгрузки («диванчик уединения» с фотографиями родителей). Оформлен уголок настроения («Какой я сегодня...»). Для обеспечения психологического благополучия активно используем в работе дидактические игры «Позови ласково»,

«Разноцветный букет», «Поделись своим теплом», «Назови себя», «Кувшинчик», «Цветок», «Волшебники» и др.

4. Технологии здоровья сбережения и здоровье обогащения педагогов.

Для педагогов ДОУ проведен психологический тренинг «Профилактика эмоционального выгорания педагогов», целью которого было познакомить с особенностями проявления признаков выгорания, анализ собственных источников негативных переживаний, снятие напряжения и получение психологической поддержки.

5. Физкультурно – оздоровительные технологии.

В ДОУ создана здоровьесберегающая инфраструктура: имеется физкультурный зал, он оснащен спортивным оборудованием, необходимым для реализации программы, в каждой группе оборудован физкультурный уголок, позволяющий детям реализовывать потребность в движении.

Ежедневно в своей работе я использую различные виды **гимнастик**:

Утренняя гимнастика. Утренняя гимнастика проводится ежедневно до завтрака, на воздухе или в помещении (в зависимости от погодных условий).

Гимнастика после дневного сна.

Помогает улучшить настроение детей, поднять мышечный тонус, а также способствует профилактике нарушений осанки и стопы.

Гимнастика проводится 5-7 минут. Как вариант использую **разминку в кровати**. 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 спине, на животе, сидя.

Ежедневно проводится гимнастика для глаз.

Физкультминутки на занятиях. Физкультминутки повышают общий тонус, моторику, способствуют тренировке подвижности нервных процессов, развивают внимание и память,

создают положительный эмоциональный настрой и снимают психоэмоциональное напряжение.

Спортивные и подвижные игры.

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.

Используем **пальчиковую гимнастику** для активизации работы мозга.

Дыхательная гимнастика.

От правильного дыхания во многом зависит здоровье человека, его физическая и умственная деятельность. Дыхательные упражнения увеличивают вентиляцию, лимфо и кровообращение в легких, снижают спазм бронхов и бронхиол, улучшают их проходимость, способствуют выделению мокроты, тренируют умение произвольно управлять дыханием, формируют правильную биомеханику дыхания, осуществляют профилактику заболеваний и осложнений органов дыхания. Использую в работе с детьми **точечный массаж** элементарный приём самопомощи своему организму.

Упражнения точечного массажа учат детей сознательно заботиться о своём здоровье, прививают им уверенность в том, что они сами могут помочь себе

Улучшить своё самочувствие. Наряду с этим точечный массаж является профилактикой простудных заболеваний.

Оздоровительная работа в нашем детском саду усиленно проводится круглый год и представляет собой комплекс мероприятий, направленных

на восстановление функционального состояния детского организма.

6. Коррекционные технологии.

В нашей группе ведётся работа по использованию технологий, корректирующих психоэмоциональное состояние детей. Это технологии

музыкального воздействия: на утренней гимнастике, на физкультурных занятиях, перед сном (расслабляющая); музыка как фон на занятиях изобразительной деятельностью;

Сказкотерапия;

Арттерапия (рисование пальчиками, ладошкой)

Психогимнастика;

Артикуляционная гимнастика (коррекция звукопроизношения).

7. Технологии валеологического просвещения родителей.

В группе ведётся активная работа с родителями по вопросам оздоровления детей и профилактики заболеваний. В ходе работы был создан родительский клуб «Здоровая семья».

В форме дискуссионного клуба было проведено родительское собрание на тему «Воспитание основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста».

Ежемесячно пополняется копилка консультаций в уголке здоровья «Вот мы какие», «Азбука здоровья», «Как укрепить здоровье», «Тропинка здоровья», «Зимняя прогулка», «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья» и т.д. Благодаря применению в работе здоровьесберегающих технологий, достигнуто снижение заболеваемости:

Список литературы:

- 1.Бойченко Т. Е., Савченко А. Я. «Основы здоровья». Киев, 2010.
- 2.Веракса Н.Е., Веракса А. Н. «Проектная деятельность дошкольников». Москва, 2012.
- 3.Виноградова Н. А., Панкова Е. П. «Образовательные проекты в детском саду». Айрис- пресс, 2010.
- 4.Гаврючина Л. В. «Здоровьесберегающие технологии в ДОУ». Озон, 2011.
- 5.Дыбина О. В. «Игровые технологии ознакомления дошкольников с предметным миром». Педагогическое общество России, 2011.
- 6.Комарова Т. С., Комарова И. И., Туликов А. В. «Информационно-коммуникативные технологии в дошкольном образовании». Мозаика-синтез, 2012.

7.Колчина Н. А. «Метод проектов в дошкольном образовании». Мозаика-синтез, 2011.

8.Лободин В. Г., Федоренко Л. Д., Александрова Т. В. «В стране здоровья. Программа эколого-оздоровительного воспитания дошкольников». Мозаика-синтез, 2010.

10.Общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М. Мозаика-синтез, 2013.

13.Материалы Интернет- сайтов

РОЛЬ ПОДВИЖНЫХ ИГР В РАЗВИТИИ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

*Рябова Светлана Васильевна учитель физической культуры
МБОУ гимназия №4 им А. С. Пушкина г. Йошкар-Ола*

Игровой метод в силу присущих ему особенностей является методом комплексного совершенствования двигательной деятельности. В наибольшей мере он позволяет совершенствовать такие двигательные качества, как сила, быстрота, ловкость и др.

В учебном процессе следует применять подвижные игры, преимущественно направленные на воспитание силы (из числа приведенных в программе и методических пособиях): «Бой петухов», «Тяни в круг», «Кто сильнее?», «Выталкивание из круга», «Регби на коленях», «Перемена мест», «Пушкари» и т. д. В играх, способствующих развитию силы, занимающиеся преодолевают собственный вес, вес отягощения, сопротивление противника. В таких играх используются предметы (набивные мячи, гантели, скамейка, и др.) или партнер по тренировке. Для проведения игр с преодолением собственного веса используется гимнастическая стенка, вертикальный канат. Нередко такие игры требуют инвентаря и связаны с перемещением по площадке в упоре лежа, в упоре сзади, с выпрыгиванием и т. п.

Многие из перечисленных выше игр можно проводить в виде контрольных упражнений (тестов), характеризующих сдвиги в силовой подготовке.

Во время выполнения упражнений отягощение может быть либо постоянным, либо меняющимся. При целенаправленном развитии скоростно – силовых способностей необходимо руководствоваться методическим правилом: все упражнения независимо от величины и характера отягощения нужно выполнять в максимально возможном темпе. Примерные игры, направленные на развитие скоростно – силовых способностей, следующее: «Прыгающие воробушки», «Волк во рву», «Зайцы в огороде», «Парашютисты», «Вызов номеров», «Салки» и др.

В играх выносливость проявляется не в статических, а в динамических условиях работы, когда чередуются моменты напряжения и расслабления. В одних играх, применяемых с этой целью, движения циклические (например, «Гонка с выбыванием», «Сумей догнать»), в других – продолжительные усилия не связаны с определенным ритмом (игры с мячом). Существует немало игр, где развитие быстроты и выносливости при мышечной работе высокой интенсивности. Такие игры, как «Мяч ловцу», «Ловля парами», «Борьба за мяч», обычно включают для общей физической подготовки.

Ловкость выражается через совокупность координационных способностей, а также способностей выполнять двигательные действия с необходимой амплитудой движений (подвижностью в суставах). Ловкость воспитывают посредством обучения двигательным действиям и решения двигательных задач, требующих постоянного изменения структуры действий. При обучении обязательным требованием является новизна разучиваемого упражнения и условий его применения. Элемент новизны поддерживается координационной трудностью действия и созданием внешних условий, затрудняющих выполнение упражнения. Решение двигательных задач предполагает выполнение освоенных двигательных действий в незнакомых

ситуациях. Элемент новизны поддерживается координационной трудностью действия и созданием внешних условий, затрудняющих выполнение движения.

Большое влияние на развитие координационных способностей оказывает освоение правильной техники естественных движений: бега, различных прыжков (в длину, в высоту, опорных прыжков), лазанья, метаний.

Играм, направленным на развитие гибкости, надо предварять соответствующую разминку, чтобы избежать растяжений связок и разрывов мышечных волокон. Примерные игры для развития гибкости следующие: «Передача мяча», «Регби на коленях», «Палку за спину», «Мостик и кошка», «Парашютисты», «Увертывайся от мяча», «Гонки мячей по кругу», «Салки с ленточками», «Стрелки». Ни одна подвижная игра не может служить средством развития какого-то одного физического качества. Игра, как вид деятельности, предоставляет огромные возможности для развития физических качеств в комплексе.

Среди большого количества разнообразных средств физического воспитания широко используются подвижные игры, которые способствуют решению образовательных, воспитательных и оздоровительных задач.

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 РАБОТЕ ЛОГОПЕДА НА ЛОГОПУНКТЕ ДОУ.

*Утинова Ольга Сергеевна, учитель-логопед
МБДОУ «Детский сад №25 «Жемчужинка»
г. Йошкар-Олы»
Йошкар-Ола, Республика Марий Эл.*

Сохранение и укрепление здоровья в процессе воспитания и обучения детей одна из важнейших задач, стоящих перед логопедом. Для детей с нарушениями речи это особенно значимо, поскольку, как правило, эти дети соматически ослаблены, могут иметь хронические заболевания, нарушения в эмоционально-волевой сфере.

Для детей с нарушениями речи характерна недостаточная сформированность процессов, тесно связанных с речевой деятельностью, таких как слухоречевая память и внимание, вербально-логическое мышление, пространственная и временная ориентировки, нарушение в артикуляционной, мелкой моторике и общей моторике. Многие дети имеют повышенную утомляемость, быструю истощаемость и лабильность эмоциональной сферы[1]. Здоровьесберегающие технологии в логопедической работе позволяют значительно улучшить результативность коррекционной работы, разнообразить приемы и методы логопедического воздействия и способствовать оздоровлению детей, ведь качественное развитие, обучение и воспитание детей невозможно без внимания к сохранению и укреплению здоровья.

Соблюдение норм СанПиН в логопедической работе-это**базовые условия для здоровьесбережения дошкольников**. Они направлены на охрану здоровья обучающихся при осуществлении деятельности по их обучению и воспитанию в общеобразовательных учреждениях.

Длительность занятий регулирует СанПиН 1.2.3685-21 [3]: для воспитанников 1,5-3 лет до 10мин., для 3-4 лет до 15 мин., 4-5 лет до 20 мин., 5-6 лет до 25 мин., 6-7 лет до 30 мин.

Кабинет логопеда должен **проветриваться** в соответствии с СанПин 2.4.3648-20[2]: в отсутствие детей, по графику проветривания, составленного в свободной форме. Это позволяет сохранять в пределах нормы показатели влажности и температуры, а также предотвращает образование высоких концентраций углекислого газа, снижающего работоспособность.

Мебель для логопедического кабинета подбирается с учетом роста и возраста воспитанников согласно цветовой маркировке в соответствии с СанПин 2.4.3648-20[2],1.2.3685-21[3]. Для полноценного физического развития ребенка и формирования здоровой осанки столы и стулья должны обеспечивать правильную посадку.

Для профилактики и предотвращения заражения различными заболеваниями, от ОРВИ до гепатита логопед обязан следить за **чистотой постановочных зондов**. Сразу надо оговориться, что никакой инструкции, которая бы регламентировала процесс обработки логопедических зондов, нет. Поэтому стоит ориентироваться на документы, регламентирующие дезинфекционно- стерилизационную деятельность в стоматологических учреждениях: ОСТ 42-21-2-85 «Стерилизация и дезинфекция изделий медицинского назначения. Методы, средства, режимы» [4]. Необходимо проводить обработку, соблюдая 4 этапа: дезинфекция, предстерилизационная обработка, непосредственная стерилизация, правильное хранение. Если нет возможности обрабатывать логопедические зонды по этой инструкции логопед должен пользоваться индивидуальным инструментом ребенка, одноразовыми или многоразовыми зондозаменителями.

Работа над дыханием и использование **дыхательной гимнастики** в работе логопеда – это еще одно из условий здоровьесбережения дошкольников. Плавный длительный выдох, глубокое диафрагмальное дыхание, дифференциация носового и ротового выдоха помогают формировать правильное звукопроизношение и являются способами профилактики респираторных заболеваний. В результате применения артикуляционной гимнастики возрастает объем и глубина дыхания, сила и выносливость дыхательных мышц, и в целом улучшается функциональная деятельность дыхательной и других систем организма.

Важной и неотъемлемой частью логопедической работы является **артикуляционная гимнастика**. Она является основой формирования речевых звуков и коррекции нарушений звукопроизношения. Регулярное ее выполнение помогает:

- улучшить кровоснабжение артикуляционных органов и их иннервацию;
- укрепить мышечную систему языка, губ, щек, тем самым улучшить подвижность артикуляционных органов;

-помогает выработке полноценных движений и определённых положений органов артикуляционного аппарата;

-учит объединять простые движения в сложные, необходимые для правильного произнесения звуков,

- помогает уменьшить спастичность артикуляционных органов, либо активизировать гипотоничные мышцы.

Артикуляционная гимнастика способна скорректировать инфантильный тип глотания, улучшить функцию жевания и слюноотделения, способствуя тем самым профилактике и коррекции ортодонтических и пищеварительных проблем[6].

В условиях всеобщей компьютеризации, логопеды, идя в ногу со временем, используют в работе презентации и различные компьютерные обучающие игры. Классические приемы так же предполагают использование многочисленных картинок и иллюстраций, что повышает возможные риски развития проблем со зрением. Поэтому **зрительная гимнастика** в работе логопеда имеет важное значение: она снимает мышечное напряжение, вызывает эмоциональный подъем, является профилактикой зрительного утомления и снижения остроты зрения. Такая гимнастика обеспечивает улучшение кровоснабжения тканей глаза, обменных процессов в глазу; повышает силу, эластичность, тонус глазных мышц, снимает переутомление зрительного аппарата. Проводится в течение 1-2 минут в середине занятия, в игровой форме.

В целях профилактики переутомления, снижения работоспособности, обеспечения достаточного количества двигательной активности включаем в занятия **физкультминутки**. Они обеспечивают кратковременный активный отдых, необходимую смену видов деятельности, снимают нагрузку мышц, находящихся в статическом положении.

Сохранению положительного психоэмоционального состояния на занятиях способствуют различные упражнения **психогимнастики** и **релаксационные техники**. Они используются для обучения детей управлению собственным мышечным тонусом, приёмам расслабления

различных групп мышц, помогают снять напряжение, либо же наоборот сконцентрировать внимание. Различные современные логопедические и педагогические технологии, такие как **логоритмика**, **кинезиотерапия** и другие являются важной составляющей в коррекционной работе логопеда. Они являются своеобразной формой активной терапии, средством воздействия в комплексе методик, синтезом музыки, слова и движения. Не случайно наряду с воспитательной и коррекционной задачами выделяется оздоровительная. В результате решения именно оздоровительных задач у детей с речевыми нарушениями укрепляется костно-мышечный аппарат, развиваются дыхание, моторные, сенсорные функции, воспитывается чувство равновесия, правильная осанка, походка, грация движений, что в свою очередь отражается и на гармоничном речевом развитии.

Здоровьесберегающая среда, применение современных и классических здоровьесберегающих технологий обеспечивают благоприятную гигиеническую, психологическую и педагогическую обстановку. Только комплексное воздействие может дать успешную динамику речевого и общего развития ребенка без вреда для здоровья дошкольника. Применение в работе здоровьесберегающих технологий повышает результативность образовательного процесса, формирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья, формируют мотивацию на здоровый образ жизни у самих детей.

Литература:

1. Логопедия: Учебник для студентов дефектол. фак. пед. вузов / Под ред. Л.С. Волковой, С.Н. Шаховской - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1998. — 680 с.
2. Об утверждении санитарных правил СанПиН 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"
3. Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания"

4. «Отраслевой стандарт стерилизация и дезинфекция изделий медицинского назначения. Методы. Средства. Режимы», ОСТ 42-21-2-85
5. СанПиН 2.4.1.1249-03. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений.
6. Справочник по детской стоматологии [Текст] / Камерон А., Уидмер Р. ; под ред. А. Камерона, Р. Уидмера . - 2-е изд., испр. и перераб. . - М. : МЕДпресс-информ , 2010 . - 392 с. : ил., цв. ил.
7. Роспотребнадзор.ру: <https://www.rospotrebnadzor.ru>

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ НА МУЗЫКАЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ.

*Шушминцева Ирина Борисовна, музыкальный руководитель,
МБДОУ «Детский сад № 24 «Весняночка»,
Йошкар-Ола, Республика Марий Эл*

Здоровье - это базовая ценность и необходимое условие полноценного психического, физического и социального развития ребёнка. Не создав фундамента здоровья в дошкольном детстве, трудно сформировать здоровье в будущем. Болезненный, отстающий в физическом развитии ребёнок быстрее утомляется, у него неустойчивое внимание, слабая память, низкая работоспособность. От здоровья, жизнерадостности детей зависят их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы. Здоровье ребёнка – это не только отсутствие болезней, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие.

Музыкально – оздоровительная работа в ДОУ - это организованный педагогический процесс, направленный на развитие музыкальных и творческих способностей детей, сохранение и укрепления их психофизического здоровья, развитие музыкальных и творческих способностей, формирование потребности в здоровом образе жизни

Основные задачи музыкально – оздоровительной работы в ДОУ:

- создавать предметно – развивающую среду и условия для формирования гармоничной , духовно богатой, физически здоровой личности.

- с помощью здоровьесберегающих технологий развивать музыкальные и творческие способности, формировать правильную осанку, гигиенические навыки, активизировать защитные свойства детского организма.

Система музыкально – оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста предполагает использование следующих **здоровьесберегающих технологий:**

- Логоритмика;
- Валеологические песенки;
- Пальчиковая гимнастика;
- Самомассаж;
- Дыхательная гимнастика;
- Ритмопластика;
- Речевые игры;
- Музыкотерапия.

Логоритмическая гимнастика является одной из форм активного отдыха, наиболее благоприятного для снятия напряжения после долгого сидения. Логоритмика включает речевые, музыкально – двигательные и коммуникативные игры, упражнения для развития крупной и мелкой моторики, танцы под ритмодекламацию или пение взрослого, ритмические игры с музыкальными инструментами, стихотворения с движениями.

Регулярное включение в музыкальную деятельность элементов логоритмики способствует быстрому развитию речи и музыкальности, учит общению со сверстниками.

Валеологические песенки – отличное начало любого музыкального занятия, они подготавливают голос к пению. Песенки - распевки, цель распевов - подготовить голосовые связки к пению. С них я начинаю все

музыкальные занятия. Пение с предшествующей ему дыхательной гимнастикой оказывает на детей психотерапевтическое, оздоравливающее и лечебное воздействие. Принципы этой методики – короткий и резкий вдох носом в сочетании с движением и пассивный выдох.

Пальчиковые игры.

Кончики пальцев – есть второй головной мозг. Развитие пальцевой моторики подготавливает почву для формирования речи. На музыкальных занятиях пальчиковые игры я провожу под музыку – как попевки, песенки с показом иллюстраций, с использованием кукольного театра. Пальчиковые игры повышают координационные способности пальцев рук (подготовка к письму, рисованию).

Игровой массаж.

Использование игрового массажа повышает защитные свойства верхних дыхательных путей и всего организма. Ребёнок может легко научиться этому в игре. На музыкальных занятиях игровой массаж провожу под музыку – слова пропеваются (или же используется ритмодекламация), или же музыка звучит просто фоном. Массируя определённые точки тела, мы бессознательно посылаем положительные сигналы сердцу, лёгким и другим органам.

Дыхательная и артикуляционная гимнастика.

Выполнение дыхательной гимнастики помогает сохранить, укрепить здоровье ребёнка. Кроме того, дыхательная гимнастика оказывает на организм человека комплексное лечебное воздействие. Улучшает дренажную функцию бронхов, восстанавливает нарушенное носовое дыхание, влияет на обменные процессы.

Артикуляционная гимнастика осуществляет развитие артикуляционной моторики.

- обучает детей простейшим артикуляционным движениям по подражанию взрослому;
- вырабатывает контроль за положением рта.

Ритмопластика.

Основная направленность элементов ритмопластики на занятиях музыкой – психологическое раскрепощение ребёнка через освоение своего собственного тела как выразительного (« музыкального») инструмента. Танцы, ритмичные движения – физиологическая потребность детского организма. Быстрота реакции, координация движений, имеют значение и для умственного развития детей.

Речевые игры.

Доказано, что музыкальный слух развивается совместно с речевым. Средства музыкальной выразительности – ритм, темп, тембр, динамика – являются характерными и для речи. Речевые игры , которые я использую на музыкальных занятиях позволяет детям с младшего возраста овладевать всем комплексом выразительных средств музыки. Речевые игры, сопровождающиеся движениями, звучащими жестами (хлопками, щелчками, шлепками и др.), звуками детских музыкальных инструментов, прекрасно развивает чувство ритма. Жестикуляция, пластика, мимика в речевых играх побуждает детей импровизировать, раскрывать свой творческий потенциал.

Музыкотерапия – одно из перспективных направлений оздоровительной работы в ДООУ. Слушание правильно подобранной музыки повышает иммунитет детей, снимает напряжение и раздражительность, восстанавливает спокойное дыхание. Музыка должна прослушиваться детьми дозированно, в зависимости от времени суток, вида деятельности, даже настроения детей. Я использую классическую музыку, и специальную релаксирующую, наполненную звуками природы. Правильно подобранная музыка благотворно влияет на здоровье детей.

Оздоровление детей, создание эмоционального комфорта – важнейшая задача ДООУ. Организация в детском саду музыкально – оздоровительной работы с использованием современных методов здоровьесбережения обеспечивает более бережное отношение к физическому и духовному

здоровью детей, помогает в комплексе решать задачи личностного развития ребёнка. Ведь от состояния здоровья детей во многом зависит благополучие общества.

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

*Ямбаршева Алина Алексеевна, воспитатель
МБДОУ Детский сад №58 г.Йошкар-Олы «Золотой ключик»
Йошкар-Ола, Республика Марий Эл*

Актуальность: Проблема оптимизации здоровья и физического развития детей в условиях дошкольных образовательных организаций является актуальной и требует незамедлительного решения. Показатели здоровья детей в настоящее время требуют принятия эффективных мер по улучшению их общего состояния и физического развития.

Ключевые слова: здоровьесберегающие технологии, дошкольное образование, здоровье.

В настоящее время одной из наиболее важных и глобальных проблем является состояние здоровья детей. Вырастить здорового ребенка – вот самое главное, что необходимо сделать нам, педагогам дошкольного образования. Полноценное физическое развитие и здоровье ребенка – это основа формирования личности.

Существуют разнообразные формы и виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников. Одним из средств решения задач по сохранению, поддержанию и обогащению здоровья детей становятся здоровьесберегающие технологии.

Здоровьесберегающие технологии представляют собой комплексные и систематические подходы к воспитательному процессу, ориентированные на укрепление физического, психического и социального благополучия детей.

Они включают в себя ряд инновационных методик, направленных на формирование правильных привычек и установок к здоровому образу жизни.

Василий Александрович Сухомлинский был выдающимся педагогом и писателем, который посвятил свою жизнь воспитанию и образованию детей. Он считал, что жизнерадостность и бодрость детей являются важными индикаторами их духовной жизни и мировоззрения. Он верил, что здоровое тело и активность способствуют умственному развитию и прочности знаний у детей. Более того, он подчеркивал, что вера в свои силы также зависит от состояния здоровья ребенка.

В рамках здоровьесберегающих технологий, все аспекты образовательной среды должны быть организованы таким образом, чтобы способствовать сохранению здоровья ребенка. Это включает в себя создание безопасных и комфортных условий обучения, обеспечение здорового питания, физической активности и разнообразных форм занятий, направленных на развитие физических, эмоциональных и социальных навыков.

Здоровьесберегающие технологии включают в себя широкий спектр упражнений и процедур, направленных на поддержание и укрепление физического и психического здоровья.

Существуют следующие здоровьесберегающие технологии:

Утренняя гимнастика. Она способствует формированию ритмических умений и навыков, а также помогает детям получить хороший заряд бодрости на весь день. Благодаря активному движению и физическим упражнениям, гимнастика усиливает кровообращение, содействует обмену веществ и стимулирует работу всех систем организма.

Артикуляционная гимнастика. Она необходима для развития движений и определенных положений органов артикуляционного аппарата, необходимых для четкой артикуляции. При выборе упражнений для артикуляционной гимнастики мы следуем определенной последовательности, начиная с простых и постепенно переходя к более

сложным.

Артикуляционную гимнастику рекомендуется проводить в сидячем положении. Это положение способствует прямой позе ребенка, при которой тело не напряжено, а руки и ноги находятся в спокойном состоянии. Кроме того, артикуляционную гимнастику рекомендуется проводить в игровой форме с эмоциональным подходом. Такой метод позволяет сделать её интересной.

Пальчиковая гимнастика. Тренируя движения пальцами и кистями рук, мы стимулируем речевое развитие ребёнка, способствуем улучшению артикуляционных движений, развиваем мышление, внимание, воображение, быстроту реакции ребёнка и мелкую моторику рук. Пальчиковая гимнастика должна быть разнообразной, эмоционально-приятной, неустойчивой и динамичной. Она проводится ежедневно.

Дыхательная гимнастика играет важную роль в развитии дыхательной системы детей и укреплении их защитных сил организма. Она основана на использовании носового дыхания, и предлагает целый ряд преимуществ в умственном развитии. Когда дети дышат через нос, носовое дыхание стимулирует нервные окончания всех органов, находящихся в носоглотке. Это помогает улучшить качество дыхания и поддерживает здоровье детей. Основная задача нас, педагогов и родителей, - научить детей правильно дышать.

Культурно-гигиенические навыки. Мы, как педагоги, должны придавать огромное значение формированию правильных гигиенических навыков у детей. Наш главный приоритет – обучение детей самостоятельности и ответственности в вопросах личной гигиены.

Гимнастика пробуждения. Очень важно постепенно включать детей в активную деятельность, переходя от состояния покоя к бодрствованию. При этом необходимо исключать резкие движения, которые могут вызвать растяжение мышц, перепад кровяного давления и, как следствие, головокружение.

Образовательная деятельность по физическому развитию. Проведение спортивных занятий с детьми раннего возраста три раза в неделю является эффективным инструментом для их физического развития. Однако, помимо этого, такие занятия также способствуют формированию навыков, которые непосредственно закрепляются в групповой обстановке.

Прогулка. Она способствует не только физическому развитию, но и умственному. Дети учатся наблюдать, интересуются окружающими объектами и явлениями, задают бесконечное количество вопросов.

Подвижные игры. С помощью различных игр происходит эмоциональная разрядка у детей, которая помогает снять накопившееся нервное напряжение.

Музыка. Она имеет способность вызывать эмоции у детей, и их характер зависит от самой музыки. Например, мелодии с яркими и позитивными аккордами способствуют повышению настроения и создают ощущение радости и энергии. Такая музыка может стать отличным способом поддержания и укрепления психического здоровья детей. Она помогает справиться с тревогой, стрессом.

Таким образом, цель и задачи здоровьесберегающих образовательных технологий направлены на формирование у детей правильного отношения к своему здоровью и использование этих знаний в повседневной жизни для сохранения и улучшения своего физического и психического благополучия.

Список литературы:

1. Ахутина Т. В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход // Школа здоровья 2008. Т.7 №2. С.21, 59.
2. Безруких В.Д Сонькина – М. 2008. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе: методология анализа, формы, методы, опыт применения. С.42.
3. Выготский Л.С Педагогическая технология под ред В.В. Давыдова М, Педагогика, 2007 г. С.87.

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКИ НА ОРГАНИЗМ СТУДЕНТА

*Мальшиев Валентин Александрович, преподаватель
ГБПОУ РМЭ «Йошкар-Олинский медколледж»
Йошкар-Ола, Республика Марий Эл*

В программе по физической культуре Йошкар-Олинского медицинского колледжа одно из важных мест занимает лыжная подготовка. Лыжной подготовкой занимаются студенты всех курсов. Но, к сожалению не все студенты полностью понимают значение и важность для собственного здоровья занятия лыжной подготовкой. Задача педагога в первую очередь заключается в формировании у занимающихся к осознанному подходу ко всем занятиям лыжной подготовки, понимания пользы от занятий и стремлении совершенствовать свои умения и навыки как на уроках, так и на тренировочных занятиях спортивной секции. Передвижение по снегу на лыжах знакомо людям с давних времен. Лыжи, используется как средство укрепляющее организм, развивающее двигательные-координационные качества, способствующие закаливанию.

Ходьба и бег на лыжах - вид физических упражнений, которым можно заниматься с самого раннего детства до глубокой старости. Основанный на естественных движениях (ходьбе и беге), лыжный спорт имеет перед каждым из них значительное преимущество, так как передвижение на лыжах требует участия гораздо большего количества мышц. Свежий воздух, большая амплитуда движений, ритмичное чередование напряжения и расслабления способствуют развитию мышечной силы, создают благоприятные условия для работы сердечно-сосудистой системы: усиливается приток крови к работающим мышцам, увеличивается их объем, возрастает сила и выносливость сердечной мышцы, реже становится ритм сердечных сокращений, что приводит к более экономичной работе сердца. Ходьба и бег на лыжах положительно влияют на дыхательную систему. В процессе

систематических занятий хорошо развивается грудная клетка, увеличивается сила дыхательных мышц. Передвижения на лыжах благотворно воздействуют на центральную нервную систему, корректируя двигательные координации. Активное влияние природы при занятиях лыжами оказывает сильное воздействие на эмоциональное состояние человека. Созерцание зимнего пейзажа, постоянная смена и изменение ландшафта, спокойные и размеренные движения умиротворяют лыжника, способствуют устранению негативных переживаний, нормализуют и стабилизируют его настроение.

В настоящее время выдвинута важная задача-разработка проблем формирования нового человека. Одним из аспектов этой важной проблемы – влияние лыжного спорта на развитие физических качеств студентов 16-19 лет. Эта тема является актуальной в данный момент. Дело в том, что, работая со студентами, нужно иметь подход практически к каждому, также требуется учитывать и индивидуальные особенности и способности. Те студенты, которые занимаются лыжным спортом, естественно, отличаются своей физической подготовкой от тех, кто не занимается, поэтому в занятиях нужно учитывать нагрузку, даваемую студентам.

Физическая нагрузка при занятиях на лыжах очень легко дозируется как по объему, так и по интенсивности. Это позволяет рекомендовать лыжи как средство физического воспитания для людей любого возраста, пола, состояния здоровья и уровня физической подготовленности. Выполнение умеренной мышечной работы с вовлечением в движение всех основных групп мышц в условиях пониженных температур, на чистом воздухе заметно повышает сопротивляемость организма к самым различным заболеваниям и положительно сказывается на общей работоспособности. Исключительно велико и воспитательное значение передвижения на лыжах. Во всех видах занятий на лыжах - на занятиях, на тренировках, на соревнованиях или просто на прогулках - успешно воспитываются важнейшие морально-волевые качества, смелость и настойчивость, дисциплинированность и трудолюбие, способность к перенесению любых трудностей.

Целью данной работы является сравнительный анализ физических качеств спортсменов - лыжников и студентов, не занимающихся спортом, 16-19 лет между собой. Для этого поставлены следующие задачи, изучить литературные источники и сделать необходимые выводы. Особенности физического развития студентов имеет немаловажное значение для правильного решения многих вопросов педагогической практики.

В результате исследований врачей, физиологов и педагогов накоплено большое количество данных, характеризующих возрастные особенности организма детей, подростков и юношей при занятиях физической культурой и спортом. Полученные данные важны при решении педагогических проблем физического воспитания студентов, поскольку на базе представлений о закономерностях возрастного развития организма и влияния, оказываемого на него физическими упражнениями, должны решать принципиальные вопросы организации и методики занятий. Специальное воздействие физических упражнений на организм человека с целью развития определенных качеств должно быть согласовано с естественным ходом возрастного развития организма. Чаще всего воздействие с целью активного влияния на развитие тех или иных качеств должно совпадать с периодом, когда в организме развиваются те его стороны, от которых зависит данное качество. Формирование двигательной функции человека тесно связано со становлением высшей нервной деятельностью, формированием нервно-мышечного аппарата и его функций, развитием внутренних органов и процессов обмена веществ. Неравномерность морфологического и функционального развития отдельных органов и систем лежит в основе особенности их взаимосвязи на разных этапах онтогенеза.

Спортивная тренировка обеспечивает усиленный рост мышечной работоспособности. По мере повышения тренированности организма соответственно возрастает мышечная работоспособность. Спортсмены, по сравнению со своими сверстниками, не занимающимися спортом, обладают большей работоспособностью, выносливостью.

Лыжная подготовка - обязательный минимум занятий на лыжах по физическому воспитанию в высших учебных заведениях различного профиля. Лыжная подготовка проводится на основании государственных программ и обеспечивает обучение юношей, девушек и всего взрослого населения страны технике передвижения на лыжах, выполнение учебных и контрольных нормативов, в том числе и нормативов любого комплекса, характеризующего физическую подготовленность всех возрастных групп страны. В процессе лыжной подготовки приобретается обязательный минимум занятий по основам техники передвижения на лыжах, методов развития общей работоспособности, подготовки к соревнованиям и т.д.; прививаются навыки самостоятельных занятий и инструкторской практики.

Лыжный спорт - один из самых массовых видов спорта, культивируемых в РФ. Наибольшей популярностью в силу доступности и характера воздействия на организм пользуется лыжная гонка на различные дистанции. Главная задача занятий лыжным спортом - достижение физического совершенства и наиболее высоких спортивных результатов, что и является основным отличием спорта от других видов занятий лыжами.

Спортивная подготовка лыжника - это специализированный педагогический процесс, направленный на достижение высоких результатов. Основная цель системы подготовки в лыжном спорте - это достижение высоких результатов в соответствии с динамикой возрастного развития и закономерностями становления спортивного мастерства. Успешное решение задач физического воспитания студентов во многом зависит от правильного сочетания занятий по лыжной подготовке с широкими физкультурно-массовыми мероприятиями по лыжному спорту. Важную роль играет и непосредственная, личная подготовка преподавателя, правильная организация занятия. На парах в колледже решаются основные образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи. В ходе занятий по лыжной подготовке все эти задачи конкретизируются с учетом возрастных анатомо-физиологических и психологических особенностей студентов. На

занятия лыжной подготовки решаются следующие основные задачи: обучение студентов способам передвижения на лыжах; оздоровление и закаливание учащихся, развитие важнейших физических качеств (выносливость, сила, ловкость и др.); воспитание морально-волевых качеств (смелости, настойчивости, дисциплинированности и др.); привитие устойчивого интереса к систематическим занятиям на лыжах; воспитание навыков и умений, необходимых для самостоятельных занятий, и т.д.

В ходе исследуемых литературных источников выявлено, что физическая подготовка студентов не занимающихся лыжным спортом, значительно ниже, чем у тех, кто лыжным спортом занимается. Исходя из этого делаем вывод, что если на занятиях физической культуры делать больший упор на лыжную подготовку, то физические показатели студентов значительно повысятся. А результаты будут радовать как студентов, так и преподавателей.

ИГРОРИТМИКА КАК ЭЛЕМЕНТ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ТЕХНОЛОГИИ

*Тимакова Марина Анатольевна, музыкальный руководитель
Герасимец Юлия Евгеньевна, воспитатель
МБДОУ «Детский сад № 30 «Берёзка»
Йошкар-Ола, Республика Марий Эл*

Физическое здоровье – основополагающее условие духовного и нравственного развития человека. В дошкольном возрасте закладывается фундамент здоровья: происходит созревание и совершенствование жизненных систем и функций организма, развиваются его адаптационные возможности, повышается его устойчивость к внешним воздействиям, формируется осанка, приобретаются физические качества, привычки, вырабатываются волевые черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни. В этой связи актуальной становится проблема поиска

эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека.

Решением этой проблемы является использование нетрадиционных средств. В настоящее время существует много ритмопластических направлений, и одно из наиболее доступных, эффективных и эмоциональных – это игровая танцевально-ритмическая гимнастика. Музыка и движение помогают воспитывать детей, через музыку и движение у ребёнка развивается не только творческое воображение, но и любовь к человеку, к природе, формируется духовный мир ребёнка. Игроритмика подразумевает определённые физические нагрузки, направленные на укрепление мышц, развитие координации движений, улучшение осанки, прекрасное настроение и мощный заряд положительной энергии. Движение – это жизнь! Значит, движения в танце заряжают нас жизненными силами и нацеливают наше тело на здоровье.

Игроритмика – это игровая по форме, новая система физического оздоровления, коррекции, профилактики и творческого самовыражения детей. Доступность этого вида основывается на простых общеразвивающих упражнениях. Эффективность – в ее разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы человека. Эмоциональность достигается не только музыкальным сопровождением и элементами танца, входящими в упражнения игровой танцевально-ритмической гимнастики, но и образными упражнениями, сюжетными композициями. Возможности применения упражнений танцевально-ритмической гимнастики довольно широки и под умелым руководством педагога могут быть использованы в дошкольных учреждениях.

Цель: укрепление здоровья детей, формирование средствами музыки ритмичных движений, разнообразных умений, способностей, коммуникативных качеств.

Задачи:

- оптимизация роста и развитие опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия);
- развитие и функциональное совершенствование органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма;
- совершенствование психомоторных способностей: развитие мышечной силы, подвижности в различных суставах (гибкости), выносливости, скоростных, силовых и координационных способностей, а также мелкой моторики;
- содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, внимания, памяти, мышления, умению согласовывать движения с музыкой;
- оказание благотворного влияния музыки на психику ребенка;
- формирование навыков выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений и танцев;
- содействовать воспитанию умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении.

Игроритмика направлена на всестороннее, гармоничное развитие детей, она включает: игрогимнастику, игротанец, игропластику, пальчиковую гимнастику, игровой самомассаж, музыкально-подвижные игры, музыкально-творческие игры и специальные задания.

Игрогимнастика служит основой для освоения ребенком различных видов движений. В нее входят строевые, общеразвивающие, акробатические упражнения, а также на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.

Игротанцы направлены на формирование у детей танцевальных движений. Танцы и танцевальные упражнения могут быть одним из наиболее эффективных средств тренировки детского организма, они используются как

средство тренировки и расслабления, эмоциональной разрядки, снятия физического и нервного напряжения, развития ритмичности и координации движений. Танцы имеют большое воспитательное значение и доставляют эстетическую радость занимающимся. Танцующий ребенок испытывает неповторимые ощущения от свободы и легкости движений, от умения владеть своим телом; его радуют точность и красота, с которыми он выполняет танцевальные упражнения.

Игропластика основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости занимающихся. Здесь используются элементы древних гимнастических движений и упражнения стретчинга, выполняемые в игровой сюжетной форме. Использование данных упражнений дают возможность ребенку

покричать, погримасничать, свободно выражая свои эмоции.

Пальчиковая гимнастика музыкальная служит для развития ручной умелости, мелкой моторики и координации движений рук. Упражнения оказывают положительное воздействие на улучшение памяти, мышления, развитие фантазии.

Игровой самомассаж - это массаж, выполняемый самим ребёнком. Он улучшает кровообращение, помогает нормализовать работу внутренних органов, улучшить осанку. Он способствует не только физическому укреплению человека, но и оздоровлению его психики. Самомассаж проводится в игровой форме в виде пятиминутного занятия или в виде динамической паузы на занятиях. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления.

Музыкально-подвижные игры являются ведущим видом деятельности дошкольников. Здесь используются приемы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования. Данный материал служит основой для закрепления умений и навыков, приобретенных ранее,

помогает сплотить ребят, дает возможность стать кем мечтаешь, побывать, где захочешь и увидеть, что пожелаешь.

Занятия по игроритмике имеют свою специфику. Каждое из них – это определенная «оздоровительная доза» (в виде движений физической нагрузки), направленная на укрепление здоровья ребенка, его правильное физическое развитие и физическую подготовленность. Это и активный отдых. Где движение, физическая нагрузка воспринимаются организмом как «мышечная радость». На занятиях по игроритмике ребенок учится определять меру своих сил и возможностей, развивает осторожность, подготавливает себя для успешного овладения сложными двигательными навыками. Крепнут мышцы пальцев, кистей, плеч, спины и брюшного пресса, ребенок становится гибким, ловким, находчивым, здоровым и сильным, уверенным в себе. Физически развитому малышу хочется двигаться все больше и больше, и надо эту потребность в движении развивать дальше, предоставляя ребенку возможность для выполнения все более сложных гимнастических упражнений. Именно поэтому необходимо включать ритмику в проведение занятий с детьми, удовлетворяющую специфическим потребностям детей в разнообразных движениях. Кроме того, занятия дают ребенку возможность общения со сверстниками и педагогом, то есть социальный комфорт, а освоение двигательных умений – возможность самовыражения.

Таким образом, музыка, ритмика, танец имеют большое оздоровительное значение и могут широко использоваться в работе с дошкольниками. Игроритмика - это начало, база, толчок для будущей физической формы ребенка, для будущего стиля и ритма его жизни.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ. 7 ПРАВИЛ ЗОЖ В ДЕТСКОМ ВОЗРАСТЕ

*Гаврилова Н.Г
Нефедова Н.В
Никитина И.Р.*

Здоровый образ жизни для детей важен ничуть не меньше, чем для взрослых. ЗОЖ для детей – один из главных факторов физического и нравственного развития ребенка, его гармоничного существования в обществе. Приучая к здоровому образу жизни детей, вы помогаете им прожить долгую и счастливую жизнь, полную ярких и позитивных моментов.

Эти привычки стоит развивать у малыша с первых дней жизни и соблюдать их на протяжении всего детского возраста.

- **Правило №1 «Организованный режим дня»**

Спать, гулять, делать уроки, принимать пищу необходимо в одно и то же время. Так организм быстро привыкнет к режиму, ему легче будет справляться с любой нагрузкой.

- **Правило №2 «Здоровый сон – залог здоровья»**

Полноценный сон - залог хорошего настроения и самочувствия. Ребенок, который отдыхает и спит достаточно, как правило, бодрее и счастливее своих не выспавшихся сверстников.

- **Правило №3 «Свежий воздух каждый день»**

Ежедневные прогулки на свежем воздухе благотворно влияют на организм, поэтому гулять нужно в любую погоду. Старайтесь ходить в парках или скверах и избегать шумных и загазованных улиц.

- **Правило №4 «Движение и спорт – залог здоровья»**

Спорт укрепляет детский организм и помогает ему развиваться здоровым. Занятия физкультурой делают ребенка здоровым и выносливым. Физические нагрузки полезны для укрепления костей, мышц и суставов. Кроме того, спорт помогает контролировать вес ребенка и сжигать лишние

калории, ведь современный образ жизни и не совсем правильное питание не очень хорошо влияют на детский организм.

Движение – это наша естественная биологическая потребность. Природой задумано так, что человек в любом возрасте не может гармонично развиваться и поддерживать хорошее самочувствие без физической активности.

Во время мышечной нагрузки у человека активизируются все физиологические процессы, стимулируется познавательная активность, появляется хорошее настроение и бодрость за счет выработки эндорфина, а также чувство уверенности в себе.

Особенно движение необходимо маленьким детям. Общеизвестно, что интеллектуальное, социальное и физическое развитие ребенка в решающей степени зависит от его физической активности в первые годы жизни.

Существуют нормы физической активности, рекомендуемые врачами, а также Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ).

Младенцы (0-12 месяцев) должны активно двигаться несколько периодов в день. В режим нужно включить развивающая гимнастика, массаж, водные процедуры, плавание, активную игру с участием взрослых. Эти виды физической активности является основой гармоничного воспитания малыша.

Дети в 1-2 года должны двигаться в общей сложности не менее 3 часов в день. Это могут быть как спланированные занятия, так и просто подвижные игры, прогулка (например, по 1 часу два раза в день).

Уже в 1,5-2 года ребенок может совершать прогулки пешком протяженностью 100-200 метров, в это время лучше отказаться от коляски. Постепенно дальность дистанции можно увеличить до 300-400 метров. С собой можно взять самокат или беговел, ребенок на них будет с удовольствием кататься. На детской площадке рекомендуется много лазить по спортивным комплексам, играть в мяч или игрушки, которые можно

катать. Также дети очень любят бегать по открытому пространству, например, по стадиону.

До 3 лет кататься на велосипеде, самокате рекомендуется не более 20 минут, чтобы не допустить лишней нагрузки на позвоночник, поскольку мышцы спины еще слабые. Для того, чтобы костно-мышечный аппарат правильно формировался и укреплялся, необходимо заниматься развивающей гимнастикой.

Регулярность тренировок для детей от 1 до 3 лет должна быть 1-2 раз в неделю. Связано это с тем, что ребенку нужно привыкать к занятиям, запоминать упражнения, вырабатывать дисциплину, но не перегружаться.

Дети с 3 до 5 лет должны двигаться в общей сложности не менее 3 часов в день, из них 60 мин активных занятий спортом в день (прогулки, игры с друзьями, занятия в спортивных секциях). В этот период регулярность занятий в секциях должна составлять не менее 2 раз в неделю.

Совмещать различные виды спорта можно. Главное, чтобы у ребенка оставался хотя бы один день выходной. Важно, чтобы он не перегружался, иначе пропадет удовольствие от занятий спортом.

Дети от 5 лет и подростки должны ежедневно заниматься спортом в общей сложности не менее 60 мин (физкультура, прогулки, спортивные секции). Больше – приветствуется. Основная часть ежедневной физической активности должна приходиться на аэробику. А силовые тренировки рекомендуются не менее 3 раз в неделю.

С улучшением физической формы у человека вырабатывается выносливость, поэтому данную нагрузку можно постепенно увеличивать.

Но при выборе интенсивности и регулярности спортивных занятий важно наблюдать за самочувствием ребенка и не перегружать его. Однако важно придерживаться указанного минимума физической активности.

Гиподинамия – нарушение функций организма (опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания, пищеварения) при ограничении двигательной активности, снижении силы сокращения мышц. Гиподинамия

приводит к функциональным изменениям сердечно – сосудистой и дыхательной систем. Потому что в этом случае не работают мышцы, помогающие движению крови по сосудам. Недостаток притока крови к головному мозгу, плохой отток по сосудам шеи приводят к изменениям внутричерепного давления. Отсюда сильная головная боль, усталость, утомляемость. К перечисленному можно добавить расстройства дыхания и пищеварения. С течением времени из-за гиподинамии уменьшается костная масса, страдают суставы и позвоночник. Особенно опасна гиподинамия в раннем детском и школьном возрасте. Она задерживает формирование организма. Существенно снижает иммунитет, дети часто болеют, заболевания могут приобретать хроническое течение. Малая подвижность школьников и длительное пребывание в однообразной позе за столом в школе и дома могут вызвать нарушение осанки, сутулость, деформацию позвоночника. Накопление избыточного веса у ребенка также является следствием малоподвижности. Гиподинамия ведет к ожирению. Ожирение у детей сейчас встречается в два раза чаще, чем 10 лет назад. Профилактика гиподинамии у детей жизненно необходима! Нужны лишь сила воли, желание организовать самого себя, свой труд, чтобы избежать такого неприятного заболевания как гиподинамия у детей.

Для повышения физической активности ребенка придерживайтесь следующих правил

- Ограничьте время пребывания ребенка за компьютером и перед экраном телевизора двумя часами.
- Делайте акцент на подвижности в целом, а не на физических упражнениях — ребенок не обязательно должен выполнять какой-либо определенный комплекс физических упражнений, можно просто играть в прятки или догонялки, прыгать со скакалкой, лепить снежную бабу и т.д.
- Чтобы ребенок был активным, покажите ему пример. Придумайте, каким видом активного отдыха можно заниматься всей семьей.

- Никогда не используйте физические нагрузки в качестве наказания или обязанности.

- Позвольте ребенку менять виды активного отдыха в разные дни недели. Пусть в один день он поплавает в бассейне, в другой — сходит в боулинг, в третий — поиграет в футбол, в четвертый покатается на велосипеде. Неважно, чем он занимается — важно, чтобы он больше двигался.

- Правило №5 «Правильное питание»

Правильное сочетание белков, жиров, углеводов, витаминов и микроэлементов — источник новой энергии и строительного материала для растущего организма ребенка. В рационе ребенка преимущественно должны присутствовать овощи с низким содержанием крахмала: огурцы, помидоры, капуста и морковь. Мясо — незаменимый продукт для получения белка (основного строительного материала тела человека). Это может быть говядина, индейка или свинина, главное — исключить из рациона ребенка соевое мясо

Родителям следует знать, что ожирение в детском возрасте может иметь тяжелые последствия. Оно значительно повышает риск развития сахарного диабета, заболеваний печени и желчного пузыря, гипертонии, бесплодия и других хронических заболеваний. У людей, с детства страдающих ожирением, может в раннем возрасте развиваться атеросклероз, ишемическая болезнь сердца, инфаркт миокарда или хроническая сердечная недостаточность — заболевания, характерные для пожилых людей. При избыточном весе ребенок часто страдает храпом и другими нарушениями сна. Ожирение негативно влияет и на психологическое состояние ребенка: лишний вес порождает у детей и подростков неуверенность в себе, существенно снижает самооценку, что приводит к проблемам с учебой, а порой вызывает насмешки сверстников и, как следствие, ведет к изоляции и депрессии.

Чаще всего избыточный вес у детей является результатом неправильного питания и малоподвижного образа жизни, но он может быть вызван также заболеваниями эндокринной системы или другими серьезными проблемами со здоровьем. Основными факторами риска возникновения избыточного веса являются следующие.

- **Нерациональное питание**

Если ребенок регулярно употребляет высококалорийные, жирные и сладкие продукты питания (фастфуд, снеки, чипсы, кондитерские изделия, сдобную выпечку и т.п.), это может привести к избыточному весу. А если к этому добавляются сладкие газированные напитки, мороженое, десерты с кремом и другие сладости, риск большого веса возрастает еще больше.

- **Малоподвижный образ жизни**

Недостаток физических нагрузок способствует накоплению избыточного веса, т.к. в этом случае ребенок сжигает калорий намного меньше, чем получает с пищей. Если ребенок проводит много времени у телевизора, за компьютером или подолгу играет в видеоигры, подобный образ жизни также способствует развитию ожирения.

- **Наследственный фактор**

Если члены семьи страдают избыточным весом, это является дополнительным фактором риска развития ожирения у детей, особенно если в доме всегда есть высококалорийная пища, которая доступна в любое время, а ребенок ведет малоподвижный образ жизни.

- **Психологические факторы**

Дети и подростки, так же как и взрослые, склонны «заедать» такие психологические проблемы, как стресс, неприятности или сильные эмоции, а порой едят просто так, от скуки. Иногда причиной переедания оказывается недостаток или отсутствие родительского внимания, и лишние калории, полученные с пищей, приводят к избыточному весу.

Выбор продуктов питания, повседневного меню и режима приема пищи в семье зависит от взрослых, и даже небольшие изменения в этом могут принести большую пользу для здоровья вашего ребенка.

Коррекция избыточного веса у детей зависит от их возраста и общего состояния здоровья. Детям не назначают лекарственные средства, подавляющие аппетит или способствующие похудению. Если избыточный вес у ребенка вызван расстройством гормональной системы, снижение массы тела дает сочетание диеты, физкультуры и лечения основного заболевания.

- Покупая продукты, не забывайте про фрукты и овощи. Готовые продукты промышленного производства, такие как крекеры, печенье и сдоба, пищевые полуфабрикаты, а также готовые блюда, в т.ч. замороженные, часто содержат слишком много жира и сахара, поэтому покупать их не следует. Вместо них выбирайте более полезные низкокалорийные продукты.

- Никогда не используйте продукты питания в качестве поощрения или наказания.

- Не покупайте сладких напитков промышленного производства, включая те, в состав которых входит фруктовый сок, или сведите их употребление к минимуму. Эти напитки высококалорийны, но содержат очень мало питательных веществ.

- Для каждого приема пищи старайтесь собираться за столом всей семьей. Ешьте не спеша, поделитесь новостями. Не позволяйте ребенку есть перед телевизором, за компьютером или видеоигрой — это ведет к тому, что он перестает контролировать насыщение и может съесть больше, чем ему следует.

- Старайтесь как можно реже посещать с ребенком кафе и рестораны, особенно рестораны фастфуда. В таких пунктах питания большинство блюд в меню высококалорийны и содержат большое количество вредных жиров.

- Правило №6 Психическое и эмоциональное состояние

Эмоциональное состояние ребенка во многом определяется психологической атмосферой в семье. И именно оно повлияет на будущее вашего ребенка., ведь основными причинами многих детских болезней являются негативные эмоции и стресс. Если ребенку дома эмоционально комфортно, то он будет счастлив, спокоен и уверен в себе. А положительные мысли и улучшают гормональный фон, и укрепляют иммунитет. Ребенку важно чувствовать любовь и поддержку родителей. Также для улучшения эмоционального состояния ребенка необходимо ограничить время использования гаджетов.

- **Правило №7 Личная гигиена**

Правильный уход за своим телом избавляет от множества проблем со здоровьем. Вовремя удаленные с тела частички пота, пыли и грязи — это снижение риска заболеваний, радость принятия собственного тела и ответные улыбки окружающих.

В дополнение к вышесказанному – уделяйте внимание не только здоровому, но и достойному образу жизни ребенка. Не забывайте рассказывать ему о правилах поведения за столом и не только, прививайте любовь к чистоте, обучайте следить за своим телом и внешним видом. Приобщайте ребенка к своим увлечениям. Это не только станет подспорьем в его воспитании и общем развитии, но и объединит семью общим хобби.

МЕСТО СПОРТИВНЫХ ИГР И УПРАЖНЕНИЙ В РЕЖИМЕ ДОШКОЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ

*Смирнова Оксана Вадимовна, воспитатель
Рачеева Валентина Ивановна, воспитатель
МБДОУ «Детский сад № 24 г.Йошкар-Олы «Весняночка»
Йошкар-Ола, Республика Марий Эл*

В существующих современных программах воспитания детей, реализуемых сегодня педагогами дошкольных учреждений, перечислены спортивные игры и спортивные упражнения, которые могут быть включены в

двигательный режим детского сада. Это хоккей, футбол, баскетбол, городки, настольный теннис, бадминтон, а также катание на санках, велосипеде и самокате, лыжах и коньках, плавание, скольжение по ледяной дорожке.

Целенаправленное, планомерное, не реже 1-2 раз в неделю обучение спортивным играм и спортивным упражнениям даст детям возможность по-настоящему ощутить азарт спортивной игры и её пользу. Однако прежде чем приступить к систематическому обучению детей спортивным играм и спортивным упражнениям, необходимо познакомить их с различными видами спорта, спортсменами, провести экскурсию или целевую прогулку на стадион, рассмотреть иллюстрации. Цель их – вызвать интерес, сформировать желание заниматься спортом. Вторым этапом является накопление опыта общения с предметами: ракеткой, мячом, городками и т. д. Для этого целесообразно поместить их в спортивный уголок и дать возможность самостоятельно манипулировать ими и лишь после этого приступить к обучению. Главное правило подбора – соответствие спортивных игр и упражнений возрастным анатомо-физиологическим и психологическим особенностям дошкольников.

В работе с дошкольниками можно использовать такие спортивные игры и упражнения, в которых максимально доступные физические нагрузки чередовались бы с минимальными или с расслаблениями мышц. Это спортивные игры, в которые входят основные движения – ходьба, бег, прыжки, бросание, ловля, метание мяча, лазание, пролезание и т. д. Именно такой характер имеют плавание, ходьба на лыжах, бег на коньках, спортивные игры - бадминтон, настольный теннис, городки, баскетбол.

Дошкольники ещё не умеют выполнять цепочки технических приёмов или тактических комбинаций спортивной игры, им доступны лишь начальные, элементарные приемы или отдельные простые комбинации. Например, в бадминтоне: ударом ракетки послать волан в направлении к партнеру, а при возвращении волана – отбить; в волейболе: броском от груди послать мяч тем же приемом на другую сторону сетки; получая мяч от

партнера, не отбивать его, а лишь ловить, снова повторить такой же прием броска.

Большое значение имеет использование в режиме дня различных спортивных игр и упражнений в комплексе. В комплекс включают упражнения, разные по двигательному содержанию, уровню усвоения и технической сложности. Разнообразие движений в них способствует улучшению общей физической подготовки детей.

Спортивные игры и упражнения преимущественно проводятся на свежем воздухе. Поэтому, подбирая их, следует учитывать сезонные, погодные условия. Так, в теплое время года отдается предпочтение спортивным упражнениям и играм с мячом, бегу (умеренному, быстрому, на выносливость), играм в кегли, городки, настольный теннис, бадминтон, с элементами баскетбола, волейбола; купанию, плаванию, езде на велосипеде; зимой - катанию на санках, развлечениям со снежками, скольжению на беговых дорожках, ходьбе на лыжах, бегу на коньках.

Обучение детей спортивным упражнениям и элементам спортивных игр в основном проводится на физкультурных занятиях, организуемых на воздухе. Но для того чтобы дети овладели навыками спортивных упражнений и научились играть в спортивные игры, необходимо постоянно повторять и закреплять их во время прогулок.

Спортивные игры и упражнения в дошкольном учреждении следует использовать в разные периоды дня. Игру можно проводить в начале, в середине и в конце прогулки, в зависимости от того, какое занятие предшествовало прогулке и каков её общий план. Если до прогулки было спокойное занятие, игру можно провести вначале. Если дети увлеклись интересной творческой игрой, не надо прерывать её, а собрать детей для подвижной игры в конце прогулки. Случается, что трудовые процессы или творческая игра быстро заканчиваются, и дети затрудняются найти себе занятие, в таком случае игру можно провести в середине прогулки.

При выборе игры воспитатель должен иметь в виду, где он предполагает провести её: в помещении, на площадке, в лесу, в поле. Например,

если в лесу имеются подходящие пни, на которые дети могут вставать, воспитатель может наметить игру «Ловишки» («Не оставайся на земле»), «Лиса в курятнике». Подбирая игры, он учитывает также и сезонность. Летом, когда дети

живут среди природы, можно использовать такие игры, как «Ловля бабочек», «Лягушки и цапля» и др. Для зимнего времени надо подбирать игры, в которых

можно использовать специфический зимний материал - снежные валы для прыгивания и равновесия, снежки для метания и т.д. Воспитывая у детей определённые интересы, воспитатель закрепляет их с помощью соответствующих игр. Если дети наблюдают движение поездов, хорошо закрепить эти впечатления в игре «Поезд».

В каждом плане на неделю для закрепления необходимо планировать несколько видов спортивных игр и упражнений. В зависимости от погодных условий, наличия спортивного инвентаря, степени овладения детьми той или иной спортивной игрой и упражнениями воспитатель распределяет на все прогулки недели (утренние и вечерние). В одних случаях дети могут упражняться в нескольких видах игр, например: одни катаются на самокатах, другие играют в настольный теннис и бадминтон, а затем они меняются местами. В других случаях на прогулке планируется только один вид спортивных игр, например, игра в городки. При этом дети должны играть только в присутствии воспитателя.

К участию в спортивных играх и упражнениях воспитатель вначале привлекает тех детей, которые недостаточно освоили упражнения на физкультурных занятиях. В дальнейшем нужно стремиться к тому, чтобы активно действовали все. Дети должны не только овладеть элементами

спортивных игр, но и знать их основные правила, название частей используемого спортивного инвентаря, уметь ухаживать за ним. Стоит так планировать игры на каждый день, чтобы в комплексе они составляли разнообразную по двигательному содержанию деятельность.

Качество организации и проведения спортивных игр и упражнений - от выбора до её окончания - зависит от психологической готовности взрослого к этой деятельности, его педагогических знаний, опыта и умения общаться с детьми.

Именно в дошкольном возрасте закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создаётся фундамент для воспитания физических качеств. Дети дошкольного возраста с большим удовольствием занимаются физкультурой. Особый интерес вызывают у них спортивные игры (баскетбол, футбол, хоккей, городки). Спортивные игры и упражнения способствуют совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма, улучшению физического развития, физической подготовленности детей, воспитанию положительных морально - волевых качеств. Они проводятся летом и зимой на открытом воздухе, что является эффективным средством закаливания организма ребёнка. При обучении спортивным играм в детском саду необходимо формировать у детей интерес к физической культуре, а также потребность к самостоятельным занятиям. Воспитателю необходимо учитывать, что содержание, методика проведения и планирование учебного материала по спортивным играм имеют свою специфику. Их организация требует учёта возрастных особенностей детей, их физического развития и физической подготовленности.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭТНОИГР НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ВНЕКЛАССНЫХ МЕРОПРИЯТИЯХ

*Жандарская Светлана Леонидовна,
руководитель физического воспитания,
преподаватель физической культуры
ГБПОУ РМЭ "Йошкар-Олинский медицинский колледж"*

Подвижные игры являются частью народной культуры. Нельзя переоценить их значение для полноценного воспитания (физического, умственного, нравственного). Важны игры для детей и взрослых. Это досуг, возможность отдыха, релаксации. Игры являются важной составной частью праздников. Так в прошлом на Пасху обязательно играли в лапту, качались на качелях. Марийские празднования Агапайрема включали соревнование в беге и торжественное награждение чемпионов. Татарский Сабантуй немыслим без соревнований и поединков борцов.

Игровая традиция складывается исторически, развивается из поколения в поколение. Народные игры – подлинные произведения народного творчества включают в себя стихи, песни, элементы народной хореографии и драматической игры. В играх отражается народно-поэтический взгляд на мир, закрепляются и транслируются духовные ценности народа.

Если рассмотреть репертуар подвижных игр разных народов, оказывается, что игры в целом очень похожие: бег и ловля, прыжки, игры с мячом, палками и другими предметами – в них происходят движения, свойственные всем людям, т.к. вне зависимости от национальности и языка у нас общая антропология: две руки, две ноги – и отсюда одинаковая потребность в движении. Национальная специфика этноигр заключается преимущественно в языке, в названиях игр, которые разнятся в разных языках, диалектах. Так, например, игра в жмурки в разных районах Марий

Эл имеет названия *Сокрытага* 'Слепой барашек', *Маска-кува* 'Бабушка-Медведь'.

Народные подвижные игры вполне уместны на уроках физкультуры, на занятиях в специальных медицинских группах в компаниях друзей.

В нашем колледже уже второй год проводятся "Этноигры" внеклассное спортивно массовое мероприятие в рамках недели первокурсников. На собрании Студенческого спортивного клуба "Медик" физорги разучили игры народов мари, затем обучили своих студентов в группах.

25 сентября все 11 групп первокурсников собрались в спортивном зале на состязания, от каждой группы команда 8 человек. Соревнующимся необходимо было пройти 6 этапов: "Карусель", "Ящерица", "9 камушков", "Шишка", "Анюта", 6 этап викторина где задавались вопросы по истории Марийского края.

В процессе этноигр (подвижных игр) происходит профилактика сердечно -сосудистых заболеваний. Положительное влияние двигательной активности на сердечно-сосудистую систему заключается в повышении выносливости сердечной мышцы и увеличение жизненного ресурса организма. Также является профилактикой развития атеросклероза и избавляет от лишних килограммов.

Физическая активность является ведущим фактором оздоровления человека, направлена на стимулирование защитных сил организма, на повышение потенциала здоровья. Систематические занятия делают мышцы сердца более сильными, а организм в целом более приспособленным к условиям внешней среды. Под влиянием нагрузок увеличивается частота сердечбиений, мышца сердца сокращается сильнее, повышается артериальное давление. Все это ведет к функциональному совершенствованию системы кровообращения.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ НА ЗАНЯТИЯХ ИНОСТРАННОГО ЯЗЫКА

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

***Девять десятых нашего счастья зависит от того, насколько
здоровый образ жизни мы ведем.***

(Артур Шопенгауэр, немецкий философ)

Задачи сохранения и укрепления здоровья обучающихся являются приоритетными в системе модернизации российского образования.

Сформулированные в ФГОС СПО компетенции «Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, а также проводить мероприятия по сохранению и укреплению здоровья различных групп населения», которыми должны обладать обучающиеся по медицинским специальностям, направлены на формирование у студентов потребности в здоровом образе жизни и актуализацию для будущих медицинских работников значения роли в пропаганде здорового образа жизни в целях поддержания здоровья пациентов.

«Психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание у обучающихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни», по определению Н.К.Смирнова (профессор, член-корреспондент Международной педагогической академии охраны и

укрепления здоровья РФ), являются «здоровьеформирующими образовательными технологиями».

Здоровьесберегающие технологии, осуществляемые на основе личностно-ориентированного подхода, относятся к тем жизненно важным факторам, благодаря которым обучающиеся учатся жить вместе, эффективно взаимодействуя с окружающей средой. Они предполагают активное участие самого обучающегося в освоении культуры человеческих отношений, в формировании опыта здоровьесбережения, который приобретается через постепенное расширение сферы общения и деятельности обучающегося, развитие его саморегуляции (от внешнего контроля к внутреннему), становление самосознания и активной жизненной позиции на основе воспитания и самовоспитания, формирования ответственности за свое здоровье, жизнь и здоровье других людей.

Современный учебный процесс предъявляет к обучающимся большие физиологические и психологические требования, часто превышающие ментальные и физические возможности студента. Интенсивные нагрузки и неврозы обуславливают множество негативных факторов, ведущих к развитию заболеваний психосоматической природы.

Так как занятия по иностранному языку отличаются большой интенсивностью и требуют высокой концентрации внимания и напряжения сил, возникает вопрос о сохранении здоровья студентов, о создании условий, которые обеспечили бы высокую работоспособность на протяжении всего занятия, позволили бы избежать переутомления.

Вот почему на своих занятиях по иностранному языку мы, прежде всего, стараемся учитывать физиологические и психологические особенности каждого студента и предусматривать такие виды работы, которые снимают напряжение и усталость, а занятия проходят в непринуждённой дружеской обстановке, при использовании элементов здоровьесберегающих технологий, способствующих более эффективному осуществлению компетентностно-ориентированного подхода к изучению иностранного языка.

Такими элементами, несомненно, являются разнообразные виды релаксации. Это различного рода физкультминутки, психофизические упражнения и, конечно, игра – один из самых эффективных способов формирования коммуникативной компетенции при изучении иностранных языков. Языковой материал для сопровождения физкультминуток:

Eins, zwei, drei, vier

Alle, alle turnen wir.

Затем в рифмовку вместо глагола *turnen* вводятся глаголы *marschieren, springen, stehen, sitzen, Ball spielen, tanzen*.

Студенты произносят текст рифмовки, производят движения, имитирующие называемые действия. Затем в рифмовки включаются слова, обозначающие части тела. Например:

Die Ärme, die Hände

die Füße und Bein

wir müssen sie üben

um kräftig zu sein.

Указанные стихотворения и рифмовки используются для проведения физкультминуток на занятиях по изучению немецкого языка, что является немаловажным компонентом при изучении иностранного языка.

Augengymnastik (Гимнастика для глаз)

1. Seht nach oben, dann nach unten,

Jetzt nach links, und dann nach rechts.

Schliesst die Augen stark und zählt bis 10.

2. Stellt ihr den grosse Kreis vor.

Bewegt im Kreis mit den Augen zuerst nach recht, dann nach links.

Bauchatmen (Дыхательное упражнение)

3. Atme langsam ein, zähle dabei bis drei,

halte den atmen an und zähle wieder bis drei,

atme aus und zähle dabei bis drei,

dann halte wieder an und zähle dabei bis drei.

Игра способствует созданию на занятиях благоприятной психологической атмосферы и помогает обучающимся увидеть в иностранном языке реальное средство общения.

Игра – универсальное средство, помогающее преподавателю иностранного языка превратить достаточно сложный процесс обучения в увлекательное и любимое обучающимися занятие. Игра помогает вовлечь в учебный процесс даже «слабого» студента, так как в ней проявляются не только знания, но и находчивость и сообразительность. Более того слабый по языковой подготовке студент может стать первым в игре. Чувство равенства, атмосфера увлечённости, ощущение посильности заданий – всё это даёт возможность преодолеть стеснительность, мешающую свободно употреблять в речи слова чужого языка, и благотворно сказывается на результатах обучения. Незаметно усваивается языковой материал, а вместе с этим возникает чувство удовлетворения – «оказывается, я тоже могу говорить наравне со всеми».

Формы игр достаточно разнообразны. Игры могут быть: грамматическими, лексическими, фонетическими и орфографическими. Это «подготовительные игры», способствующие формированию речевых навыков. Например: лото, домино (сначала из предлагаемого раздаточного материала необходимо составить словосочетания по теме «Посещение больного», затем предложения, а в последующем рассказ). Подобные игры могут сделать скучную работу, требующую многократного повторения одних и тех же структур, более интересной и увлекательной. С помощью игр можно активизировать внимание, развивать навыки воспроизведения услышанного.

Игра, таким образом, способствует выполнению важных психологических и методических задач: снятию тревожности и созданию психологической готовности к речевому общению, обеспечению естественной необходимости многократного повторения языкового материала, тренировке в выборе нужного речевого материала, что является

подготовкой к ситуативной речи.

Из многообразия игр, используемых на занятиях, наибольший интерес представляют ролевые игры. Они создают реальную жизненную ситуацию на занятии, обеспечивают общение, повышают значимость социального взаимодействия, дают возможность языковой практики в реалистичных деловых и неделовых ситуациях. Творческий характер игр увеличивает мотивацию и делает процесс обучения более интересным. Темы «Питание», «Здоровый образ жизни» являются благодатным материалом для организации и проведения таких ролевых игр, как, например, «Витамины», «В кафе», «Вредные привычки» и другие.

Проигрывая определённые ситуации, студенты получают возможность подготовиться к подобной ситуации в реальной жизни, глубже прочувствовать изучаемый материал, приобщаясь тем самым к здоровьесберегающей деятельности. Крайне важно, чтобы каждый медработник, получив необходимые знания, смог, выявляя проблемы пациентов, обучать их валеологическим принципам. Вопросы сбалансированного и рационального питания, занятий физкультурой и спортом, отказа от курения и потребления спиртного могут стать темами разговора между специалистом-медиком и пациентом любого возраста.

Так средствами иноязычной коммуникации при использовании здоровьесберегающих технологий можно способствовать формированию у студентов устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и его пропаганде среди будущих пациентов.

**ОБЗОР ДЕЯТЕЛЬНОСТИ МАСТЕРСКИХ «ЛАБОРАТОРИИ
ЗДОРОВЬЯ»
ГБПОУ РМЭ «ЙОШКАР – ОЛИНСКИЙ МЕДКОЛЛЕДЖ»**

*Смирнова Наталия Юрьевна, заведующая мастерской
«Медицинская профилактика»,*

ГБПОУ РМЭ «Йошкар-Олинский медколледж» принял участие в конкурсном отборе на предоставление в 2019 году грантов из федерального бюджета в форме субсидий юридическим лицам в рамках реализации мероприятия «Государственная поддержка профессиональных образовательных организаций в целях обеспечения соответствия их материально-технической базы современным требованиям» федерального проекта «Молодые профессионалы» (Повышение конкурентоспособности профессионального образования) национального проекта «Образование» государственной программы «Развитие образования».

Цель проекта: Модернизация материально-технической базы в образовательной организации в целях подготовки специалистов новой формации по стандартам WorldSkills.

Задачи:

- корректировка нормативной документации образовательной организации в соответствии с планом модернизации материально-технической базы;
- модернизация материально-технического обеспечения образовательной среды в соответствии с требованиями WorldSkills Россия по заявленным компетенциям с привлечением социальных партнёров к оснащению и использованию мастерских;
- внедрение современных педагогических, здоровьесберегающих, практико-ориентированных технологий, а также технологий электронного и дистанционного обучения при реализации основных профессиональных образовательных программ, программ профессионального обучения и дополнительных образовательных программ, в том числе при реализации системы непрерывного медицинского образования и дополнительных образовательных программ для определенных групп населения (подростков,

лиц с ограниченными возможностями здоровья, людей предпенсионного возраста);

- апробация современных технологий оценки качества подготовки выпускников на основе демонстрационного экзамена при проведении первичной и первичной специализированной аккредитации специалистов;

- создание информационного раздела на сайте образовательной организации о мастерских с размещением графика доступности оборудования в целях организации совместного использования материально-технической базы с медицинскими и образовательными организациями, а также транслирования опыта развития новых компетенций;

- разработка и реализация программ повышения квалификации и профессиональной переподготовки педагогических работников, занятых в использовании и обслуживании материально-технической базы, по внедрению современного содержания и технологий обучения в образовательный процесс;

- использование мастерских в составе симуляционного центра для прохождения стажировки медицинских, педагогических, педагогических, социальных работников и иных групп населения.

При реализации проекта «Лаборатория здоровья» **проведен анализ потребностей работодателей** в квалифицированных специалистах в рамках реализации государственной программы развития здравоохранения в Республике Марий Эл, **обоснована** необходимость дооснащения функционирующих трех мастерских («Медицинский и социальный уход», «Фармацевтика», «Лабораторный медицинский анализ») и создания новых по компетенциям: «Медицинская профилактика» и «Медико-социальная реабилитация».

Лаборатория здоровья «Фармацевтика»

1. Актуализированы в соответствии с рекомендациями по «Лаборатории здоровья» три программы по специальности «Фармация».

2. Актуализированы учебные и производственные программы.

3. Разработаны УМК практических занятий.

4. Разработаны дополнительные профессиональные программы повышения квалификации непрерывного образования для специалистов с использованием дистанционных технологий.

5. Разработаны и апробированы дополнительные образовательные программы для различных категорий населения с использованием материально-технической базы мастерской для разных возрастных категорий населения.

Все дополнительные образовательные программы апробированы в различных организациях что подтверждено справками – заключением руководителей организаций (школы, СПО, больницы и поликлиники, аптечные организации и т.д.)

6. Преподаватель Павлова Е.А. участвовала в республиканском конкурсе «Лучший мастер-класс» и заняла 2 место.

7. С использованием материально-технической базы мастерской «Фармацевтика» в 2020 и 2021 году проведены демонстрационные экзамены по стандартам Ворлдскиллс Россия.

8. Студентка 3 курса Карасева Н.Э. под руководством преподавателя Павловой Е.А. приняла участие в декабре 2019 года в V открытом региональном чемпионате «Молодые профессионалы» Республики Башкортостан. Подготовка к чемпионату проводилась также на базе мастерской «Фармацевтика».

Мастерская «Лабораторный медицинский анализ»

На базе мастерской прошли обучение по всем видам образовательных программ – 461 человек. Программы ориентированы на разные возрастные группы и для разных групп слушателей.

В том числе:

- по программам СПО – 138 человек;
- по программам ДПО – 169 человек;
- по программам ДО детей и подростков – 3 человека.

В деятельности мастерской принимали участие 3 преподавателя колледжа.

Возраст слушателей разный – от 6 до 65 лет.

В рамках деятельности мастерской приняли участие в профориентационных мероприятиях 100 человек.

На площадке мастерской дважды проходил демоэкзамен по ПМ 01 Проведение клинических лабораторных исследований. Количество участников – 10 человек.

Проведен конкурс профессионального мастерства среди студентов выпускной группы специальности «Лабораторная диагностика».

Проводились практические занятия для слушателей ОПК по ПМ 01 Проведение клинических лабораторных исследований, медицинской паразитологии.

Лаборатория «Медицинский и социальный уход»

В соответствии с планом разработаны и реализованы различные образовательные программы для населения различных возрастных групп.

	Учебные годы					
	2019-2020	2020-2021	2021-2022	2022-2023	2023-2024	2024-2025
Количество образовательных программ СПО, реализуемых с использованием материально-технической базы мастерской, ед.	3	3	3		3	

Количество программ профессионального обучения, реализуемых с использованием материально-технической базы мастерской, ед.	1	1	1			1
Количество программ ДПО, реализуемых с использованием материально-технической базы мастерской, ед.	2	2	3			7
Количество программ повышения квалификации и переподготовки рабочих и служащих, реализуемых с использованием материально-технической базы мастерской, ед.	1	1	1			1
Количество дополнительных общеобразовательных программ для детей и взрослых, реализуемых с использованием МТБ мастерской, ед						
	2	2	6		0	1

WorldSkills Russia – 3 раза:

- С 17 по 21 февраля 2020 года на - VIII региональный чемпионат «Молодые профессионалы WorldSkills Russia Республики Марий Эл»
- С 1 по 5 марта 2021 года - IX открытый региональный чемпионат «Молодые профессионалы WorldSkills Russia Республики Марий Эл»
- С 14 по 18 февраля 2022 года - X Открытый региональный чемпионат «Молодые профессионалы» (Worldskills Russia) Республики Марий Эл

По стандартам WorldSkills - 2 раза проводился Демонстрационный экзамен

- 23-25 марта 2020 года
- 29-31 марта 2021 года

Октябрь – ноябрь 2023 года – проводились **профессиональные пробы в рамках проекта по ранней профессиональной ориентации учащихся общеобразовательных организаций «Билет в будущее»** по направлению медицинская сестра/ медицинский брат – 5 профпроб – 46 школьников

Разработаны Дистанционные курсы преподавателями колледжа:

Паллиативная сестринская помощь
Лечебное питание при заболеваниях сердечно-сосудистой системы
Профессиональная деятельность медицинской сестры при уходе за пациентами со стомами кишечника
Лихорадка. Теоретические и практические аспекты ухода за пациентом
Профессиональная деятельность медицинской сестры при уходе за пациентом с сахарным диабетом
Профессиональная деятельность медицинской сестры при уходе за пациентом с бронхиальной астмой
Организация санитарно-гигиенического просвещения населения

На базе мастерской проходили занятия у Сиделок.

Лаборатория здоровья «Медицинская профилактика» создана как учебный центр здоровья.

На базе мастерской проводятся учебные практики для студентов специальностей «Лечебное и сестринское дело». Студенты учатся проводить скрининг диагностику ХНИЗ на современном оборудовании, проводить коррекцию выявленных факторов риска посредством профилактического консультирования.

Созданы УМК в количестве 16 шт, для проведения занятий.

На базе мастерской проводились занятия для медицинских сестер кабинетов ХСН.

Для населения в рамках ЛЗ написаны и реализованы программы:

- ОПК: 41
- для специальности сестринское дело (преподаватели колледжа) – 5
- для детей и подростков – 7
- для людей среднего возраста: 10
- для педагогических работников: 3

Всего – 66 программ.

Занятия проводились на базах Городского центра здоровья, ГБУ РМЭ «Комплексный центр социального обслуживания» в г. Й-Оле, в Национальной библиотеке им. С.Г.Чавайна, СОШ № 9,27.

Ежегодно, в рамках различных конференций (День сердца, ЗОЖ – веление времени) проводятся мастер – классы для населения, для студентов СПО. Тематика мастер – классов: «Курю сегодня – что меня ждет завтра», Скрининг заболеваний сердца», «Оценка внутреннего дыхания (пульс, АД), «Параметры здорового веса», «Живой микрофон», и др.

Мастерская «Медико – социальная реабилитация»

На базе мастерской проводятся учебные практики для студентов специальностей «Лечебное и сестринское дело».

Разработаны и реализованы запланированные программы ДПО с участием преподавателей колледжа и преподавателей ОПК.

Ежегодно проводятся мастер – классы по йоге, для профилактики заболеваний опорно – двигательного аппарата.

Подводя итог деятельности мастерских, хочется отметить, что все запланированные мероприятия успешно реализованы. Мастерские продолжают активно работать, готовить специалистов которые будут соответствовать требованиям работодателей.

ДЫХАНИЕ И ДВИЖЕНИЕ, КАК ОСНОВА ЗОЖ

Здоровый образ жизни.... Это как?
Ни пить...Ни есть...И соблюдать диеты,
Бежать в спортзал, где изводить себя подчас,
И больше пить воды..
(А снятся ведь.....котлеты....)
Быть образцом...Примером для других...
(И от улыбки пусть на щёках кожа треснет!)
Всем говорить, что ты «За ЗОЖ»...
В компании любой,
Демонстративно грызть морковь...
(Хотя уже не лезет !!!)
Смотреть брезгливо на своих друзей,
Когда они едят сосиску аппетитно,
И с возмущеньем кофе отставлять....
(Вы что ! Вы что!!!
Оно ведь очень вредно!!!....)
Нет...З О Ж – не просто букв набор...
Здоровый Образ Жизни – это важно,
Преодоление себя...
Себе поставить цель,
И к ней идти...День ото дня отважно...
За шагом шаг, неспешно восходя,
К простой, но очень сложной цели –
Быть здоровым...
В себе найдя источник тайных сил,
Менять себя...
И сова.... Снова.... Снова....
В гармонии дыхания обрести
Свободу... Радостно навстречу солнышку
Вставать... Встречать улыбкой
Новый день,
И в душу не впускать унынья паутину....
В гармонии движенья – сила мышц,

И сила крови, что бежит по венам,
Здорового движенья красота,
К себе притянет взоры непременно....
И это лишь начало.... На пути,
Откроются вам новые законы,
Их соблюдая,
Сможете вы обрести,
Прекрасный мир –
Мир своего здоровья

Здоровье – одна из самых главных и важнейших составляющих счастья, это драгоценность, дарованная человеку, которую он обязан беречь с детских лет, ведь здоровый человек формирует здоровую нацию, а с ней – здоровую планету.

Одна из основных составляющих здоровья – это здоровый образ жизни — это такой образ жизни человека, который направлен на укрепление здоровья и профилактику болезней. Иными словами, здоровый образ жизни — это список правил, соблюдение которых максимально обеспечит сохранение и укрепление здоровья (как физического, так и психического).

Древние люди не знали особенностей гигиены, правильного питания или оптимального количества физических нагрузок. Это способствовало уменьшению численности населения и колоссальному количеству больных людей. С течением времени понятие здорового образа жизни «въелось» в сердца граждан. Желание прожить как можно дольше, увидеть внуков и обладать достаточным здоровьем, чтобы успеть с ними познакомиться, – отличная мотивация к созданию основы для здорового образа жизни.

Главные составляющие здорового образа жизни.

- умеренное и сбалансированное питание
- достаточная двигательная активность
- закаливание организма
- отказ от вредных привычек

- режим труда и отдыха с учетом динамики индивидуальных биоритмов
- личная гигиена
- умение управлять своими эмоциями
- безопасное поведение в быту, на работе, на улице, в школе, обеспечивающее,
- предупреждение травматизма, отравления, аварийных ситуаций.

Преимущества здорового образа жизни

- укрепление иммунитета и снижение заболеваемости вирусными и инфекционными недугами;
- достижение активного долголетия и сохранение даже в старости дееспособности и подвижности;
- снижение риска развития хронических заболеваний, увеличение длительности периода ремиссий;
- избавление от плохого настроения, депрессий и стрессов;
- активное участие в социальной и семейной деятельности;
- возможность заниматься любимым делом даже в старости;
- ежедневно вставать и ощущать себя полным сил и энергии;
- подавать правильный пример родственникам и детям;
- иметь красивое тело и чистую кожу без прыщей и морщин;
- увеличение возраста появления первых возрастных изменений в организме; чувство, что всё возможно и достижимо.

Наше тело, наш с вами уникальный организм – это сложная САМОрегулирующаяся система. Постоянно происходят процессы гармонизации и балансировки. Даже если мы боеем , всё равно, организм старается выправить ситуацию, включает компенсаторные и приспособительные механизмы.

Однако, защитные силы организма не безграничны. Восстанавливаясь, наше тело расходует запасы питательных веществ, органы и системы работают на «повышенных оборотах». И в этот момент нам необходимо помочь своему телу.

Мы можем использовать для этого различные препараты. Но, химиотерапия при всей её эффективности, имеет множество побочных эффектов...

Так не лучше ли сбалансировать собственный организм, дабы он САМ справлялся?

Нашему телу, необходимо для нормальной жизнедеятельности три компонента:

- Правильное питание
- Правильное дыхание
- Правильное движение

В данной статье рассмотрим дыхание и движение.

Дыхание и здоровье.

То, как мы дышим - быстро или медленно, поверхностно или глубоко, грудной клеткой или животом - влияет на наше настроение, уровень стресса, кровяное давление, иммунную функцию и многие другие процессы в организме.

Большинство людей не контролирует свое дыхание. Следует отметить, чем выше частота дыхания, тем больше вероятность возникновения серьезных проблем со здоровьем.

Итак, как же дышать правильно и с пользой для здоровья?

Первое и самое важное правило здорового дыхания - всегда дышите носом, даже во время физических упражнений.

Дыхание через нос является наиболее правильным и оптимальным, в то время как дыхание ртом снижает оксигенацию тканей, повышает частоту сердечных сокращений и кровяное давление, а также имеет множество других неблагоприятных последствий для здоровья.

Преимущества носового дыхания очевидны.

Во-первых, носовое дыхание помогает бороться с инфекциями. Наш нос - единственный орган, который способен правильно «подготовить» воздух, которым мы дышим. Воздух, проходя через носовые ходы, нагревается, увлажняется, кондиционируется и смешивается с оксидом азота, который выполняет две важных функции: убивает патогенные микроорганизмы и действует как сосудорасширяющий агент в дыхательных путях, артериях и капиллярах.

При дыхании через рот отсутствуют барьеры, препятствующие попаданию болезнетворных микробов в организм.

Во-вторых, носовое дыхание обеспечивает лучший кровоток и объем легких. Расширение сосудов под воздействием оксида азота увеличивает площадь поверхности альвеол, в результате чего кислород в легких поглощается более эффективно.

Носовое дыхание (в отличие от дыхания через рот) улучшает кровообращение, повышает уровень кислорода в крови и уровень углекислого газа, замедляет частоту дыхания и увеличивает общий объем легких.

Постоянное дыхание через рот вызывает сужение дыхательных путей.

При дыхании через рот происходит чрезмерная стимуляция легких кислородом, но поскольку поступающий таким образом воздух не

увлажнен, а сосуды недостаточно расширены, то фактическая абсорбция кислорода через альвеолы значительно ниже, чем при носовом дыхании.

В-третьих, носовое дыхание участвует в терморегуляции организма, помогая поддерживать температуру тела.

В-четвертых, дыхание через нос улучшает мозговую деятельность и функционирование всех органов и систем организма.

Носовое дыхание, как часть дыхательного процесса в организме, также контролируется гипоталамусом. При увеличении воздушного потока через правую ноздрю наблюдается повышение активности левого полушария мозга, отвечающего за логику и анализ, а при увеличении воздушного потока через левую ноздрю наблюдается повышение активности правого полушария мозга, отвечающего за обработку невербальной информации и пространственную ориентацию.

При дыхании через рот мы отказываем в оптимальной оксигенации нашему сердцу, мозгу и всем другим органам, в результате чего могут развиваться аритмии и другие сердечные заболевания.

В пятых, носовое дыхание помогает при высоких физических нагрузках, в том числе во время тренировок.

В легких кислород извлекается из поступающего воздуха прежде всего на выдохе. Когда мы выдыхаем воздух через нос, в дыхательных путях создается сопротивление, что приводит к замедлению скорости выдыхаемого воздуха, при этом в это же самое время увеличивается поглощение кислорода легкими. Углекислый газ - это не просто отходы жизнедеятельности нашего организма, он играет большую биологическую роль, одной из которых является помощь в утилизации кислорода.

Когда уровень углекислого газа в нашем организме слишком низкий, происходит нарушение кислотно-щелочного равновесия, изменяется рН крови, что приводит к ухудшению способности

гемоглобина выделять кислород нашим клеткам (эффект Вериго – Бора). Эффект Вериго-Бора был открыт независимо друг от друга русским физиологом Б.Ф. Вериго в 1892 году и датским физиологом К. Бором в 1904 году, и заключается он в зависимости степени диссоциации оксигемоглобина от величины парциального давления углекислоты в альвеолярном воздухе и крови. При снижении парциального давления углекислого газа в крови сродство кислорода к гемоглобину повышается, что препятствует переходу кислорода из капилляров в ткани.

Носовое дыхание создает примерно на 50 % больше сопротивления воздушному потоку у здоровых людей, чем дыхание через рот, а также помогает замедлить дыхательный цикл, уменьшить количество дыхательных движений, что приводит к увеличению поглощения кислорода на 10-20 %.

Таким образом, если мы хотим улучшить свои физические показатели, во время физических нагрузок следует дышать носом. Интенсивность занятий спортом необходимо регулировать в соответствии с дыханием. Если вы чувствуете, что дыхания носом вам не хватает, необходимо снизить темп тренировки. Это временное явление, через довольно быстрый промежуток времени организм начнет приспособливаться к повышенному уровню углекислого газа.

В шестых, носовое дыхание обладает терапевтическим действием. При правильном дыхании через нос можно снизить артериальное давление и снизить уровень стресса.

Дыхание через рот может привести к нарушению прикуса, изменению анатомии лица у детей, ухудшает качество сна, в результате чего мы выглядим и чувствуем себя уставшим. Также при дыхании через рот ускоряется потеря воды, в результате чего возможно обезвоживание.

При дыхании через рот пропускается много важных этапов в этом физиологическом процессе, что может привести к проблемам со здоровьем, таким как храп, ночное апноэ. Дыхание через рот способствует гипервентиляции, которая фактически снижает оксигенацию тканей. Дыхание ртом также приводит к снижению уровня углекислого газа в организме и снижению способности легких отфильтровывать токсичные загрязнения, поступающие из воздуха.

Дыхание ртом можно использовать в экстренных случаях. При гипоксии наш организм рефлекторно реагирует на недостаток кислорода, начиная зевать, пытаясь таким образом увеличить количество поступающего воздуха.

Существует большое количество дыхательных упражнений, создано много систем дыхательной гимнастики как статической, выполняемой в покое, так и динамической, выполняемой в движении, но самыми доступными и нужными для развития и совершенствования органов дыхания являются следующие типы дыхательных упражнений, которые можно рекомендовать людям разных возрастов:

1. Грудное дыхание. Этот тип дыхания производится поднятием грудной клетки на вдохе, причём живот втягивается и опусканием на выдохе – живот отпускается.

2. Боковое дыхание. Приводит в действие незначительную часть лёгких, сопровождается расширением боков на вдохе и сужением на выдохе.

3. Брюшное дыхание (диафрагмальное). Сводится к вздутию живота на вдохе и сжатию на выдохе при деятельности нижней части лёгких. Делается медленно и плавно по счёту «раз, два» - вдох, на такой же счёт – выдох. По мере тренировки продолжительность вдоха и выдоха можно удлинять.

4. Полное дыхание - это цикл дыхания, состоящий из трёх последовательных видов дыханий: брюшного, среднего и верхнего. Оно приводит в движение весь дыхательный аппарат легких, каждую их клеточку, каждый мускул дыхательной системы. При полном дыхании диафрагма функционирует правильно и обеспечивает удивительно полезное действие, благодаря мягкому массажированию брюшных органов.

5. Прерывистое, или толчкообразное дыхание. После полного вдоха совершается усиленный толчкообразный выдох сквозь сжатые в «дудочку» губы небольшими дозами воздуха. При каждом выдохе-энергичное втягивание внутрь живота, диафрагмы и брюшных мышц.

6. Попеременное носовое дыхание. Усиленный вдох попеременно то одной, то другой ноздрей приводит к усиленному воздействию вдыхаемого воздуха на слизистую оболочку носовой полости, в которой разветвляется тройничный нерв, усиливающий дыхательную функцию лёгких.

Дышите правильно и будьте здоровы !

Физическая активность как составляющая здорового образа жизни

Здоровье — самое ценное достояние не только для каждого человека, но и для общества в целом. При встречах, разлуках с близкими и родными людьми мы желаем им крепкого здоровья, так как это — основное обязательство и залог полноценной и счастливой жизни. Здоровье помогает нам выполнять наши задачи, успешно решать основные жизненные проблемы, преодолевать трудности, а если придется, то и значительные перегрузки.

К сожалению, многие из нас не соблюдают самых простых условий здорового образа жизни. Последние годы в силу высокой нагрузки дома и на работе, а также других причин у большинства отмечаются: недостаточная

двигательная активность, дефицит в режиме дня, обуславливающий появление гипокинезии, которая вызывает целый ряд серьёзных последствий в организме людей.

Людам не только приходится ограничивать свою естественную двигательную активность, но и длительное время поддерживать неудобную для них статическую позу, сидя.

Малоподвижное положение отражается на функционировании многих систем организма, особенно дыхательной и сердечнососудистой системы. При длительном сидении дыхание становится менее глубоким, обмен веществ существенно снижается, происходит застой крови в нижних конечностях, что ведёт к снижению работоспособности всего организма, а особенно головного мозга: нарушается координация движений, снижается внимание, увеличивается время мыслительных операций, ослабляется память.

Вследствие недостаточной активности образуется дефицит кислорода. Отрицательные последствия гиподинамии и гипокинезии проявляется также в сопротивляемости организма «острым простудным и инфекционным заболеваниям», создаются предпосылки к становлению слабого, нетренированного сердца и связанного с этим дальнейшего развития недостаточности сердечно — сосудистой системы.

Единственная допустимость нейтрализовать отрицательное явление, возникающее у людей при долгом и напряжённом умственном труде, — это активный отдых и организованная распланированная физическая деятельность. При регулярных занятиях физической культурой и спортом происходит улучшение общего самочувствия и работы всех органов и систем организма человека.

Занятие физическими упражнениями также приподнимает настроение, бодрость, вызывает положительные эмоции.

Физическая активность. Это второй из пяти базовый компонент здорового образа жизни. Ученые приводят массу доводов, которые смогли бы помочь людям осознать необходимость в занятиях физическим спортом. Среди них:

- Физические упражнения — это приятно
- Подходящий вид физических занятий найдется для каждого
- Если через несколько месяцев вы к ним привяжетесь, то ни за что уже не бросите

Через полгода непрерывной физической активности:

- Вы станете бодрее, живее
- Почувствуете прилив сил, значительно улучшится координация движений, реакция станет куда более хорошей
- Легче станет справляться с нервным напряжением и плохим настроением
- Содержание в организме жировых отложений станет меньше
- Укрепятся костные и мышечные ткани
- Кровообращение станет лучше
- Работоспособность значительно возрастет

Физические занятия входят в целостную систему здорового и правильного образа жизни, так как без регулярной активности состояние человека многократно ухудшается, не только физическое, но и психическое, резко снижаются интеллектуальные возможности человека (врачи доказывают, что умственная работа должна быть в полной мере компенсирована физической).

Мышечная деятельность, физические занятия особенно необходимы людям, занимающимся умственным трудом и ведущим не особенно подвижный образ жизни. Ведь существует масса последствий отсутствия физической активности: болезни мышечного бездействия (сколиоз, узкая

грудь, болезни позвоночника и костного скелета в целом), хронический колит, подагра, геморрой, камни желчного пузыря и почек.

В современном обществе, где тяжелый физический труд в течение короткого, с точки зрения развития человечества, периода времени оказался вытесненным машинами и автоматами, человека подстерегает опасность, о которой уже упоминалось — гипокинезия. Именно ей приписывается в значительной степени преимущественная роль в широком распространении так называемых болезней цивилизации. В этих условиях особенно высокую эффективность в поддержании и укреплении здоровья человека играет физическая культура.

Благотворное влияние физической нагрузки на человеческий организм поистине безгранично. Ведь человек изначально был рассчитан природой на повышенную двигательную активность. Сниженная активность ведёт ко многим нарушениям и преждевременному увяданию организма.

Под влиянием физических упражнений совершенствуется строение и деятельность всех органов и систем человека, повышается работоспособность, укрепляется здоровье.

Двигательная активность является ведущим фактором оздоровления человека, т.к. направлена на стимулирование защитных сил организма, на повышение потенциала здоровья.

Полноценная двигательная активность является неотъемлемой частью здорового образа жизни, оказывающей влияние практически на все стороны жизнедеятельности человека.

Какова же оптимальная физическая активность?

Предполагается, что для поддержания хорошей физической формы достаточно 20-30 минут активных физических упражнений, улучшающих поступление кислорода в организм, не менее трех раз в неделю и укрепляющие мышцы упражнения не менее 2 раз в неделю. Если это, по

каким либо причинам невозможно, то для поддержания здоровья ежедневно достаточно 30 минут умеренной или выраженной физической активности (не обязательно непрерывной) не менее 5 дней в неделю. В тех случаях, когда пациент имел в виду разных причин низкую двигательную активность, она должна повышаться постепенно. Перед ее началом желательна консультация врача. Наиболее удобно начинать с ходьбы или плавания в комфортных условиях (в удовольствие, а не «через силу»). По мере адаптации к таким нагрузкам и укрепления мышц, возможно дозированное повышение физической активности.

Активные физические упражнения, улучшающие поступление кислорода в организм человека, являются неотъемлемой частью умеренной и выраженной физической активности. В период их выполнения увеличивается активность всех групп мышц, в том числе, обеспечивающих дыхание и сердечную деятельность. Как следствие, повышаются частота сердечных сокращений, дыхания с увеличением его глубины. Изменения интенсивности работы сердца и дыхания обеспечивают адекватное потребностям организма поступление в клетки кислорода и питательных веществ, т.е. повышается эффективность кровообращения.

Вот наиболее распространенные виды активных физических упражнений:

- интенсивная (быстрая) ходьба;
- плавание;
- теннис;
- верховая езда;
- езда на велосипеде;
- спортивные танцы;
- физические упражнения под музыку или собственно аэробика;
- гребля;
- катание на коньках;

- катание на лыжах;
- занятия на тренажерах («бегущая дорожка», велосипед).

Здоровье человека находится в прямой зависимости от его образа жизни. Для сохранения здоровья человека необходимо вести именно здоровый образ жизни, который предусматривает физическую активность, необходимую для функциональной жизнедеятельности организма.

Здоровый образ жизни объединяет все то, что способствует выполнению человеком профессиональных, общественных и бытовых функций в оптимальных для здоровья условиях, и выражает ориентированность деятельности личности в направлении формирования, сохранения и укрепления как индивидуального, так и общественного здоровья.

В последнее время часто упоминается понятие «оздоровительные системы». Это совокупность оздоровительных практик, которые обеспечивают профилактику и лечение заболеваний, расширение возможностей организма, а также повышение общей устойчивости организма к вредным воздействиям внешней среды и заболеваниям. Оздоровительные системы – это системы знаний и практических методик, позволяющих обеспечить формирование здоровья человека.

Физическое здоровье немыслимо без здоровья духовного.

Традиционные оздоровительные системы

К традиционным оздоровительным системам в основном относятся восточные оздоровительные системы. Самые известные и распространенные из них – это йога, ушу, нят-нам, цигун и др

Ушу – сплав гимнастических комплексов и дыхательной гимнастики, включающих в себя элементы акупрессуры и имеющих оздоровительное и лечебно-профилактическое значение. Это и спорт, и воинское искусство, это и психофизический тренинг, и изобразительное искусство, это философская система, определяющая взгляд на мир и даже сам образ жизни. Условно в

ушу можно выделить три направления: оздоровительное, спортивное и военно-прикладное, причем каждое последующее направление включает в себя предыдущие как неотъемлемую часть.

Ушу оздоровительной направленности включает в себя комплексы гимнастических упражнений, базовые движения тела (верхних и нижних конечностей), упражнения на отработку пластики перемещений, дыхательные упражнения и комплексы массажа, комплексы так называемых формальных упражнений – тао, объединяющих все указанные выше составляющие.

Занятия гимнастикой ушу развивают силу, гибкость, координацию движений, имеют большое оздоровительно - профилактическое значение, оказывают положительное психофизическое воздействие и доступны людям с различным уровнем физической подготовки. Освоение этих гимнастических комплексов и базовых движений помогает также приобрести навыки целенаправленного использования вашей силы при выполнении различной тяжелой работы (при поднятии, переносе и перекладывании тяжестей), развивает координацию движения и ловкость.

Эти упражнения можно использовать и в качестве производственной гимнастики для снятия усталости и придания бодрости при напряженном умственном и физическом труде, причем большинство из них не требуют дополнительного пространства и специальных условий.

Нят-нам. Дыхательная техника нят-нам достаточно древняя и уникальная боевая система, к тому же являющаяся оздоровительной. Если переводить «нят- нам», то «нят» означает единство, а «нам» – направление, что характеризует само боевое искусство как неоднозначное. И действительно, уникальность этого боевого искусства заключается в том, что в нём прекрасно сочетаются изучение дыхательных практик, динамических упражнений и прикладных приемов рукопашного боя.

Кроме физических упражнений огромное значение уделяется познанию психологии, физиологии и природы человека. Поэтому довольно простые и

эффективные приемы этой системы, включающие в себя отработанные и, с точки зрения науки, обоснованные телодвижения, позволяют направлять силу противника в своих интересах, грамотно распределять силу организма для молниеносной атаки или защиты. Примечательно, что подобные упражнения подходят любому человеку. Стоит также отметить духовный аспект нят-нама, изучению которого, как и во многих древних боевых искусствах, уделяется первостепенная роль. Недаром в нят-наме существует четыре начала: душа, разум, энергия, а потом уже техника.

Йога – это такой подход к жизни, который предполагает, что наше тело тесно связано с разумом, а ум связан с душой. Слово «йога» происходит от санскритского слова, означающего «единение» и «усилие», если речь идет о существительном, глагол же переводится как «сочетать», и «сосредотачивать». Возраст индийской йоги оценивается в 4 тысячи лет. Коротко можно выразить ее суть в следующих тезисах: Йога – это стройность и гибкость, красивая осанка и мгновенная готовность к быстрому и точному действию. Йога – это глубокая и спокойная уверенность в своих силах. Йога – это умение хорошо и много трудиться, полноценно отдыхать. Это внутренняя дисциплина и долголетие. Йога складывается из трех основных составляющих:

1. Особые физические упражнения, которые называются «асанами».
2. Дыхательные упражнения, которые носят название «пранаяма».
3. Работа с нашим сознанием, а попросту говоря – медитация.

Одно из достоинств древней техники заключается в том, что для занятий не требуется никаких специальных тренажеров, а только немного открытого пространства. Кроме того, есть возможность выполнения дыхательных упражнений непосредственно во время учебных пар или прохождения экзаменов для снятия стресса и усталости.

Цигун. Существует несколько видов цигун: боевой, религиозный, конфуцианский, философский, медицинский.

Медицинский цигун создали, главным образом, целители. Были разработаны специальные упражнения для улучшения циркуляции ци (энергии) в конкретных каналах (меридианах) для излечения заболеваний. Медицинский цигун ставит перед собой цель укрепления здоровья, профилактики заболеваний и лечения болезней. К медицинскому цигуну относится практика Тяньчжушаньского медицинского цигуна.

Тяньчжушаньская система включает в себя динамические и статические упражнения. Тренировка строится таким образом, чтобы оздоровить человека по всем параметрам. Упражнения направлены на работу и с мышцами, и с сухожилиями, и с костями, они активируют работу внутренних органов и мозга, приводят организм к балансу Инь и Ян, успокаивают нервную систему, улучшают координацию.

Это очень стройная, продуманная до мелочей система. Состояние меняется после первых же занятий даже у тех, кто раньше не практиковал цигун. Через несколько месяцев обучения тело вспоминает о своей природной подвижности, лучше осознает себя в пространстве и реагирует на неожиданные внешние воздействия, мозг меньше утомляется, улучшается способность к концентрации внимания, восстанавливается сон, и настроение повышается. Приобретенная ловкость дарит уверенность в себе. Позвоночник становится подвижнее, вокруг него формируется мышечный каркас. Нервная система укрепляется, поэтому снижается риск обострения связанных с ней заболеваний. Тяньчжушаньский цигун поднимает иммунитет настолько, что подавляющее большинство обычных вирусных и простудных заболеваний бывают остановлены на стадии неспецифического иммунитета, лейкоциты с ними легко справляются. Если он все же не успеет вовремя нейтрализовать вирус, то болезнь все равно проходит очень быстро и без осложнений.

У некоторых занимающихся улучшение происходит очень быстро, в первые же месяцы, другим требуются годы, чтобы почувствовать изменения. Это очень зависит от гибкости психики, от упорства, от веры в правильность

выбранного пути и желания изменить себя, а не мир. От фанатизма, в хорошем смысле слова.

Психологическая составляющая есть в любой восточной практике оздоровления. «Податливость тела и мягкость характера – это лекарство». Лао Цзы, «Рассуждение о ста заболеваниях». Впрочем, об этом написано в каждой толковой книге по цигуну, тайцзи или медитации. А я приведу только некоторые тезисы из лекций профессора Лю Шаобиня:

«Правда, доброта, красота».

«Главное - естественность во всем».

«Правильные мысли порождают прямую, здоровую энергию, неправильные – болезненную».

«Смысл занятий цигуном - единение мира и человека».

«Не нужно чрезмерно стремиться повысить свое мастерство, надо расслабиться, отрешиться от мыслей, забыть свое «Я». Пусть как будет, так будет».

При занятиях цигуном достигаются цели профилактики и лечения болезней. Исследования, проведенные в клинике ИКЭМ СО РАМН, также доказывают высокую эффективность цигунотерапии, особенно при неврозах и сердечно-сосудистых заболеваниях (свыше 90%). Хорошо поддаются лечению хронические неспецифические заболевания легких с обструктивным синдромом (клинический эффект составляет 78%). При лечении остеохондрозов эта величина составляет 82%, при избыточном весе – 65%, при желудочно-кишечных заболеваниях – 80%.

«ОСОЗНАННОЕ СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ - ПРОБЛЕМА СОВРЕМЕННОГО СТУДЕНТА МЕДИЦИНСКОГО КОЛЛЕДЖА»

Таныгина Юлия Геннадьевна,

Профессиональное становление студентов-медиков должно начинаться с формирования правильного личностного отношения к теме питания.

Осознанное сбалансированное питание - это питание, которое нацелено на повышение качества жизни и улучшение здоровья индивидов с помощью рационального выбора продуктов и их сбалансированного употребления на основе глубоких знаний о воздействии тех или иных составляющих каждого продукта (микро-, макроэлементов, витаминов, белков, жиров, углеводов) и его пищевой ценности в целом на организм.

Изучение проблемы питания студентов важно в связи с тем, что следование студентами Йошкар-Олинского медицинского колледжа правильному осознанному сбалансированному типу питания на личном уровне способствует формированию у них профессиональной компетентности, которая в дальнейшем позволит более эффективно выполнять свой долг перед обществом, культивируя в нем идеи о здоровом образе жизни, что и является одной из задач всех медицинских сотрудников.

В данном исследовании произведена попытка оценки качества питания студентов Йошкар-Олинского медицинского колледжа и предложен ряд рекомендаций по повышению осознанности студентов при выборе тех или иных продуктов питания.

В исследовании приняло участие 78 студентов Йошкар-Олинского медицинского колледжа. Анкетирование и дополнительные индивидуальные и групповые беседы показали следующие наиболее интересные результаты.

Подавляющее количество респондентов проводит в колледже не менее 6 часов в день, так ответило 79% студентов.

К сожалению, не смотря на такой плотный учебный график, большая часть опрошенных имеет всего 1-2 приема пищи в день – так ответило 46%

студентов, 45% – принимает пищу 3-4 раза в день, 8% – не едят полноценно, а как это называется «кусочничают» по более чем 5 раз в день.

Проблема недостаточного питания, выявленная почти у половины респондентов, связана с тем, что некоторые студенты, особенно приезжие, могут не иметь достаточно условий для приготовления здоровой пищи. Некоторые студенты в принципе не могут себе позволить достаточное количество полноценных приемов пищи из-за недостатка финансовых средств. В каких-то случаях, как показали беседы, причиной данной проблемы является именно недостаток знаний о необходимости регулярно питаться с соблюдением определенных промежутков времени.

Завтракают перед учебой только 32% студентов, хотя 90% опрошенных считают завтрак необходимым атрибутом здорового питания. Данная проблема часто является следствием нехватки времени по утрам. Большинство студентов, не употребляющих завтраки, имеют сопутствующую проблему с ранним пробуждением, что косвенно указывает на несоблюдение ими режима сна и бодрствования.

Далее в течение дня 80% студентов питаются в столовой, а 15% приносят еду с собой из дома. 5% опрошенных питаются всегда вне колледжа. Результат говорит о высокой потребности питаться в стенах колледжа.

При этом многие студенты отмечают проблему очередей в столовой, очереди могут быть очень длинными, а перемены между занятиями слишком короткими, чтобы успеть съесть полноценный обед. Это приводит к тому, что студенты выбирают быструю и удобную еду, которая не всегда полезна и не отвечает их потребностям в питательных веществах. В таких условиях популярностью в колледже пользуется киоск-автомат, предлагающий продукты питания с высоким содержанием калорий из сахара, но с малым количеством пищевых волокон, белка и витаминов.

На вопрос «Как часто в течение учебного дня вы посещаете киоск-автомат со сладостями в колледже?» получены ответы: «1-2 раза» – 58% опрошенных, «не посещаю» – 41% респондентов.

Интересно отметить, что исследования различных лет показывают у студентов медиков действительно лучшие знания о здоровом питании, чем у студентов других направлений. Однако, как показывает данное исследование, сами они не всегда следуют рекомендациям по сбалансированному питанию.

На вопрос «Какое блюдо вы покупаете в столовой чаще всего?» 51% выбрало ответ «пирожки», 15% – «салаты», варианты ответов: «суп» и «гречка» выбрало по 1% респондентов, «яйца» и «рыба» не выбрал никто.

Не смотря на разнообразный, можно сказать, прекрасный ассортимент блюд, предлагаемых в столовой колледжа, многие студенты не употребляют достаточного количества салатов, овощей и белков, поглощая преимущественно рафинированные углеводы.

На вопрос «Знаете ли вы свой индекс массы тела?» положительно ответило 11% студентов, 89% из ответивших не имеют информации о своем индексе массы тела. Что заставляет предположить отсутствие знаний у студентов и об иных более глубоких характеристиках, например, доли мышечной, жировой или костной тканей. Одновременно настораживает недостаток в рационе студентов яиц и рыбы. В список выбираемых студентами блюд они практически не вошли.

В результате, среднестатистический завтрак современного студента в столовой выглядит сегодня следующим образом:

Блюдо	Состав	Вес	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины	Минеральные вещества
Пирожки сладкие	тесто дрожжевое, повидло	0,100	74,470	1,806	4,857	3,887	-----	-----
Каша манная	Крупа манная, сахар, соль, масло сливочное, вода	0,100	100	2,2	2,9	16,4	-----	Натрий
Чай с сахаром	чай заварочный, сахар	0,200	80,960	0,3	0,2	20,240	-----	-----

А типичный обед такой:

Блюдо	Состав	Вес	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины	Минеральные вещества
Пирожки	(тесто дрожжевое, начинка сладкая)	0,100	74,470	1,806	4,857	3,887	-----	-----
Салат из свежей капусты	свежая капуста, растительное масло, уксус, соль, сахар	0,100	19	1,3	0,1	3,2	Витамин С	Молибден Кобальт Хлор
Рис отварной	рис круглый, масло сливочное, маргарин столовый, соль	0,250	23,976	10,5	1,8	135	-----	Магний
Чай с сахаром	чай заварочный, сахар	0,200	80,960	0,3	0,2	20,240	-----	-----

БЖУ за завтрак и обед	Белки (г)	Жир ы (г)	Углевод ы (г)
Общая сумма	16,9	14,95	202,48

Очевидно, что в вышеприведенных меню соотношение БЖУ неоптимальное, равное 1:1:12. Тогда как, нормальное соотношение 1:1:4.

Высокое содержание углеводов в рационе студента отрицательно воздействуют на его организм, вследствие этого возникают такие заболевания, как: ожирение, диабет, кариес, нарушение работы желудочно-кишечного тракта. Особенно при употреблении продукции из киоска-автомата, которая насыщена транс-жирами, ведущими к нарушению липидного профиля и сердечнососудистым заболеваниям.

Низкое содержание белков в рационе характеризуется нарушением обмена веществ, снижением иммунитета, анемией с вытекающими из этого последствиями для общего состояния организма (выпадение волос, снижение мышечной массы, ослабление связочного аппарата, нарушения осанки).

Жиры, получаемы студентом в данном меню, являются в основном жирами растительного происхождения. А именно, это подсолнечное масло, содержащее Омега-6 жирные кислоты. Переизбыток Омега-6 жирных кислот может приводить к загустению крови, замедляет процессы обмена веществ и даже провоцирует развитие опухолей.

Недостаток жиров животного происхождения, особенно Омега-3 жирных кислот, вызывает гормональные нарушения, проблемы гепатобилиарной системы, проблемы с кожей, недостаток энергии, офтальмологические заболевания. Недостаток животных жиров приводит к снижению защиты нейронов мозга, к ухудшению его функций и структуры.

Приведенное выше меню студентов показывает недостаточное содержание в нем витаминов и минеральных веществ, что также может привести к ряду негативных последствий для здоровья: слабость, снижение иммунитета, недостаточная концентрация внимания, ухудшение памяти, усталость.

Анализируя калорийность, то есть пищевую энергетическую ценность питания, стоит помнить, что у мужчин ежедневная потребность в энергии варьируется от 2100 до 4200 ккал, а у женщин - от 1800 до 3050 ккал. Эти вариации зависят от возраста, индивидуальных физических нагрузок, роста и веса, поэтому, чтобы рассчитать свой метаболический уровень и понять, как следует питаться для того, чтобы сохранить идеальный индекс массы тела, следует пользоваться различными формулами. Например, формулой Миффлина-Джеора, которая помогает рассчитать оптимальное количество калорий.

Индекс массы тела (ИМТ) = m (кг) / (h (м)) - вес в килограммах разделить на рост в метрах, возведенный в квадрат.

Формула Миффлина -Джеора:

Для женщин: $(10 \times \text{вес в килограммах}) + (6,25 \times \text{рост в сантиметрах}) - (5 \times \text{возраст в годах}) - 161$.

Для мужчин: $(10 \times \text{вес в килограммах}) + (6,25 \times \text{рост в сантиметрах}) - (5 \times \text{возраст в годах}) + 5$.

Формула учитывает и физическую активность, исходя из которой, к получившейся цифре добавляется специально рассчитываемый коэффициент.

Итак, для повышения качества питания и осознанного к нему отношения, можно предложить следующие рекомендации.

Во-первых, студентам следует поощрять выбор здоровой пищи в столовой, предоставляя более широкий выбор блюд, содержащих белки, полезные жиры и клетчатку, но уменьшив количество блюд, содержащих транс-жиры и сахар, например, пирожки и вредную продукцию из киоска-автомата.

Во-вторых, заменить продукцию из киоска-автомата на что-либо из серии «правильного питания». Например, чипсы из полбы, сухофрукты, фруктовые батончики, протеиновые батончики, пастилу.

В-третьих, в столовой можно создать стенд с брошюрами или интерактивную информационную доску с данными о составе и калорийности предоставляемых блюд, о норме потребления и влиянии каждого из компонентов блюда на организм.

В-четвертых, следует установить в колледже профессиональные анализаторы состава тела человека, позволяющие зафиксировать в организме доли жировой, костной, мышечной тканей и индекс массы тела. Результаты анализов помогут выявить у студентов возможные отклонения от нормы. А осознание необходимости устранения дисбалансов в теле должно побудить учащихся оптимизировать и улучшить качество своего питания.

А рекомендуемое меню для завтрака и обеда студентов может выглядеть следующим образом:

Меню для правильного завтрака:

Меню для правильного обеда:

БЖУ за завтрак и обед	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
Общая сумма	43,69	42,58	149,3

В рекомендуемых меню оптимальное соотношение БЖУ = 1:1:4, представлены все необходимые студентам витамины и минералы.

Результаты исследования подтвердили гипотезу, заключающуюся в том, что питание студентов Йошкар-Олинского медицинского колледжа не является осознанным и сбалансированным. Вместо того, чтобы сосредоточиться на продуктах, которые обеспечили бы студентам энергию, питательные вещества и витамины, они чаще всего выбирают пищу на основе лишь ее вкусовых качеств, удобства приготовления или доступа, без учета жизненно важной питательной ценности. При чем выявлена высокая потребность у студентов питаться в стенах колледжа.

Для реализации студентов-медиков в профессиональной деятельности им необходимо, в первую очередь, стремиться к улучшению собственного здоровья с помощью повышения качества питания и манифестировать в социум идею здорового образа жизни, воплощенную на собственном примере.

Осуществлению данной задачи на практике может поспособствовать в том числе и применение некоторых рекомендаций в условиях учебного заведения, составленных на основе результатов данного исследования.

Повторное исследование качества питания и осознанного отношения студентов к питанию можно в последствии осуществить при условии внедрения озвученных рекомендаций.

Список использованных источников

1. Проблемы питания современного студента. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/problemu-pitaniya-sovremennogo-studenta?ysclid=leiu4je8pq54822618>
2. Рациональная организация жизнедеятельности как средство сохранения здоровья студенческой молодежи / Т. С. Борисова, М. М. Солтан, Ж. П. Лабодаева и др. // Дети, молодежь и окружающая среда: здоровье, образование, экология: материалы второй Международной науч.-практ. конф. (Барнаул, 5-10 июля 2013 г.). – Барнаул: Алтайская государственная педагогическая академия, 2013.
3. Состояние здоровья и образ жизни студентов-медиков. URL: <https://research-journal.org/archive/12-54-2016-december/sostoyanie-zdorovya-i-obraz-zhizni-studentov-medikov?ysclid=leix63neb3909354849>
4. Проблема неправильного питания современного студента. URL: <https://solncesvet.ru/opublikovannyye-materialyi/problema-nepravilnogo-pitaniya-sovremenn310155/?ysclid=leiu5b8usf889223290>

ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ МЕДИЦИНСКОЕ НАСТАВНИЧЕСТВО – ВКЛАД В ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

*Жук Екатерина Геннадьевна, преподаватель
Чечеватова Елена Николаевна, преподаватель
ГБПОУ «Сызранский медико-гуманитарный колледж»,
г. Сызрань, Самарская область*

В стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года в качестве основного направления развития воспитания отмечена необходимость формирования у подрастающего поколения ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни.

В решении данного вопроса важная роль отводится системе

волонтерства. В последние годы активно развивается такое направление волонтерской деятельности как профессиональное медицинское наставничество.

Наставничество – это универсальная технология передачи опыта, знаний, формирования навыков, компетенций, метакомпетенций и ценностей.

Реализация наставничества в среднем профессиональном образовании осуществляется в соответствии с «Федеральной целевой моделью наставничества обучающихся для организаций, осуществляющих образовательную деятельность, в том числе с применением лучших практик обмена опытом между обучающимися», моделью многофункционального наставничества в региональной системе профессионального образования Самарской области.

Под профессиональным волонтерством понимается деятельность, направленная на получение опыта работы по избранной специальности.

Сызранский медико-гуманитарный колледж уже третий год является региональной инновационной площадкой (далее-РИП) в сфере образования по проекту «Разработка и апробация организационных механизмов наставничества через систему профессионального волонтерства в форме «студент-студент». Развитие наставничества в волонтерском движении обусловлено следующими аспектами. Здоровье граждан является важным экономическим ресурсом страны, что отмечено в Федеральном законе «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» от 21 ноября 2011 г. № 323-ФЗ. Но здоровье современной студенческой молодежи подвержено многим рискам. Одна из основных причин – нездоровый образ жизни.

Представленный проект позволяет последовательно решать задачи по формированию здорового образа жизни на протяжении всех лет обучения в колледже, формируя ответственное поведение, целостное представление о всевозможных последствиях вредных привычек, пагубно влияющих на

организм, и зависимостей у подростков.

Материалы статьи имеют практическую значимость для тиражирования в другие профессиональные образовательные организации.

Цель проекта: разработать и апробировать организационный механизм наставничества через систему профессионального волонтерства в форме «студент-студент» для формирования ценностей здорового образа жизни обучающихся профессиональных образовательных организаций г.о. Сызрань, г.о. Октябрьск.

Целевая аудитория Проекта – это наставники обучающихся, волонтеры-медики ГБПОУ «СМГК»; наставляемые – обучающиеся ПОО г.о. Сызрань, г.о. Октябрьск. В настоящее время в реализации проекта участвуют 200 обучающихся-волонтеров-медиков и 1100 обучающихся-наставляемых. Особая роль в этом вопросе принадлежит будущим медицинским работникам, поскольку охрана здоровья населения и мотивация навыков здорового образа жизни является для них профессиональным долгом. Студенты-медики колледжа перед участием обязательно проходят обучение в территориальном отделе г. Сызрань Самарского областного центра медицинской профилактики по подготовке тренеров-волонтеров для организации и проведения соответствующих видов добровольчества.

Задачи Проекта:

1. Разработать, апробировать механизм планирования наставнической деятельности по формированию ценностей здорового образа жизни (далее – ЗОЖ) обучающихся профессиональных образовательных организаций.

2. Апробировать периодические диагностические исследования по оценке уровня здоровья с помощью методики академика Г.Л. Апанасенко и анкетирования по определению факторов здоровья у обучающихся.

3. Разработать, апробировать комплексную программу информационно-обучающих мероприятий «Школа здоровья» с учетом результатов диагностических исследований с закреплением наставников из числа студентов-медиков.

4. Проанализировать по итогам апробации результативность формирования готовности к здоровому образу жизни у обучающихся с использованием критериально-оценочного аппарата и динамического наблюдения.

5. Разработать, апробировать механизм административного контроля системы наставничества в форме «студент-студент».

Проект реализуется с сентября 2021 года по настоящее время и проводится поэтапно. Проект включает три этапа: организационно-аналитический, технологический, результативно-аналитический. Проект включает проведение волонтерской работы будущих медиков среди обучающихся не медицинских специальностей.

Сравнение плановых и фактических показателей позволило определить степень достижения поставленных задач, результатов работы.

По итогам опроса ответственных работников ПОО г.о. Сызрань, г.о. Октябрьск по реализации системного подхода, административного контроля, практической значимости можно сделать вывод о том, что система наставничества через профессиональное волонтерство в форме «студент-студент» работоспособна. Мы провели анализ с использованием критериально-оценочного аппарата. В рамках РИП были выделены компоненты с критериями: «Содержательно-операционный компонент», «Информационно-познавательный компонент ЗОЖ», «Творческо-деятельностный компонент ЗОЖ», «Целостный критерий». Целостный критерий отражает общее представление о ЗОЖ, интегрирует другие критерии и взаимосвязывает их. Базовыми компонентами целостного критерия являются: рациональное питание, физическая активность, общая гигиена организма, закаливание, отказ от вредных привычек.

Динамика по этим компонентам по итогам самооценки уровня здоровья у наставляемых за 2 год реализации РИП была проанализирована в сравнении с результатами предыдущего учебного года по базовым компонентам целостного критерия, на основе которых и строится ведение

здорового образа жизни. Была отмечена положительная динамика по рациональному питанию, физической активности и отказу от вредных привычек. По результатам опроса наставляемых-обучающихся по изучению готовности к здоровому образу жизни в конце второго года реализации Проекта выяснилось: 75,5% наставляемых узнали новую информацию после проведенных мероприятий, что выше запланированного показателя, 60% – изменили свои мысли или действия по приверженности к здоровому образу жизни в положительную сторону. 85% обучающихся-наставляемых удовлетворены участием в Проекте.

С целью динамического наблюдения ежегодно в каждом ПОО у обучающихся-наставляемых проводилась диагностика уровня здоровья с помощью методики Г.Л. Апанасенко.

Анализ работы за два учебных года показал повышение «безопасного уровня» здоровья студентов, участвующих в РИП, с 52,9% – в первом учебном году до 66,6% – во втором учебном году. Таким образом, у всех обучающихся, участвующих в РИП, актуализирована необходимость в разработке превентивных мер по сохранению и повышению уровня здоровья обучающихся.

В рамках проекта разработаны брошюры, буклеты по вопросам здорового образа жизни, сценарии, методические разработки проведения информационно-обучающих мероприятий. Контроль системы наставничества в форме «студент-студент» осуществлялся систематически с использованием электронной таблицы по персонализированному учету наставляемых и наставников и систематическим опубликованием результатов диагностических методик.

Система наставничества через профессиональное волонтерство в форме «студент-студент» имеет инновационный характер. По итогам апробации можно сделать выводы о положительном результате механизма наставничества через систему профессионального волонтерства в форме «студент-студент».

Таким образом, Проект позволяет передавать знания, формировать навыки, метакомпетенции и ценности у обучающихся профессиональных организаций, демонстрировать молодёжи положительные стороны здорового образа жизни, содействует распространению наставничества через волонтерство. Наставник способен стать для наставляемого человеком, который окажет комплексную поддержку на пути социализации и взросления, в поиске индивидуальных жизненных целей и путей их достижения, в раскрытии потенциала и возможностей саморазвития.

Список источников

1. Распоряжение министерства образования и науки Самарской области от 18.01.2021 №54-р «О региональной программе многофункционального наставничества педагогических работников в организациях Самарской области»,
2. Распоряжение Министерством образования и науки Самарской области от 06.08.2020 N 615-р «Модель развития наставничества в региональной системе профессионального образования Самарской области».
3. Распоряжение Минпросвещения России от 25.12.2019 N Р-145 "Об утверждении методологии (целевой модели) наставничества обучающихся для организаций, осуществляющих образовательную деятельность по общеобразовательным, дополнительным общеобразовательным и программам среднего профессионального образования, в том числе с применением лучших практик обмена опытом между обучающимися".
4. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года [Электронный ресурс] URL: <https://rg.ru/documents/2015/06/08/vospitanie-dok.html> // Дата обращения: 16.10.2023.
5. Федеральный закон "Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации" от 21.11.2011 N 323-ФЗ (в последней редакции).
6. Блинов В.И., Есенина Е.Ю., Сергеев И.С. Наставничество в образовании: нужен хорошо заточенный инструмент // Профессиональное образование и рынок труда. - 2021. – 188 с.
7. Тулякова В.В. Организации наставничества // Молодой ученый. – 2020. – 437 с. 4.

ДОБРОВОЛЬЧЕСТВО ПО ПРОПАГАНДЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ

*Кузнецова Ольга Николаевна, преподаватель
Мухина Светлана Николаевна, преподаватель
Богородский филиал ГБПОУ НО «Нижегородский медицинский
колледж»
г. Богородск, Нижегородская область*

Сахарный диабет – тяжелое хроническое прогрессирующее заболевание, которое требует медицинской помощи на протяжении всей жизни больного.

Обучение больных сахарным диабетом - совокупность средств и методов индивидуального и группового воздействия на пациентов и население, направленное на повышение уровня их знаний, информированности и практических навыков по рациональному лечению сахарного диабета, профилактике его осложнений и улучшению качества жизни.

В нашем колледже в 2000 году по инициативе рабочей группы преподавателей совместно с эндокринологом ГБУЗ НО «Богородская ЦРБ» впервые была организована Школа сахарного диабета, в которой принимали участие студенты колледжа, получавшие знания об особенностях обучения пациентов с сахарным диабетом, решении проблем, вызванных данным заболеванием.

В 2001 году Школа сахарного диабета начала сотрудничать с региональной общественной организацией «Нижегородская диабетическая лига» и организовывать обучающие конференции для пациентов.

В настоящее время в колледже продолжается активная работа по реализации школы терапевтического обучения пациентов с сахарным диабетом, целями которой являются:

1. профилактика и раннее диагностирование сахарного диабета;

2. профилактика осложнений при диагностированном диабете;
3. формирование среди населения значимости самоконтроля при сахарном диабете;
4. воспитание у населения ответственности за свое здоровье и качество жизни;
5. предоставление населению необходимой информации и успешное обучение пользования ею для снижения заболеваемости сахарным диабетом.

Для достижения поставленных целей нами были определены следующие задачи:

- организовать и реализовать скрининг населения на гликемию;
- организовать и реализовать обучающие конференции для населения о первичной и вторичной профилактике сахарного диабета;
- организовать и реализовать научно-практические конференции для студентов, работников практического здравоохранения для обмена опытом и повышения квалификации нашей помощи населению;
- разработать, создать и распространить среди населения памятки с рекомендациями по профилактике сахарного диабета и его осложнений.

За период с 2014 по 2023 учебный год:

- проведены выездные семинары-практикумы на территории Богородского района, в том числе работа в Специализированном доме постоянного проживания инвалидов и пожилых людей;
- совместно с Нижегородской диабетической лигой проведены «Дни диабета в Нижегородской области»;
- организована научно-практическая студенческая конференция «Роль медицинской сестры в профилактике заболеваний и работе школ здоровья»;

- проведена конференция для средних медицинских работников «Роль фельдшера в профилактике хронических заболеваний и работе «Школ здоровья», в которой приняли участие сотрудники фельдшерско-акушерских пунктов Богородского района;

- представители Школы здоровья принимали участие в городских мероприятиях в рамках Всемирного дня здоровья в физкультурно-оздоровительном комплексе «Победа».

Всего проведено 31 мероприятие. Охвачено 5935 человек.

Реализовано 5935 скринингов населения на гликемию.

Впервые выявлено и направлено на прием к врачу-эндокринологу более 100 больных сахарным диабетом.

Результатами нашей работы являются:

- повышение и закрепление знаний о сахарном диабете, его профилактике и профилактике его осложнений;

- формирование среди населения обязательности самоконтроля состояния своего здоровья;

- воспитание у населения чувства ответственности за свое здоровье и жизнь.

Кроме того, данная работа помогает самим студентам вырабатывать у себя профессиональные компетенции и показатели личностного развития такие как:

ПК 2.1 представлять информацию в понятном для пациента виде, объяснять ему суть вмешательств;

ПК 2.2 осуществлять лечебно-диагностические вмешательства, взаимодействуя с участниками лечебного процесса;

ПК 2.3 сотрудничать со взаимодействующими организациями и службами;

ПК 2.7 осуществлять реабилитационные мероприятия;

ЛР 9 соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях;

ЛР 13 непрерывно совершенствующий профессиональные навыки через дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации и программы профессиональной переподготовки), наставничество, а также стажировки, использование дистанционных образовательных технологий (образовательный портал и вебинары), тренинги в симуляционных центрах, участие в конгрессных мероприятиях;

ЛР 14 соблюдающий врачебную тайну, принципы медицинской этики в работе с пациентами, их законными представителями и коллегами

Наша работа отмечена благодарностями и грамотами, а самое главное – отзывами пациентов, которые мы бережно храним в книге пожеланий.

Мы не останавливаемся на достигнутом, и за неполные 3 месяца 2024 года нами уже проведена подготовка студентов к обучению пациентов с сахарным диабетом 1-го и 2-го типов и работников социальной сферы Богородского района по профилактике осложнений, рациональному питанию, принципам лечения, физической активности, осуществлению самоконтроля. Созданы презентации, памятки, буклеты по уходу за ногами, питанию при диабете, инсулинотерапии, физической активности, по оказанию неотложной помощи в критических ситуациях.

Тесное сотрудничество колледжа с представителями Нижегородской Диабетической Лиги и сотрудниками ГБУЗ НО «Богородская ЦРБ» способствует формированию у студентов профессиональных качеств и привитию приверженности к профессии.

«АПО́СТОЛ» - ПЕРВАЯ Я КНИГА, НАПЕЧАТАННАЯ НА ТЕРРИТОРИИ РУССКОГО ГОСУДАРСТВА

*Студенты группы ф-22 Морозова Елена Сергеевна, Павлов Богдан
Андреевич, преподаватель Козлова Ольга Николаевна .ГБПОУ РМЭ
"Йошкар-Олинский медколледж*

«Апо́стол» 1564 года - первая датированная книга, напечатанная на территории Русского государства.

Книга напечатана в 1563—1564 годах одними из первых восточнославянских книгопечатников Иваном Фёдоровым и Петром Мстиславцем. Содержит библейские новозаветные книги «Деяния святых апостолов», Послания апостолов Иакова, Петра, Иоанна, Павла и Откровение Иоанна Богослова (Апокалипсис).

Книгопечатанию в России предшествовала эра рукописных книг. Переписывали их в монастырях, и при этом не обходилось без «человеческого фактора». Чтобы в книгах не появлялись ошибки и отступления от церковных норм, правила работы «писателей» священных текстов опубликовали в Стоглаве 1551 года. Сборник также содержал церковные правила и наставления, древнерусские нормы права и нравственности.

«Благоверный царь и великий князь Иван Васильевич всея Руси повелел святыя книги на торгах покупать и в святыя церкви вкладывать. Но среди них мало нашлось пригодных — все оказались испорчены переписчиками, невежественными и несведущими в науках. Тогда он начал размышлять, как бы наладить печатание книг, чтобы впредь святыя книги издавались в исправленном виде». Иван Федоров, послесловие к «Апостолу»

Приступить к решению проблемы в масштабах страны помог прогресс. Столетием ранее был изобретен печатный станок, позже он появился и в России. В середине 16 века на Руси были изданы несколько «анонимных» —

без указания издателя — книг религиозного содержания. Это были три Евангелия, две Псалтыри и Триодь.

В 1553 году государь Иван Грозный повелел на средства царской казны построить Печатный двор — неподалеку от Кремля, на Никольской улице. Из зданий первой типографии сохранилось самое старое — «правильня» или корректорская.

По приказу государеву «изыскать мастерство печатных книг» за дело взялся дьякон Кремлевского храма Николы Гостунского Иван Федоров. Федоров был широко образован: он знал греческий и латынь, умел переплетать книги и занимался литейным делом.

Начальный текст послесловия об издании книги на церковнославянском языке с использованием надстрочного знака для сокращения слов:

«вставка»

Для печати первого издания взяли «Деяния и послания апостолов», написанные евангелистом Лукой, — часть Нового Завета. Книгу использовали на богослужениях, при подготовке священников и для обучения грамоте в церковно-приходских школах. Печать столь серьезной книги требовала тщательной подготовки. Для нового начинания Ивану Федорову понадобились помощники — среди них был Петр Мстиславец, которого также считают одним из первых книгопечатников на Руси. Сначала все учились набирать текст и печатать его. Федоров с помощниками делали формы для каждой буквы, отливали все новые и новые свинцовые литеры разных шрифтов и вырезали деревянные орнаменты для украшения глав. За процессом подготовки следил лично государь.

Особенно старательно Иван Федоров и митрополит Макарий отбирали первоисточник — варианты рукописных «Апостолов» присылали из монастырей. При Печатном дворе открыли «справную палату», где готовили образец для печати. Проработки требовал и сам текст книги

От царского повеления запустить печатный станок до самой печати прошло почти десять лет. Лишь в апреле 1563 года мастера принялись изготавливать саму книгу.

Печатали первую книгу почти год. За образец шрифта в итоге был взят «рукописный полуустав» 16 века — некрупные округлые буквы с небольшим наклоном вправо. В таком стиле обычно переписывали церковные книги. Чтобы печатную книгу было удобнее читать, мастера кропотливо выравнивали строки и пробелы между словами. Для печати использовали проклеенную французскую бумагу — тонкую и прочную. Иван Федоров сам гравировал и сам набирал текст.

В 1564 году вышла первая русская печатная датированная книга. В ней было 534 страницы, на каждой — 25 строк. Тираж по тем временам был внушительным — около двух тысяч экземпляров. До наших дней в музеях и библиотеках сохранилось около 60 книг.

«Апостол» декорировали в стиле древнерусских рукописных книг. Деревянный переплет обтянули сафьяном с золотым тиснением и латунными застежками. Внутри «Апостол» был «с картинками»: книгу украшали 48 рисунков из причудливо переплетенных трав с плодами и шишками. Начало главы печатник выделял орнаментом, а буквы и вставки еще и красным — киноварью. Краски оказались столь высокого качества, что не выцвели даже спустя столетия.

При столь традиционном оформлении в «Апостоле» появился и новый элемент декора: гравированный фронтиспис — рисунок, размещенный на одном развороте с титульным листом. На нем изображена фигура евангелиста Луки в арке на двух колоннах.

«В прошлом году ввели они у себя печатание... и я сам видел, с какой ловкостью уже печатались книги в Москве», — отметил работу московских печатников в 1564 году итальянский аристократ Рафаэль Барберини, побывавший в те годы в России.

Годы подготовки и скрупулезная работа над книгой себя оправдали: исследователи не обнаружили в книге ни одной ошибки или опечатки.

И вот уже, в этом 2024 году отмечается круглая дата со дня выпуска "Апостола" 460 лет!

«Возлюбленный и чтимый русский народ, если труды мои окажутся достойными вашей милости, примите их с любовью», — обращался Иван Федоров к читателям в послесловии своей книги.

ПРОФИЛАКТИКА ЗАРАЖЕНИЯ ТУБЕРКУЛЕЗОМ

*Студенты группы с-22 Шубина Алина Геннадьевна
и Охотникова Анастасия Сергеевна,
преподаватель Козлова Ольга Николаевна .
ГБПОУ РМЭ "Йошкар-Олинский медколледж*

Мы знаем, что туберкулез- это инфекционное заболевание,вызываемое разными видами микобактерий (наиболее часто палочка Коха).

Палочка Коха достаточно стойка к влиянию окружающей среды: в речной воде возбудитель может сохраняться до 5 месяцев, в грунте 1-2 года, в уличной пыли – до 10 суток, в помещениях при рассеянном свете – более месяца, на страницах книг до 4 месяцев.

Она хорошо выдерживает нагревание до 85 градусов и охлаждение до – 200 градусов. Ультрафиолетовые лучи убивают ее через 2-3 минуты. При попадании в организм человека способна «затаиться» на несколько лет или даже целое десятилетие, и лишь потом активизироваться.

Болезнь обычно поражает ткань легких, реже других органов. (кости,суставы,мочеполовые органы.кожу,глаза.лимфатическую систему,нервную систему).

Основной путь заражения при первичном туберкулезе – аэрогенный: туберкулез передается здоровому человеку от больного при кашле, чихании, разговоре, больной распространяет капельки мокроты, содержащие возбудителя болезни на расстояние до 10-15 м. Чаще к туберкулезу приводит

длительный и тесный контакт с больным, наибольшему риску заражения подвержены члены семьи больного, сослуживцы и друзья. Один больной в течение года может заразить 5-10 контактирующих с ним людей, а иногда и более.

Редко инфицирование происходит бытовым путём, когда используются личные предметы гигиены заражённого (зубная щётка, полотенце и пр.), посуда.

В ряде случаев микобактерии попадают в организм после употребления инфицированных продуктов животного происхождения (некипяченое молоко) или передаются от больной матери ребёнку в период беременности, а также в процессе родов.

Заразиться туберкулезом может практически любой человек. Риск заболевания высок у людей с ослабленным иммунитетом. Но наиболее подвержены люди из так называемой группы риска.

К ним относятся:

- Люди, живущие, работающие и общающиеся часто с больным туберкулезом (члены семьи, друзья, коллеги по работе);
- Заключение;
- Люди без определенного места жительства и работы;
- Алкоголики и наркоманы;
- Люди, страдающие такими заболеваниями, как сахарный диабет, рак и особенно ВИЧ-инфицированные.
- Медицинские работники.

Мы сегодня услышали, что для подтверждения диагноза используются лучевые, лабораторные исследования, туберкулинодиагностика. Надежные и быстрые методы выявления туберкулеза легких у взрослых - это флюорография и рентгенография органов грудной клетки, а также исследование мокроты на микобактерии туберкулеза. У детей и подростков - проба Манту и Диаскинтест.

Профилактика туберкулеза – это одно из мощных противодействий, которое сводит на нет все усилия вируса.

Специфическая и неспецифическая профилактика объясняют, что нужно делать и как не заболеть, находясь даже в очаге инфекции.

В чём заключается профилактика от туберкулёза?

Противотуберкулёзная профилактика работает «на опережение».

Предоставляет каждому шанс не заразиться самому и не инфицировать других. Заботится о том, чтобы пациент, медперсонал и весь их близлежащий круг общения — не стали очередным передаточным источником вируса и от них не заразилась общая масса здорового населения.

Чтобы снизить порог заболеваемости, обезопасить себя и своё окружение от вредоносного недуга — необходимо знать и придерживаться определённых мер предосторожности, которые предусматривает иммунопрофилактика туберкулеза.

Специфическая профилактика туберкулеза.

Главная цель специфической профилактики туберкулеза — выработка у детей и взрослого населения до 30-летнего возраста специфического индивидуального и коллективного иммунитета.

Вакцинация БЦЖ делается новорожденным на 4 или 5 день после рождения. Содержит ослабленный штамм МБТ, который приживаясь в месте прививки и размножаясь, создаёт защитный барьер для вируса.

Ревакцинация – это повторное БЦЖ

Флюорографические обследования.

Большую эффективность для профилактики туберкулеза имеют массовые флюорографические обследования взрослого населения. Ежегодное обследование помогает своевременно выявлять больных туберкулезом людей. Флюорография в системе профилактики туберкулеза позволяет начать лечение на ранних этапах заболевания, что является важным условием его успешности. С целью выявления туберкулёза на ранних стадиях взрослым необходимо проходить флюорографическое обследование

в поликлинике не реже 1 раза в год (в зависимости от профессии, состояния здоровья и принадлежности к различным группам риска).

Вопреки расхожему мнению, доза облучения, получаемая на флюорографии, не так опасна, и уж точно не вреднее последствий туберкулеза;

Флюорографическое обследование абсолютно безопасно и не может никак повлиять на самочувствие человека.

Социальная направленность профилактики туберкулеза.

Профилактика туберкулеза имеет социальную направленность, что заключается в проведении в масштабах государства мероприятий экономического и санитарного характера. К таким мероприятиям относятся (мероприятия представлены на экране).

К сожалению, большинство симптомов туберкулеза неспецифичны. Заподозрить течение туберкулеза можно при наличии следующих симптомов: (симптомы представлены на экране)

При сохранении хотя бы одного из перечисленных выше симптомов в течение трёх недель необходимо срочно обратиться к терапевту. В случае подозрения на течение туберкулеза пациенту рекомендуют сделать флюорографию, рентген грудной клетки и сдать анализ мокроты. Во всех подозрительных случаях пациента направляют в туберкулезный диспансер для дополнительной диагностики и лечения. При подтверждении заболевания у человека врачом-фтизиатром устанавливается план лечения и остановки распространения инфекции. Проводится обследование всех приближенных больного и снабжение их антисептическими средствами.

Санитарная профилактика при выявлении больного туберкулезом.

➤ Госпитализация больного туберкулезом. Необходимо обеспечить изоляцию – госпитализацию и лечение больного туберкулезом.

- После этого в помещении, где находился больной, важно провести заключительную дезинфекцию при участии соответствующей дезинфекционной станции.
- При окончании срока госпитализации и возвращении больного в этих помещениях часто проводится текущая дезинфекция.
- Контактные лица должны регулярно проходить обследования у фтизиатра, а также химическую профилактику, которая заключается в вакцинации и длительном приеме противотуберкулезных препаратов.
- Необходимо изучить санитарно-гигиенические правила ухода за больным и улучшить жилищные условия для него.
- заведение отдельных предметов посуды для инфицированного и специальная обработка и её хранение;
- выделение белья и полотенец только для больного;
- заведение плевательницы для мокроты больного;
- ежедневная дезинфекция и влажная уборка комнаты, в которой проживает больной;
- в случае госпитализации пациента или летального исхода санитарно-эпидемиологической службой проводится окончательная дезинфекция всего помещения, где находился больной.
- Также должна проводиться обязательная дезинфекция предметов пользования пациента

Профилактика туберкулеза и обработка вещей больного является защитой неинфицированных лиц от заражения туберкулезом.

Профилактика профессионального туберкулеза у медицинских работников.

- медицинский осмотр не реже двух раз в год;
- флюорографическое исследование легких;
- туберкулинодиагностика;
- вакцинация и ревакцинация от туберкулеза;

- своевременное выявление лиц больных туберкулезом и сокращение времени их пребывания в неспециализированных медицинских учреждениях;
- разделение потоков пациентов с разной степенью заболеваний;
- установка специальных фильтров очистки на вентиляционные системы;
- обеспечение медицинских учреждений бактерицидными облучателями для обеззараживания воздуха;
- проведение дезинфекции помещений, оборудования и мебели.
- средства индивидуальной защиты
- Соблюдение личной гигиены медицинскими работниками

Таким образом, полная защита туберкулеза состоит из:

- Один раз в год проходить обследование на туберкулез у терапевта или фтизиатра.
- **Ведение здорового образа жизни.** Данная группа мер позволит укреплять организм естественным путём и не допускать сбоев в его иммунной системе.
- **Правильный распорядок дня, нормированный режим труда, сбалансированность умственных и физических нагрузок в сочетании с отдыхом, регулярное + своевременное + здоровое питание с присутствием необходимого количества жиров, углеводов, белков — это основной задел для повышения уровня реактивности нашего иммунитета.** Именно при таких условиях, организм-стрессоустойчив, нейтрален к агрессивному воздействию неблагоприятных факторов внешней среды и создаёт барьер для вхождения вируса.
- **бросить курить, ограничить употребление алкоголя.** Любая неблагоприятная зависимость ослабляет иммунитет и повышает риск

заболеваемости.

Зачастую фактором риска к развитию туберкулеза может стать хроническое заболевание, в том числе инфекционное, любая ослабленность организма, стрессы, потеря веса, вредные привычки, постоянные контакты с большим количеством человек.

➤ **Соблюдение личной гигиены.** Основным направлением этого пункта являются своевременная и тщательная уборка помещений, мытьё посуды с привлечением дезинфицирующих средств. Необходимо мыть руки после: контакта с другими людьми и чужими предметами, посещения общественных и специфических мест.

➤ **Применение индивидуальных средств гигиены.** Постараться избегать тесных контактов с большим количеством человек, в особенности потенциально больных. Лучше остерегаться кашляющих людей, в особенности тех, кто делают это без защиты носовым платком.

➤ **Регулярное обследование в медицинском учреждении,** начиная с терапевтического осмотра и до флюорографии, позволят выявить симптомы заболевания на ранних стадиях. Результаты исследования станут основой, согласно которой будет назначена индивидуальная профилактика туберкулеза легких или других поражённых органов. Маленьких детей и взрослое поколение (до 30 лет) от коварной туберкулёзной палочки следует защищать вакцинацией БЦЖ.

Соблюдение всех этих правил поможет не только оградить себя от заражения, но и облегчить течение болезни у уже заболевшего. Помните туберкулез легче предупредить, чем лечить!

МОЛИТВОСЛОВ «СУВОРОВСКИЙ»

Студентка группы Ф-32

Снаренкова Данна Александровна.

*Государственное бюджетное профессиональное
общеобразовательное учреждение Республики Марий Эл
«Йошкар-Олинский медицинский колледж»*

Христианин – это человек, который призван вести духовную жизнь. Что такое духовная жизнь? Одно из определений – это взаимодействие человеческого духа с Духом Божиим, которое невозможно без молитвы. Молитва – это основа духовной жизни. Святитель Феофан Затворник говорит, что молитва – это первое дело в жизни христианской. Священное Писание нам постоянно говорит о том, что Христос молится, апостолы молятся. Но Священное Писание не раскрывает нам, что такое молитва с технической стороны, как научиться молиться.

Молитва – это настоящее ощущение присутствия Бога. Это также уверенность в общении с Богом, с Которым человек говорит и Которому открывает глубины своего сердца. Каждая из этих природ, человеческая и божественная, остается в своих пределах, но человек в молитве восходит к Богу, и Бог спускается к человеку. Человек предлагает себя Богу через молитву, а Бог предлагает Себя человеку. И отсюда происходит чудесное воссоединение Бога и человека одновременно.

Внутренняя молитва творится непрестанно в вере, духе и уме, как говорит Господь наш Иисус Христос: «Истинные поклонники будут поклоняться Отцу в духе и истине». Внутренней молитвой человек приводится к молитве благодатной (сверхъестественной), которая является истинным соединением с Богом через веру, так что сотворенный дух наш совершенно растаивает и погружается в несотворенный Дух Божий. При такой молитве душа наполняется любовью к Богу, так что она может мыслить только о Боге, если же на сердце и ум приходят и мысли, и чувствования о другом, то это отзывается печалью в душе. При такой молитве душа не допускает ничего говорить языку или весьма мало, всегда воздыхает о Боге, ищет Его, в Нем находит единственное удовольствие,

забывает весь мир и все сущее в мире и все более и более Богопознанием, любовью и радостью исполняется, и радости той не может выразить язык. Необходимый признак жизни — дыхание; необходимый признак духовной жизни — молитва. Христианин начинает каждый свой день с молитвы, молитвой его завершает, молится перед едой, перед началом всякого дела, в общем, постоянно, как дышит. Обрести это дыхание и поддерживать его — важнейшая часть нашей жизни.

Молитвослов (молитвенник) – это сборник молитв, церковных канонов, псалмов и других духовных текстов, которые используются в православной христианской традиции для личной молитвы и/или духовного обогащения. Молитвослов помогает верующим в осознании своей веры, общении с Богом и духовном росте.

Суворов Александр Васильевич – великий русский полководец, не проигравший ни одного сражения. Александра Суворова называют великим полководцем, гением военного дела, победным генералиссимусом. Но как бы не звучали эпитеты в его адрес, он был и остается одним из самых великих стратегов в мировой истории. Все шестьдесят боев, в которых принимала участие его армия, закончились безоговорочной победой. Его опыт ведения военных действий уникален, он ни разу не держал оборону, все его сражения были исключительно наступательными. Ему удалось укрепить границы России так, что ни один из агрессоров не рисковал их нарушить.

Помимо воинского таланта, Суворов обладал и высокими моральными качествами. Он чувствовал ответственность за своих солдат, поэтому старался сделать их жизнь хоть немного легче и комфортней. Именно Суворову принадлежит идея обновления обмундирования для военных, их форма стала более удобной и практичной. Кроме этого он стал автором нового устава и правил воспитания.

Он был ярким человеком во всех отношениях, и остался в памяти потомков не только как победитель, но и как неординарный человек.

Известный всему миру великий русской полководец, генералиссимус Александр Васильевич Суворов с детства изучал и хорошо знал православное богослужение, читал в храмах Псалтырь и Апостол. К тому и сам он был автором важных церковных текстов. Перед началом сражения или при обращении к небесным покровителям, и составлен данный Молитвослов.

А. В. Суворову принадлежат известные среди русских воинов его эпохи молитвы, канон, а также «Катехизис», «Записка о заповедях Христовых» и другие духовные наставления солдатам и офицерам. Из этих уникальных суворовских текстов, а также общепринятых молитв, важных для военнослужащих в их повседневной работе, перед началом сражения или при обращении к небесным покровителям, и составлен Молитвослов.

В содержании Молитвослова можно найти «Предисловие к Молитвослову»; «Молитвы, знание которых Суворов считал обязательными»: «Отче наш», «Повседневная молитва», «Царю Небесный»; «Духовные высказывания и наставления Суворова»: «О службе Родине», «О жертвенном подвиге», «О смерти». Одна из молитв, которую Суворов произносил перед каждым сражением: «Молись Богу: от Него Победа. Пресвятой Богородице, спаси нас! Святитель отче Николае Чудотворца, моли Бога о нас! Без сей молитвы оружия не обнажай, ружья не заряжай, ничего не начинай!»

Знаменитая фраза «Мы - русские. С нами Бог!» принадлежит Суворову А.В. Также она есть на страницах Молитвослова «Суворовский».

Знаменитая речь Суворова, записанная со слов Багратиона на военном совете в монастыре Св. Иосифа: «Мы окружены горами... окружены врагом сильным, возгордившимся победою... Со времени дела при Пруте, при Государе Императоре Петре Великом, русские войска никогда не были в таком гибелью грозящем положении... Нет, это уже не измена, а явное предательство... разумное, рассчитанное предательство нас, столько крови своей проливших за спасение Австрии. Помощи теперь ждать не от кого, одна надежда на Бога, другая — на величайшую храбрость и высочайшее

самоотвержение войск, вами предводимых... Нам предстоят труды величайшие, небывалые в мире! Мы на краю пропасти! Но мы — русские! С нами Бог! Спасите, спасите честь и достояние России и её Самодержца!.. Спасите сына его...»

ИЗ ИСТОРИИ ПРАВОСЛАВНОЙ КНИГИ

*Пибулатова Надежда Григорьевна преподаватель
Макаева Ольга Сергеевна, студентка группы ФМ-21
Назарова Ирина Алексеевна, студентка группы ФМ-21
ГБПОУ РМЭ «Йошкар-Олинский медколледж»*

Вопрос духовно-нравственного воспитания молодого поколения является одной из ключевых проблем, стоящих перед каждым родителем, обществом и государством в целом. Весна открывает целую череду самых светлых и прекрасных праздников: Благовещение, Пасха, День Победы, Неделя славянской письменности и культуры, соединенная с праздником русского языка. В чудесный хоровод этих праздников вплетается и новый праздник - День Православной Книги, который отмечается 14 марта. Праздник был учрежден по инициативе Святейшего Патриарха Кирилла Священным Синодом Русской Православной Церкви в декабре 2009 года. Он был приурочен к выпуску первой на Руси печатной книги Ивана Фёдорова «Апостол», которая вышла в свет 1 (по ст. стилю) марта 1564 года.

Книга живет уже несколько тысячелетий, но не всегда она была такой, какой мы видим её сейчас. До святых равноапостольных Кирилла и Мефодия все священные книги, излагавшие христианское учение, были написаны только на древнееврейском, греческом и латинском языках. Первые славянские книги были рукописными. Создавали их в тиши святых обителей монахи. Они старательно выписывали каждую буковку. Заглавные буквы писали красными чернилами. Книги переплетали в кожу и богато украшали

золотом, серебром и драгоценными камнями. Как бы хотели сказать: «Книга - очень ценная вещь».

Чем больше времени отделяет нас от эпохи Ивана Фёдорова, тем полнее раскрывается перед нами величие его творческого дерзания. Мы восхищаемся человеческим мужеством мастера и разносторонностью его дарований. Великий энциклопедист, просветитель, талантливый литератор и педагог, крупный инженер, изобретатель, человек могучей воли и острого ума - таким остается в нашей памяти Иван Фёдоров. Именно ему довелось "печатание небывалое обновить» 19 апреля 1563 года Иван приступил к набору первой страницы печатной книги. 14 марта 1564 года в Москве Иваном Фёдоровым и Петром Мстиславцем завершена и выходит в свет первая точно датированная русская печатная книга: «Апостол» ("Деяния святых Апостолов") — шедевр типографского искусства. Это событие принято считать датой начала книгопечатания на Руси.

Книгу использовали на богослужениях, при подготовке священников и для обучения грамоте в церковно-приходских школах. Она радовала глаз аккуратным и четким шрифтом, красивыми буквицами, изящными заставками.

Годом позже Иван Фёдоров издал в Москве вторую книгу – «Часовник»-сборник повседневных молитв, который также использовали как учебник. Книга получила своё название от службы часов, которую она содержит. Это название и было на Руси до Книжной справы. Название было изменено в середине XVII века, была сделана ошибочная калька, когда вторую часть названия книги неверно перевели как «слово». Название книги «Часовник» заменили в результате Церковной реформы патриарха Никона на «Часослов». В настоящее время название книги «Часовник» сохранилось у старообрядцев. По «Часовнику» московские люди учились читать, поэтому в этой книге была особая нужда, и спрос на «Часовники» был большой.

«Часовник» — был меньше по формату, чем «Апостол», и скромнее оформлен.

Позже Иван Фёдоров издал еще один вариант «Апостола» и первый русский учебник – «Азбуку», следуя своему жизненному принципу – «рассеять семена духовные». Еще одну книгу Иван Фёдоров выпустил в типографии города Острога в 1581 году – Острожскую Библию.

Все издания Фёдорова являются ценными памятниками русской культуры, замечательными образцами печатного искусства XVI века. Книги отличаются четким красивым шрифтом, искусно гравированными украшениями – заставками, концовками, фигурными заглавными буквами. В большинстве случаев издания Фёдорова содержат «предисловия» и «послесловия», которые написаны от имени печатников. В них Фёдоров сообщал сведения по истории книгопечатания, рассказывал о себе.

Иван Федоров и его помощник-Петр Мстиславец стремились не к выгодному способу тиражирования книг, а к созданию образца книгопечатания. Об этом говорилось и в тщательно написанном послесловии. Первопечатники действительно создали модель, ставшую основой для последующих изданий русских мастеров-типографов.

Книгу использовали на богослужениях, при подготовке священников и для обучения грамоте в церковно-приходских школах.

Празднование Дня православной книги призвано решать не только вопросы собственно религиозного характера. В этот день, беря в руки книгу, люди обращаются лицом к истории своего государства, к истории и роли церкви в его становлении и развитии, к осознанию роли Веры как стержневой духовной основы отдельного человека и всего народа. Роль, отводящаяся для достижения этих целей книге, высока. И традицией в среде православных людей становится дарение в этот день друг другу православной литературы.

2024 ГОД – ГОД СЕМЬИ

*Пибулатова Надежда Григорьевна преподаватель
Оттенс Полина Алексеевна, студентка группы ФМ-21
Шумилова Мария Александровна, студентка группы ФМ-21
ГБПОУ РМЭ «Йошкар-Олинский медколледж»*

Крепкая семья - это главная ценность в жизни, которая является оплотом любви, мудрости, взаимоуважения, ответственности, преданности друг другу, всегда была и остается опорой государства и общества. Именно в семье человек познает окружающий мир, впитывает духовно-нравственные традиции своего народа, учится любви к Родине и своим близким».

22 ноября 2023г. Президент Российской Федерации подписал Указ, согласно которому 2024 год объявлен Годом семьи в целях популяризации государственной политики в сфере защиты семьи, сохранения традиционных семейных ценностей. К ним относятся любовь, верность, уважение, взаимопонимание и поддержка, почитание родителей, забота о старших и младших, продолжение рода. Эти ценности являются основой крепкой и счастливой семьи. Объявление 2024 года Годом семьи - это важное событие для нашей страны. Это еще один шаг на пути к укреплению семейных ценностей. Крепкая семья - это залог стабильности и процветания общества

Приоритеты в части системы ценностей, с которыми связаны ценности семьи:

- обеспечение поддержки семейного воспитания, содействие формированию ответственного отношения родителей или законных представителей к воспитанию детей

- обеспечение условий для повышения социальной, коммуникативной и педагогической компетентности родителей.

Государство поддерживает сохранение, укрепление и продвижение традиционных семейных ценностей:

- брак, как союз мужчины и женщины;

- преемственность поколений;
- забота о достойной жизни старшего поколения;
- многодетность;
- материнство, отцовство и детство;
- ответственность родителей за своих детей и забота о них.

Задачи семьи в отношении детей:

- создать максимальные условия для роста и развития ребёнка;
- стать социально-экономической и психологической защитой ребёнка;
- передать опыт создания и сохранения семьи, воспитания в ней детей и отношения к старшим;
- научить детей полезным прикладным навыкам и умениям, направленным на самообслуживание и помощь близким;
- воспитать чувство собственного достоинства, ценности собственного «я».

Духовно-нравственное воспитание - одна из актуальных и сложнейших проблем, которая должна решаться сегодня всеми, кто имеет отношение к детям и занимает особое место в семейном воспитании, и первоначально это воспитание доброты, доброжелательности, честности, открытости, трудолюбия.

Целью семейного воспитания является формирование духовных качеств личности, которые помогут достойно преодолевать все жизненные трудности. Человек взрослеет, становится самостоятельным, но то, что привили ему в детстве, будет с ним всю жизнь.

Поэтому именно родители - это первые воспитатели, имеющие самое сильное влияние на детей.

Особое место в истории семьи занимают знаменитые династии - сформировавшиеся семьи, известные в нескольких поколениях. Они служат предметом пристального внимания, их истории интригуют и демонстрируют

связующую нить предков и потомков сквозь века. Наибольшую известность получили царские и королевские династии. В России на протяжении семи с половиной веков правила династия Рюриковичей, а в Японии императорский дом Ямато насчитывает двухтысячелетнюю историю.

Ключевую роль в финансовом мире имеют семейные кланы. В дореволюционной России многие купеческие фамилии - Морозовы, Рябушинские, Мамонтовы, Гучковы - вышли из старообрядцев с их строгим семейным укладом. В актёрской среде современной России известны династии Михалковых, Бондарчуков, Мироновых. Традиция воинской службы в дворянских кругах создала не одну прославленную династию генералов - Тучковых, Волконских, Можайских и др. Среди научных династий стоит упомянуть Соловьёвых (род великого историка), Капиц, Боткиных. В Советском Союзе особое внимание уделяли рабочим династиям. Семьи, три или четыре поколения которых посвятили себя родному заводу, получали свою толику известности и благодарности общества.

В рамках Года семьи в России проводятся праздники, фестивали и конкурсы, которые помогают людям вспомнить традиции своих семей и провести больше времени вместе.

15 мая ежегодно отмечается в мире как Международный день семьи с 1994 года, учрежденный Генеральной Ассамблеей ООН.

РОССИЙСКИЙ УРОК МИТРОПОЛИТА ТИХОНА

*Яровикова Татьяна Александровна, преподаватель
Самойлова Ангелина Денисовна, студентка группы С-13
Столяров Кирилл Эдуардович, студент группы С-14
ГБПОУ РМЭ «Йошкар-Олинский медколледж»*

Сегодня, в этот праздничный день я хочу рассказать вам о новой книге митрополита Симферопольского и Крымского Тихона (Шевкунова) -

«Гибель Империи. Российский урок». Я без колебания приобрел эту книгу, изданную в Москве в 2024 году в издательстве «Вольный странник».

Над монографией, посвященной историческим событиям в России в феврале 1917 года и свержению монархии, он работал почти 10 лет. Митрополит Тихон использовал около трёх сотен архивных и научных источников, тщательно анализируя экономическую и социально-политическую ситуацию в Российской империи, ее внутреннюю и внешнюю политику, деятельность монарха и правительства, состояние общества.

Многие, возможно, смотрели документальный, исторический фильм митрополита Тихона, вышедший в 2021 году с аналогичным названием (18 серий). На меня он произвёл сильное впечатление.

Однако тема гибели Российской империи столь болезненная, а судьба императора Николая Второго столь трагична, что невольно боишься вновь погрузиться в эту тему. А с другой стороны, никуда от этого не скроешься. И возможно, именно этот урок прошлого, это предостережение как никогда необходимо нам именно сегодня.

Поражает лёгкость изложения, лёгкость восприятия самого глубинно важного содержания этой книги. Словно читаешь увлекательный роман, а не документально выверенный исторический рассказ о судьбе нашей страны, в котором скрупулезно собраны неизвестные широкой публике исторические факты, осмысленные и умом и сердцем автора.

У митрополита Тихона нет стремления навязать читателю какую-то свою версию событий, но есть огромное желание вслушаться, всмотреться в ставший роковым для России ход истории.

Страна была на взлете своего развития перед Первой мировой войной 1914 года. Она опережала всех своих конкурентов по темпам развития - и автор приводит неоспоримые статистические данные из отечественных и зарубежных источников.

Сколько планов должны были быть претворены в жизнь (даже строительство метро), разработками, чертежами которых потом

воспользовалась новая советская власть. Но какой дорогой ценой, каким напряжением усилий давался новой власти каждый прорыв, подготовленный еще при царе Николае II, его правительством под его руководством!

В книге митрополита Тихона много интереснейших фактов, проливающих совсем новый свет на ход событий в России.

Это издание поражает удивительным богатством художественного оформления: обилием цветных фотографий, обилием лиц и образов, которые зримо и явно погружают нас в живой мир России 1913-1919 годов. Неоспоримое достоинство книги заключается и в том, что, описывая события, приведшие Россию к катастрофе февраля 1917 года, автор заставляет читателя не столько ужасаться, сколько удивляться происходящему. Да он и сам поражается многим произошедшим событиям, которые, по здравому рассуждению, люди не могли совершить, не потеряв рассудок.

Одна из последних глав так и называется «Диагноз». Коллективная жажда разрушения и развенчания кумиров - это словно эпидемия, болезнь общества, которая, как психическая зараза разносится по всей стране. Не укладывается в голове, что семью Николая II, его детей, его окружение эти так называемые «продвинутые светлоликие» широко именовали «темными силами». Образ русского императора и императрицы, несмотря ни на что, поднимается на недостижимую высоту, несмотря на окружавшие их сплетни и грязь, несмотря на постоянное агрессивное унижение.

Митрополит Тихон приводит слова замечательного мыслителя русской эмиграции Ивана Лукьяновича Солоневича: «Россию погубила сплетня». И в этом есть неоспоримая правда - с ложью и клеветой, мелкой и пошлой, достойному человеку труднее всего бороться, да он и не станет... Тогда как люди из самых разных слоев общества подчас очень падкие именно на слухи и унижительные выдумки и сладострастно распространяют их вокруг. Царь верил, что народ, его русский народ сможет отличить правду от лжи. Но увы, в этом он ошибался.

К несчастью, русский народ, все слои российского общества, включая даже духовенство, потеряли незыблемую духовную основу, духовный стержень России - верность Христу, которая помогала всегда отличить добро от зла.

И митрополит Тихон с сокрушением, но не изменяя правде, историческим фактам, показывает, как в Русской православной церкви не нашлось во время февраля 1917 года ни одного высокого иерарха, который бы поддержал Государя и выступил бы с умиротворением к народу. Расплата за это чудовищное отступничество будет для Русской православной церкви страшной. И только кровью новомучеников омоется она и спасётся в XX веке.

Есть очень важная сторона лжи и слухов, которые замутили разум русских людей - они всегда развенчивали и расшатывали власть, государство. Любой человек, преданный своей стране и не желающий порочить власть особенно в период войны, воспринимается «передовым обществом» с презрением.

Любой, кто поднимает свой голос против этого «передового меньшинства», становится для них изгоем. А это «светлоликое» меньшинство старательно на каждом углу пропагандирует свои взгляды... Ко многим творцам февраля 1917 и отречения Государя, чуть не силой вырванное у него многоходовыми интригами и заговорами, придёт в итоге раскаяние и сожаление.

Будут уже в эмиграции и слёзы, и покаянные признания очень и очень многих, избежавших кровавой смуты на родине, которую они сами и развязали.

И только Государь со своей семьёй и самыми верными слугами до конца останется верен себе и примет по-христиански мученическую кончину в подвале Ипатьевского дома в Екатеринбурге.

Последний русский император предстаёт в книге митрополита Тихона не безвольным правителем, а деятелем, бесконечно преданным своей стране

и вверенному ему народу. Трагически проигравшим информационную войну в своей собственной стране, но оставшимся непобеждённым на поле боя и вышедшим победителем из брани духовной.

Очень опасно, что похожие "продвинутые", надменные, интеллигентские сектанты, как духовный бич, как забивающие здоровые побеги сорняки, плодятся вновь и вновь и в современной России. Никуда они не исчезли, к несчастью, и в XXI веке, сегодня! Ещё совсем недавно казалось, что победить эту заразу разрушения так и не удастся... Но вот сейчас, постепенно начинает возрождаться надежда на победу над этим саморазрушительным началом, которое во все времена представляло главную угрозу существованию нашей страны.

И книга митрополита Тихона помогает всем, кому дорога Россия, твёрдо стоять за веру и государство, без которых не может существовать наша Родина.

Литература:

1. Митрополит Тихон (Шевкунов). Гибель империи. Российский урок – Изд.: Вольный Странник. ISBN: 978-5-00178-195-0.

ЭТНОИГРЫ – СПОСОБ ПРИОБЩЕНИЯ МОЛОДЕЖИ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

*Григорьев Александр Викентьевич,
преподаватель ГБПОУ РМЭ «Йошкар-Олинский медколледж»*

Подвижные игры являются частью народной культуры. Нельзя переоценить их значение для полноценного воспитания ребенка (физического, умственного, нравственного). Детские игры и домашние, и на свежем воздухе являются прекрасным средством естественной социализации и обучения. Важны игры и для взрослых. Для них это досуг, возможность

отдыха, релаксации. Этноигры оказывают большое влияние на воспитание характера, ума, воли, развивают нравственные и патриотические чувства, физически укрепляют человека, создают определенный настрой и интерес к народному творчеству, историко-культурному наследию своей малой родины и страны, сплачивают коллектив. Народные подвижные игры также способствуют укреплению опорно-двигательной системы человека, приобщают к здоровому образу жизни. На основе этноигр формируются двигательные умения и навыки для занятий легкой атлетикой, баскетболом и волейболом. В связи с этим *избранная тема исследования актуальна и востребована.*

В положениях современных образовательных стандартов медицинского профессионального образования обозначены профессиональные компетенции, которыми должны обладать медицинские специалисты. В соответствии с ФГОС СПО по специальности «34.02.01 Сестринское дело» в портрет выпускника включены следующие личные результаты: «ЛР 5 – демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России; ЛР 7 – осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности; ЛР 9 – соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях». *Физкультурные занятия с этноиграми способствуют выработке вышеперечисленных профессиональных компетенций медицинского работника.*

Вашему вниманию предлагаем один из вариантов урока физкультуры с подвижными играми народов Республики Марий Эл. Дидактические

средства обучения: тематическая учебная презентация, литература по изучаемой теме. Межпредметные связи: 1) обеспечивающие: ОБЖ, история и культура народов Республики Марий Эл, история России; 2) обеспечиваемые: физкультура, физиология и анатомия человека. Для проведения занятия нужны: компьютер, мультимедийный проектор, экран, цикл народной традиционной музыки (марийская, русская, татарская, удмуртская, чувашская, а также патриотическая песня о России), презентация, спортивные формы обучающихся, плакаты с названиями и девизами команд, карта-схема скелета с мышцами, платки, лапти, тканевые «хвостики», мешки, канат. Для оптимальной реализации цели и задач занятия выбираются следующие методы организации и осуществления учебно-познавательной деятельности студентов: интерактивный, коммуникативный, демонстративный, соревновательный, методы стимулирования и мотивации к здоровому образу жизни.

Этноурок по физкультуре начинается с построения, приветствия и проверки отсутствующих, затем определяем тему, цель и задачи урока, практическую значимость занятия. Воодушевлив студентов на командную работу, обозначаем значимость здорового образа жизни и этноигр, связи физической и духовной культуры. Озвучиваем *цель урока* – приобщение подрастающего поколения к здоровому образу жизни, освоение необходимых физических качеств и способностей, двигательных умений и навыков для легкой атлетики, баскетбола и волейбола на основе подвижных народных игр Республики Марий Эл. *Задачи урока*: 1) совершенствовать такие физические качества как сила, быстрота, выносливость, ловкость, меткость, устойчивость, скорость, координация движений; 2) способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата учащихся; 3) развивать память, воображение, внимательность, находчивость, сообразительность; 4) формировать организованность и сплоченность в коллективе, умение работать в команде; 5) повысить интерес к подвижным народным играм.

Представляем краткую информацию о народных играх. *Народные игры*

– это яркое выражение народа, отражение этноса в целом и истории его развития. Этноигры принято классифицировать следующим образом: 1) *обрядовые* (календарные и семейно-бытовые) – народные игры, отражающие повседневные занятия наших предков, быт народа («Каравай», «Охотники и утки», «Просо сеяли» и др.); 2) *ритуальные* – игры на сюжеты, связанные с различными церемониями («Торг на ярмарке», «Бояре» и др.); 3) *развлекательные* – игры, сопровождающие все праздничные действия («У медведя, во бору», «Ручеёк»); 4) *подвижные (спортивные)* – игры, где нужно состязаться в силе и ловкости (Агытан кучедалмаш» («Бой петухов»), «Перетягивание на палках», «Лапта», «Жмурки», «Городки» и др.).

Разминка проводится под ритмичную марийскую народную музыку, предлагается комплекс упражнений: ходьба обычная на носках, на пятках; медленный бег с захлестыванием голени и на прямых ногах; выполнение строевых упражнений; упражнения для профилактики осанки и плоскостопия.

Самыми активными моментами на занятии являются этносоревнования. Определяются члены жюри, группа делится на две команды. Соревнования начинаются с творческого приветствия команд и проходят в два этапа: 1) популярные этноигры на ловкость; 2) популярные состязательные игры. Игры на ловкость интересны тем, что в них нужно проявить смекалку и находчивость, быстроту и хорошую координацию, равновесие и умение ориентироваться в пространстве.

Студентам нравится игра «Тулвуй» («Горелки»). Игроки располагаются попарно, взявшись за руки и образуя колонну. Водящий встаёт впереди. Все хором громко распевают:

«Гори, гори ясно, чтобы не погасло.

Гори, гори ясно, чтобы не погасло.

Глянь на небо – птички летят.

Колокольчики звенят!

Раз, два, три – беги!».

При слове «беги» стоящие в последней паре размыкают руки и мчатся в начало колонны, обегая её с разных сторон (один – слева, другой – справа), а водящий пытается поймать кого-то из них до того как пара, встретившись, вновь возьмётся за руки. Если это получается, то вместе с пойманным игроком водящий встаёт в первую пару колонны, а тот, кого не поймали, становится водящим. Эта игра в старину помогала знакомиться с парнем или девушкой.

Следующая игра на ловкость – *«Йыдал дене модмаш» («Игры в лапти»)*. Участники встают в круг. Водящий выходит в центр круга и крутит лапоть на верёвке, пытаясь «поймать» игроков. Лапоть скользит по полу под ногами игроков. Игроки перепрыгивают через него. Тому, чью ногу задела лаптем, дают задание: исполнить танец, спеть песню, рассказать стихотворение, прокукарекать, сделать отжимание, приседание или что-то другое.

Состязательные игры направлены на развитие как физических, так и умственных способностей обучающихся. Представляют собой соревнование в силе, меткости, ловкости, устойчивости, скорости, быстроте реакции и сообразительности. Основной их чертой является наличие чётко сформулированных правил и установка на победу.

Предлагаем состязательные игры: «Бег в мешках», «Оторви хвост» и «Перетягивание каната».

«Бег в мешках». Игроки делятся на команды. Каждой команде выдается свой «мешок». Каждый участник должен пробежать нужное расстояние в мешке (прыгая, скользя или перебираясь по-пластунски). Выигрывает та команда, которая быстрее пройдет эстафету. Необходима площадка для 18-20 игроков размером 20 на 17 метров (размеры площадки зависят от количества игроков и уровня их развития). Все игроки работают в ограниченном участке.

«Оторви хвост». Каждый игрок берет манишку и заправляет ее край в свои шорты. Получается хвостик. Задача – вырвать чужой хвост и сохранить свой. Правила: свой хвост руками трогать нельзя. Если игрок очень долго

стоит лицом к границе поля, так, что к нему нельзя подобраться сзади, то его хвост может со спины вырвать тренер, или «сторож линии», который перемещается строго по границам площадки. Игра идет до последнего победителя, или на время (не больше 90 секунд). Кто вылетел из игры, уходит с площадки.

«Перетягивание каната». Вид спорта, в котором две команды путём физической тяги и определённой тактики действий перемещают друг друга до победной отметки. В прошлом – мужской олимпийский вид спорта, ныне – официальный вид спорта Всемирных игр.

Этноигры завершаем дыхательной гимнастикой: «по ходу движения в обход шагом восстановите дыхание, руки через стороны вверх – вдох, руки дугами вниз – выдох».

Главной особенностью занятия является то, что студенты совместно с преподавателем выявляют активно задействованные мышцы участников тех или иных народных подвижных игр. При этом используется анатомическая карта-схема. В плане межпредметных связей осуществляется повторение учебного материала по анатомии и физиологии человека. Например, во время игры «Тулвуй» («Горелки») развиваются такие мышцы и суставы человека (см. рис. 1):

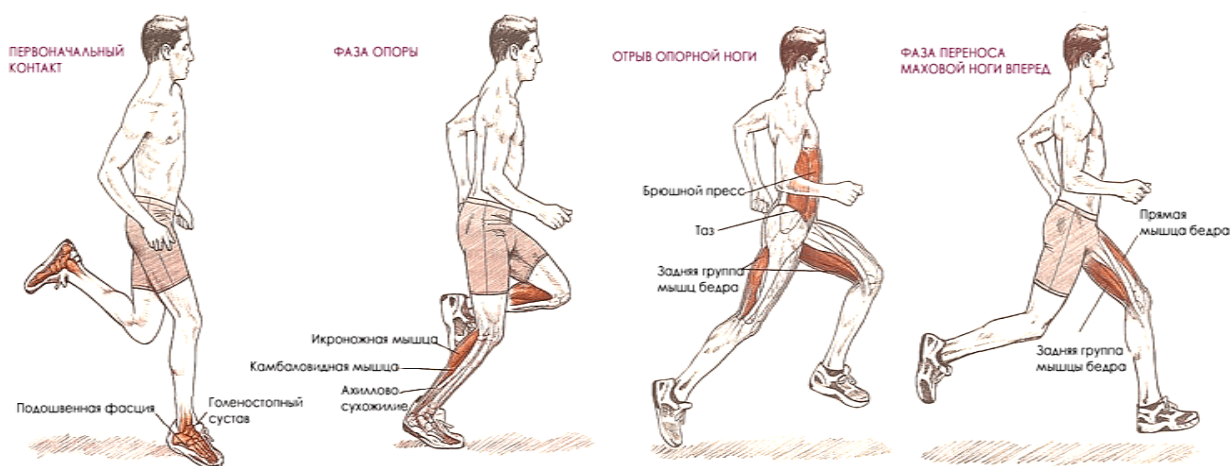


Рис. 1

После анализа и подведения итогов занятия, оценки жюри дается домашнее задание: организовать этноигры в кругу своей семьи, своих друзей,

родственников и знакомых в рамках Всероссийского семейного проекта «Всей семьей». Финальная часть занятия завершается исполнением песни «Как здорово, что все мы здесь сегодня собрались», которая призывает быть вместе, учит ценить дружбу, сплачивает коллектив.

Система комплексных упражнений и творческих заданий под народные музыкальные сопровождения, использование популярных этноигр, применение интерактивных, демонстративных и соревновательных методов позволяют повысить эффективность занятия и создать оригинальный этноурок по физической культуре. В перспективе на основании предлагаемого урока можно совершенствовать методику подготовки к играм волейбол и баскетбол, к легкой атлетике с использованием элементов этноигр.

Литература

1. Аниконова Т.Г. Народные игры: учебное пособие. – Белгород: ИПЦ «Политерра», 2004. – 76 с.
2. Китиков А.Е. Марийские народные игры. – Йошкар-Ола, 1990. – 60 с.
3. Лаврова С.А. Русские игрушки, игры, забавы. – Москва: Изд-во «Белый город», 2014. – 48 с.
3. Марийцы: историко-этнографические очерки. – Издание 3-е, дополненное. – Йошкар-Ола, 2018. – 482 с., ил.
4. Приказ Министерства просвещения России от 04.07.2022 № 527 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности «34.02.01 Сестринское дело» (Зарегистрировано в Министерстве юстиции России 29.07.2022 № 69452).
5. Энциклопедия Республики Марий Эл. – Йошкар-Ола, 2009. – 872 с., ил.
6. Йыдал дене модмаш (Игры в лапти): видеоматериал // URL: <https://youtu.be/d43e8ZjBJDk> (дата обращения: 01.02.2024).
7. Какие мышцы работают при беге // URL: <https://begunov.net/voprosy-o-bege/kakie-myshtsy-rabotayut-pri-bege> (дата обращения: 01.02.2024).