

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

XVIII 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

Оглавление

<i>Александрова О.О.</i>	Здоровьесбережение в ДОО.....	6
<i>Апакаева Е.Н.</i>	Пальчиковая гимнастика, одно из средств здоровьесберегающих технологий в ДОО.....	8
<i>Белова М.Н.</i> <i>Тарасова Л.В.</i>	Опыт пропаганды здорового образа жизни через участие студентов в семинаре «Наш выбор – жизнь!».....	10
<i>Бирюков М.Н.</i> <i>Тимофеева П.Ю.</i> <i>Шабрукова Л.А.</i>	Преподобный Нестор-летописец.....	13
<i>Виногорова Н.С.</i>	Применение игровых релаксационных упражнений в работе с детьми дошкольного возраста (из опыта работы).....	16
<i>Габдрашитова О.А.</i>	Двигательная активность – источник здоровья детей.....	21
<i>Галицкая И.А.</i>	Работа педагогического коллектива Орского филиала ГАПОУ «Оренбургский областной медицинский колледж» по формированию ЗОЖ у обучающихся.....	25
<i>Глазунова О.С.</i> <i>Михеева К.В.</i> <i>Шабрукова Л.А.</i>	445 лет «Азбуке» Ивана Фёдорова (1578). Первая книга мирского назначения - русский букварь «Азбука».....	28
<i>Грехова О.Н.</i>	Сохранение здоровья на занятиях математики и физики.....	30
<i>Демакова Н.Н.</i> <i>Домрачева Т.В.</i> <i>Петухова Т.А.</i>	Организация здоровьесберегающей среды в ДОУ с детьми младшего дошкольного возраста.....	33
<i>Ерондейкина Е.М.</i>	Воспитание вежливости у детей старшего дошкольного возраста...	37
<i>Казанцева О.В.</i>	Здоровьесберегающая технология «Пальчиковая аквагимнастика» в детском саду.....	39
<i>Капелькина Е.А.</i>	Организация и проведение «Недели вежливости» в детском саду....	42
<i>Козлова О.Н.</i> <i>Бирюков М.Н.</i>	Тренер-педагог и наставник.....	45
<i>Козлова О.Н.</i> <i>Орехова Л.В.</i>	Признание в любви.....	47
<i>Костина И.А.</i>	Работа студентов Кузнецкого филиала ГБОУ ПО «Пензенский областной медицинский колледж» по профилактике ожирения.....	48
<i>Красничкина Ю.Н.</i> <i>Бокарёва Н.А.</i>	Роль педагога в сбережении здоровья школьников.....	53
<i>Малафеева Е.В.</i> <i>Янковская О.Г.</i>	Использование оздоровительной аэробики на занятиях физической культуры как средство развития физической активности обучающихся.....	56
<i>Мануйлова А.С.</i>	Духовные основы здоровья.....	59

XVIII Межрегиональная НПК «Здоровый образ жизни - веление времени»

<i>Матвеева Н.И.</i>	Применение здоровьесберегающих технологий в дошкольном	
<i>Беляева Ю.А.</i>	учреждении.....	61
<i>Молгонжанова К.Д.</i>	Формирование культуры здорового образа жизни у школьников	
	средствами внеклассной работы.....	66
<i>Новоселова Л.К.</i>	Художники – солдаты (памяти художников, участников войн).....	70
<i>Лаврова У.В.</i>		
<i>Пахмутова Т.В.</i>	Игровой самомассаж, как одна из форм здоровьесберегающих	
	технологий.....	72
<i>Петряков В.В.</i>	Использование атлетической гимнастики на занятиях физической	
	культуры как средство развития физической активности	
	обучающихся.....	75
<i>Платонова Ю.Г.</i>	460 лет первой российской типографии Ивана Федорова и Петра	
<i>Тимофеева А.В.</i>	Мстиславца в Москве.....	78
<i>Шабрукова Л.А.</i>		
<i>Подузова И.Ю.</i>	Физкультминутка, как элемент здоровьесберегающих технологий	
	(из опыта работы).....	81
<i>Попова Е.В.</i>	Анализ ценностных ориентаций первокурсников и выпускников	
	ГБПОУ РМЭ «Йошкар-Олинский медколледж».....	85
<i>Попова Е.В.</i>	Анализ жизненных ценностей студентов ГБПОУ РМЭ «Йошкар-	
	Олинский медколледж».....	89
<i>Приходченко Л.Г.</i>	Игротанец как форма активизации творческих способностей и	
	укрепление психофизического здоровья детей.....	94
<i>Пуказова Н.А.</i>	Гимнастика пробуждения, как один из компонентов	
	здоровьесберегающих технологий.....	97
<i>Ромаданова Н.А.</i>	Депрессия детей и подростков.....	99
<i>Романова М.Е.</i>	Использование Су-Джок терапии, как современной	
	здоровьесберегающей технологии в работе с детьми.....	103
<i>Скворцова И.Е.</i>	Гаджеты как фактор передачи возбудителей инфекций.....	105
<i>Третьяков Д.А.</i>		
<i>Смирнова Н.Ю.</i>	Рациональный режим сна, как составляющая здорового образа	
<i>Четкарев Н.И.</i>	жизни студента.....	108
<i>Смоленцева Н.М.</i>	К.Д. Ушинский - основоположник педагогической науки в России	111
<i>Снаренкова Д.А.</i>		
<i>Староверова Т.В.</i>	Элементы здоровьесберегающей технологии на занятиях по химии	114
<i>Столярова С.В.</i>	Использование педагогами ДОУ игровой деятельности в	
	формировании здоровьесберегающей компетентности	
	дошкольников.....	116
<i>Сучкова Е.В.</i>	Реализация здоровьесберегающих технологий в медицинском	
<i>Афонин А.Н.</i>	колледже.....	119

XVIII Межрегиональная НПК «Здоровый образ жизни - веление времени»

<i>Тарасенко С.П.</i>	«Тропа здоровья» как один из видов технологий сбережения и стимулирования здоровья детей.....	121
<i>Тетерин Д.В.</i> <i>Макаева О.С.</i> <i>Назарова И.А.</i>	1035 лет Крещению Руси.....	124
<i>Тетерин Д.В.</i> <i>Оттенс П.А.</i> <i>Шумилова М.А.</i>	Владимир Мономах: великий князь и писатель.....	128
<i>Торопина И.А.</i>	Здоровый образ жизни — выбор студентов Пензенского областного медицинского колледжа.....	131
<i>Уткина А.Н.</i> <i>Брусова К.А.</i> <i>Шабрукова Л.А.</i>	Андрей Рублев – великий русский иконописец.....	136
<i>Фалалеева Е.Ю.</i>	Главный хирург Республики Марий Эл.....	140
<i>Филатова Г.И.</i>	Коронавирус: реакция психики на вирус.....	142
<i>Хохлов А.А.</i>	Разнонаправленные добровольческие организации как элементы пропаганды здорового образа жизни.....	146
<i>Чалдаева Н.М.</i> <i>Халикова Н.Г.</i>	Интеграционные подходы к формам преподавания музыкальной литературы в детской музыкальной школе.....	150
<i>Четкарев Н.И.</i>	Контский Фаддей Мартынович - деятель здравоохранения, основатель первой детской амбулатории в марийском крае.....	154
<i>Шургин К.Д.</i>	Легенда марийского спорта Селюнина-Рочева Н.П.....	156
<i>Яковкина Н.В.</i>	Формирование здорового образа жизни у детей дошкольного возраста.....	157
<i>Яксяргин С.Г.</i>	Николай Иванович Бояркин: музыкант-исполнитель, педагог-наставник, ученый-исследователь (инновационный исследовательский педагогический проект).....	160
<i>Якшитас А.В.</i> <i>Шабрукова Л.А.</i>	Волонтеры ГБПОУ РМЭ «Йошкар-Олинский медколледж» в ГБУ РМЭ «Медведевская ЦРБ» Азановская участковая больница Стационар ГБУ РМЭ «Медведевская ЦРБ».....	162

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЕ В ДОО

Александрова Ольга Олеговна, воспитатель

МДОУ детский сад № 3 «Радуга»

Козьмодемьянск, Республика Марий Эл

На сегодняшний день в соответствии с Федеральными государственными образовательными стандартами направление «Физическое развитие», включающее образовательные области «Здоровье», «Физическая культура» занимает ведущее место в воспитательно-образовательном процессе дошкольников. И это не случайно. Последние данные Министерства образования и науки Российской Федерации показывают, что XXI век начался в России с резкого ухудшения такого существенного показателя как здоровье дошкольника.

С каждым годом возрастает процент детей, имеющих отклонения в здоровье, наблюдается тенденция непрерывного роста общего уровня заболевания среди детей дошкольного возраста. Это связано с множеством негативных явлений современной жизни: непростыми социально-экономическими условиями, экологическим неблагополучием, низким уровнем развития института брака и семьи; массовым распространением алкоголизма, курения, наркомании; слабой системой здравоохранения и воспитательной базы образовательного учреждения и семьи. От уровня психического и физического положения населения, от состояния его здоровья зависит благополучие общества в целом, поэтому проблема формирования представлений детей о здоровом образе жизни детей представляется в современном обществе актуальной.

Забота о воспитании здорового ребенка является приоритетной в моей работе и работе нашего дошкольного учреждения. Поэтому очевидным является поиск путей решения проблемы сохранения и укрепления здоровья дошкольников, подготовки их к здоровьесбережению.

Подвижная игра занимает особое место в развитии ребёнка-дошкольника. Она способствует закреплению и совершенствованию двигательных навыков и умений, предоставляет возможность развивать познавательный интерес, формирует умение ориентироваться в окружающей действительности, что так важно для приобретения ребёнком жизненного опыта. Разнообразные игровые действия развивают ловкость, быстроту, координацию движений и благоприятно влияют на эмоциональное состояние детей. Потребность в движениях у дошкольников велика, однако неокрепший организм крайне чувствителен не только к недостатку, но и к избытку движений. Вот почему при выборе подвижных игр и игровых упражнений я стараюсь соблюдать оптимальный режим двигательной активности,

XVIII Межрегиональная НПК «Здоровый образ жизни - веление времени»

регулирую допустимую нагрузку, изменяя игровую ситуацию, увеличивая или уменьшая количество повторений.

Кроме подвижных игр, я широко использую разнообразные упражнения в основных видах движений: бег и ходьба, прыжки, метание, бросание и ловля мяча, упражнения на полосе препятствий. Проводимые на свежем воздухе физические упражнения способствуют функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, развитию защитных сил по отношению к неблагоприятным факторам внешней среды.

С целью предупреждения утомления на занятиях, связанных с длительным сидением в однообразной позе, требующих сосредоточенного внимания и поддержания умственной работоспособности детей на хорошем уровне, провожу физкультминутки. Физкультминутки повышают общий тонус, моторику, способствуют тренировке подвижности нервных процессов, развивают внимание и память, создают положительный эмоциональный настрой и снимают психоэмоциональное напряжение. Физкультминутки стараюсь проводить в многочисленных формах: в виде упражнений общеразвивающего воздействия (движения головы, рук, туловища, ног), подвижной игры, танцевальных движений и игровых упражнений.

Таким образом, здоровьесберегающие технологии можно рассматривать как одну из самых перспективных систем 21-го века и как совокупность методов и приемов организации обучения дошкольников, без ущерба для их здоровья. Подготовка к здоровому образу жизни ребенка на основе здоровьесберегающих технологий должна стать приоритетным направлением в деятельности каждого образовательного учреждения для детей дошкольного возраста.

Литература:

1. Ахутина, Т.В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход / Т.В. Ахутина // Школа здоровья. - 2000. – № 2. – С. 21 – 28.
2. Панкратова И.В. Растим здоровое поколение // Управление ДОУ. - 2004. - № 1.
3. Рунова М. А. Двигательная активность ребенка в детском саду: [5-7 лет]: Пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей / Рунова М. А. - Москва: Мозаика-Синтез, 2000. - 255 с.
4. Чеботарева О.В. Теоретический семинар "Использование здоровьесберегающих технологий в работе педагога". Сайт Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»/ <https://urok.1sept.ru/articles/503900>

**ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА, ОДНО ИЗ СРЕДСТВ
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ДОО**

Апакаева Елена Николаевна, воспитатель

МДОУ детский сад № 3 «Радуга»

Козьмодемьянск, Республика Марий Эл

Проблема здоровья детей в любом обществе и при любых социально-экономических и политических ситуациях актуальна, своевременна и достаточно сложна, так как она определяет будущее страны, генофонд нации, научный и экономический потенциал общества. Современное общество, использование новых информационных технологий предъявляют высокие требования к человеку и его здоровью. Жизнь ставит перед нами много новых проблем, среди которых важной является проблема сохранения и укрепления здоровья.

Дошкольный возраст - самое благоприятное время для выработки правильных привычек, сохранения и укрепления здоровья. Поэтому так необходимо еще в детском саду научить детей воспринимать свою жизнь и здоровье, как величайшую ценность, дарованную нам. Для того, чтобы работа по здоровьесбережению была плодотворной, необходимо создать оптимальные условия для наших детей: включать в повседневную жизнь ребёнка систему технологий здоровьесбережения, учитывая его индивидуальные особенности, чтобы у ребёнка формировались полезные привычки и позитивное отношение к здоровью.

Если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять своё здоровье, если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то можно надеяться, что будущее поколение будет более здоровым и развитым не только физически, но и личностно, интеллектуально и духовно.

Выбор здоровьесберегающих технологий зависит от типа дошкольного учреждения, от продолжительности пребывания в нем детей, от программы, по которой работают педагоги, конкретных условий ДОО, профессиональной компетентности педагога, а также показателей здоровья детей. Благодаря использованию здоровьесберегающих технологий у детей происходит улучшение памяти, внимания, мышления; повышение способности к произвольному контролю; улучшение общего эмоционального состояния; повышается работоспособность, уверенность в себе; стимулируются двигательные функции; снижается утомляемость; развиваются дыхательный и артикуляционный аппарат; стимулируется речевая функция.

В своей работе я активно применяю элементы разных здоровьесберегающих технологий, а именно пальчиковые игры. По своей сути пальчиковые игры – это

массаж и гимнастика для рук. Выполняя пальчиками различные упражнения, ребенок достигает хорошего развития мелкой моторики, которая не только оказывает благоприятное влияние на развитие речи (т.к. при этом индуктивно происходит возбуждение в центрах речи), но и подготавливает руку ребенка к рисованию и письму. Кисти рук приобретают хорошую подвижность, гибкость, исчезает скованность движений, что в дальнейшем облегчит приобретение навыков письма. Если ребенок воспринимает пальчиковую гимнастику как игру, то он с удовольствием выполняет все задания предложенные взрослым.

В пальчиковых играх все подражательные действия дополняются стихотворными текстами. Стихи вызывают интерес и легко усваиваются ребенком, надолго оставаясь в памяти. Кроме традиционных пальчиковых игр на основе стихов я использую пальчиковые игры по мотивам народных и авторских сказок («Рукавичка», «Колобок», «Репка», «Теремок», «Кот, петух и лиса»), а также по мотивам народных игр («Ласточка, перепелочка», «Кисель», «Банька», «Барашка купишь?») (русские игры), «Колечки» (вепсская игра), «Козел» (белорусская игра). В течение дня всегда можно найти минутку, чтобы поиграть с детьми в пальчиковые игры и доставить детям радость. Мной собрана картотека пальчиковых игр для детей всех возрастных групп и разработан план работы кружка «Веселые пальчики».

Большое значение мы уделяем работе с родителями и активно используем различные формы для проведения совместных мероприятий. На базе детского сада организована работа семейного клуба «Семья». Цель которого – активное повышение компетентности родителей и построение эффективного взаимодействия с семьями воспитанников в целях полноценного развития каждого ребенка.

Таким образом, здоровьесберегающие технологии можно рассматривать как одну из самых перспективных систем XXI века и как совокупность методов и приемов организации обучения дошкольников, без ущерба для их здоровья. Очень важно, чтобы каждая технология имела оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность формировала бы у детей мотивацию на здоровый образ жизни и полноценное развитие.

Список литературы:

1. Александрова Т.В. Сказки на кончиках пальцев. Пальчиковые игры по мотивам народных и пальчиковых сказок // Дошкольная педагогика. 2008. № 7. С. 33-37.
2. Белая А.Е., Мирясова В.И. Пальчиковые игры для развития речи дошкольников. - М.: АСТ, 1999.
3. Маханева М.Д. Воспитание здорового ребёнка: пособие для практических работников детских дошкольных учреждений. - М.: АРКТИ, 2004.

4. Новикова И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. Пособие для педагогов дошкольных учреждений. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2010.

ОПЫТ ПРОПАГАНДЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ЧЕРЕЗ УЧАСТИЕ СТУДЕНТОВ В СЕМИНАРЕ «НАШ ВЫБОР – ЖИЗНЬ!»

Белова Марина Николаевна, преподаватель

Тарасова Любовь Владимировна, преподаватель

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение

Нижегородской области «Нижегородский медицинский колледж»

город Нижний Новгород

Хорошее здоровье является показателем уровня жизни современных людей, и поддержание его должно быть первостепенной социальной задачей.

В 1997 году была принята новая концепция развития системы отечественного здравоохранения. В ней указывается, что система здравоохранения будет фокусироваться не только на охране от болезней и их лечении, но и на развитии потенциала здоровья населения. Таким образом, эта концепция направлена не только на продвижение профилактической медицины, но и на развитие здорового образа жизни [1].

Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на сохранение и улучшение здоровья людей. Это набор привычек и действий, благоприятствующих укреплению и поддержанию иммунитета и физических возможностей, устранению компонентов, пагубно влияющих на здоровье и организм в целом [2].

Здоровый образ жизни подразумевает под собой изменение отношения индивидуума и общества в целом к состоянию личного (а через него и общественного) здоровья. Действительно, если человек не пьёт, не курит, не употребляет наркотики, занимается физической культурой, то его шансы заболеть уменьшаются. Если общество запрещает рекламу алкоголя, табака, то их потребление снижается. Если государство занимается строительством спортивных учреждений, пропагандой активных занятий спортом, то растёт число лиц, занимающихся физической культурой. То есть лишь совокупность индивидуальных и общественных мероприятий в состоянии улучшить как личное, так и общественное здоровье [1].

Наш медицинский колледж, являясь территорией здорового образа жизни, начиная с 2007 года, ежегодно проводит городской семинар по профилактике

XVIII Межрегиональная НПК «Здоровый образ жизни - веление времени»

социально негативных явлений среди молодежи «Мой выбор – жизнь!». К участию в семинаре приглашаются старшеклассники городских школ и студенты других средних профессиональных образовательных учреждений города. О популярности данного мероприятия свидетельствует тот факт, что посещаемость его растет с каждым годом. Только в этом учебном году участниками семинара стали более 500 человек.

Студенты и преподаватели колледжа готовят и предлагают гостям данного семинара стать участниками разнообразных секций, на которых показывают и рассказывают, как формировать приоритеты позитивного отношения к миру, жизни, здоровью, как уберечься от вредных привычек.

Всем известно, что одной из важнейших составляющих здорового образа жизни является рациональное питание. Даже древние люди утверждали, что «человек есть то, что он ест». Здоровье человека в значительной степени определяется его пищевым статусом. «Любое отклонение от так называемой «формулы сбалансированного питания» приводит к определенному нарушению функций организма», – утверждают ведущие секции семинара «На вкус и цвет...». Здесь студенты колледжара рассказывают своим сверстникам не только о принципах рационального питания, но и о вреде энергетических напитков, так популярных среди молодёжи, а также демонстрируют, как приготовить вкусную и полезную альтернативу энергетикам – смузи. После дегустации смузи, каждый участник секции получает буклет о здоровом питании с понравившимися рецептами.

Не менее интересно проходит секция «Чем же закончится завтра?» Будущие медики с помощью наглядных пособий и муляжей рассказывают гостям о курении, алкоголизме и их влиянии на организм человека, делая акцент на том, что эти факторы являются одной из наиболее частых причин нервных расстройств у подростков, ведущих к ухудшению сна, нарушению внимания, памяти, снижению психической и физической активности. Чем раньше подросток начинает курить и употреблять алкоголь, тем больший вред нанесёт головному мозгу, так как клетки головного мозга растущего организма более чувствительны к действию токсических веществ [1]. Вниманию участников семинара ведущие представляют коллекцию влажных препаратов кафедры патологической анатомии, демонстрирующих изменения тканей легких курильщика. На них очень хорошо видно, насколько легкие забиты угольной пылью. Надеемся, что после увиденного молодые люди вряд ли захотят взять в руки сигарету.

Секции «Умей сказать «НЕТ!» направлена на формирование позитивного мышления учащихся и личностной позиции в отношении употребления наркотических веществ. Здесь участникам семинара предлагают вместе прожить три

XVIII Межрегиональная НПК «Здоровый образ жизни - веление времени»

ситуации, представленные в видеороликах, иллюстрирующих, каким образом наркотики могут стать частью жизни подростка. Чтобы этого не случилось, важно заранее отработать варианты отказа от этого зла - считают ведущие секции. Надо помнить, что мужество не в том, чтобы решиться употребить, а мужество в том, чтобы отстоять свою позицию, уметь отказаться и сказать «Нет!». Это нелегко, но в этом наше право на жизнь!

Неизгладимое впечатление у участников семинара вызывает секция «Воздержись от слова дурного!» Данная секция, возможно, впервые заставляет молодежь задуматься о вреде сквернословия. Очень искренне и проникновенно звучат слова из уст наших сверстников о том, что засорение речи дурными словами - признак особой деградации нашей культуры, признак нашего духовного и нравственного разложения. На разных полюсах стоят слова созидательные и слова разрушительные, слова молитвы и слова брани. Первые лечат и совершенствуют божественную сущность человека, вторые могут нанести смертельный удар не только душе, но и физическому здоровью, низводят нас до уровня существ, живущих только животными инстинктами.

Ведущие секции демонстрируют участникам семинара видеоролик «Вода имеет память» и рассказывают ребятам о том, что не так давно японские ученые пришли к выводу: молекулы ДНК воспринимают человеческую речь! И более того, под воздействием человеческой речи эти молекулы — ответственные за наследственность, меняют свою форму и структуру. А это значит, что каждый человек своей речью влияет на собственную жизненную программу! Как это происходит? Известно, что человек состоит более чем на 75% из воды. Слова, произносимые человеком, изменяют структуру воды, выстраивая молекулы ее в сложные цепочки, меняя их свойства, а, следовательно, меняя генетический код наследственности.

Слово - сила сильная, им можно убить, можно возродить, жизнь дать. «Словом пользуйтесь умело и лишь в благих целях, направляя его энергию для созидания, поддержки, выражения чувств!» - призывают ведущие секции.

Городской семинар всегда проходит с большим успехом. Он ежегодно становится настоящим праздником здоровья, на котором мы вместе с нашими гостями с удовольствием участвуем не только в проведении тематических секций, но и в работе интерактивных волонтерских станций, где можно продемонстрировать свою физическую подготовку, обменять сигарету на конфету или, забивая гвоздь в бревно, «забить на курение».

Считаем, что такие мероприятия, как наш семинар «Мой выбор – жизнь!», имеют большое значение в формировании здорового подрастающего поколения,

осознающего, что своим здоровьем можно и нужно управлять. Человек – сам творец своего здоровья, за которое надо бороться.

Список использованных источников:

1. Введение в здоровый образ жизни. Гуревич К.Г., Аксенова К.И. и др. – Москва, МГМСУ, 2005. – 248 с.
2. Щанкин А.А. Курс лекций по региональным проблемам формирования здорового образа жизни молодежи: учебное пособие: А.А. Щанкин. – 2-е изд., стер. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2019. – 56 с.

ПРЕПОДОБНЫЙ НЕСТОР-ЛЕТОПИСЕЦ

Бирюков Максим Николаевич, студент

Тимофеева Параскева Юрьевна, студентка

Шабрукова Людмила Альбертовна, преподаватель

ГБПОУ РМЭ «Йошкар-Олинский медколледж»

Йошкар-Ола, Республика Марий Эл

Для русской истории нет выше авторитета, чем преподобный Нестор Летописец (ок. 1056–1114) — монах Киево-Печерской Лавры, отец русской истории. 9 ноября отмечается день памяти летописца Нестора.

Предание говорит, что, будучи семнадцатилетним отроком, Нестор пришёл в обитель к святому старцу Феодосию Печерскому (ок. 1008–3 мая 1074 г.), где принял иноческий сан. В монастырь он пришел уже достаточно грамотным и даже, по уровню того времени, образованным юношей. К тому времени в Киеве было немало учителей, у которых и мог учиться Нестор.

В то время, по словам преподобного Нестора: «Чернецы, как светила, сияли в Руси. Одни были крепкими наставниками, другие тверды были на бдении или на коленопреклоненной молитве; иные постились через день и через два дня, другие вкушали только хлеб с водой; иные варёное зелье, другие — только сырое. Все пребывали в любви: младшие покорялись старшим, не смея и говорить пред ними, и изъявляли покорность и послушание; а старшие оказывали любовь к младшим, наставляли и утешали их, как отцы детей малых. Если какой-либо брат впадал в какое-либо прегрешение, утешали его и по великой любви делили епитимью на двух и на трёх. Такова была любовь взаимная, при строгом воздержании.»

Жизнь Нестора была неотличима от дней других черноризцев. Только его послушание отличалось: он по благословию настоятеля Феодосия

Печерского писал историю Руси. В своих литературных трудах летописец называет себя «грешным», «окаянным». Здесь проявляется смирение, богобоязненность: человек, достигший таких высот смирения, видит в своей душе мельчайшие прегрешения. Чтобы представить духовный уровень святых, достаточно вникнуть в такое изречение: «Святые принимали за грех тень мысли о грехе», даже малейший помысел, а часто даже и оплакивали свои добродетели как грехи.

Первым по времени был труд Нестора «Житие святых князей Бориса и Глеба, в святом крещении нареченных Романа и Давыда». В нём присутствуют высокая молитвенность, точность описания, нравоучительность. Нестор говорит о сотворении человека, падении его и восстании его по милости Божией. В словах летописца просматривается тяжкая печаль о том, что вера христианская медленно распространяется на Руси. Нестор пишет:

«Между тем как повсюду умножались христиане и идольские жертвенники были упраздняемы, страна Русская оставалась в прежней прелести идольской, потому что не слышала ни от кого слова о Господе нашем Иисусе Христе; не приходили к нам апостолы и никто не проповедовал слова Божия.»

Второй, и не менее интересный и значимый труд летописца — «Житие преподобного Феодосия Печерского». Нестор совсем молодым послушником видел святого Феодосия, затем, долгие годы спустя, участвовал в обретении мощей преподобного, и вот составил его жизнеописание. Оно написано просто и вдохновенно.

«Цель моя, — пишет Нестор, — чтобы будущие после нас черноризцы, читая житие святого и увидев доблести его, прославляли Бога, прославили и угодника Божия и укрепились на подвиг, особенно тем, что в стране Русской явился такой муж и угодник Божий».

Главным подвигом жизни преподобного Нестора было составление к 1112–1113 годам «Повести временных лет». Необычайно широкий круг источников, осмысленных с единой, церковной точки зрения, позволил преподобному Нестору написать историю Руси как составную часть всемирной истории, истории спасения человеческого рода. «Повесть временных лет» дошла до нас в составе более поздних сводов: Лаврентьевской летописи (1377 г.), Первой Новгородской летописи (XIV в.) и Ипатьевской летописи (XV в.).

Предполагается, что Нестор использовал материал Древнейшего свода (IX в.), Свода Никона (70-е гг. XI в.) и Начального свода (1093–1095). В тексте очевидны переключки с византийской хроникой Георгия Амартолы. Достоверность и полнота писаний преподобного Нестора такова, что до сего дня к ним прибегают историки как к самому важному и достоверному источнику сведений о Древней

Руси.

«Повесть временных лет» – великое создание отца русской истории. Полностью она называется так: «Се повести времяньных лет, откуда есть пошла Русская земля, кто в Киеве нача первее княжити, и откуда Русская земля стала есть».

Он рассказывает о святых равноапостольных Кирилле и Мефодии, показывает великое счастье Крещения Руси. Равноапостольный Владимир – главный герой «Повести временных лет» Нестора. Летописец сравнивает его с Иоанном Крестителем. Подвиги и жизнь князя изображены подробно и с любовью. Духовная глубина, историческая верность и патриотизм «Повести временных лет» ставят ее в ряд высочайших творений мировой письменности.

Летопись Нестора «Повесть временных лет» – это еще и история русского народа, русской нации, размышление об истоках русского сознания, русского восприятия мира, о судьбе и мироощущении человека того времени. Это было не простое перечисление ярких событий или привычное европейское жизнеописание, но глубокое размышление о месте в мире нового молодого народа – русского.

Преподобный Нестор пережил пожар и разорение Киево-Печерской Лавры в 1196 году. Последние его труды пронизаны мыслью о единении Руси, о сплочении её верой христианской. Летописец завещал печерским инокам продолжать дело всей своей жизни. Его преемники в летописании: преподобный Сильвестр, игумен Выдубицкого Киевского монастыря; игумен Моисей, продливший летопись до 1200 года; игумен Лаврентий – автор знаменитого Лаврентьевского летописного свода 1377 года. Все они ссылаются на преподобного Нестора: для них он высочайший учитель – и как писатель, и как молитвенник.

Как установили современные ученые, преподобный Нестор скончался в возрасте 65 лет. Ныне мощи преподобного Нестора пребывают нетленными в Ближних пещерах (Антониевых) Киево-Печерской Лавры. В начале XXI века «Общество любителей истории при Киевском университете» оковало серебром раку преподобного.

Список использованной литературы:

https://ruvera.ru/articles/marina_voloskova_nazvannyiy_otcom_istorii_drevnei_rusi

<https://choirvera.ru/hramy/prepodobnyj-nestor-letopisets.html>

<https://znanio.ru/media/letopisets-nestor-2805346>

ПРИМЕНЕНИЕ ИГРОВЫХ РЕЛАКСАЦИОННЫХ УПРАЖНЕНИЙ В РАБОТЕ С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

(из опыта работы)

Виногорова Надежда Сергеевна, воспитатель

МБДОУ «Детский сад № 25 «Жемчужинка»

Йошкар-Ола, Республика Марий Эл

Жизнь ежедневно преподносит много поводов для возникновения стрессов, которые негативно влияют на детские организмы. В течение дня дети получают огромное количество информации, устают физически и эмоционально. Активная умственная деятельность и сопутствующие ей переживания создают излишнее возбуждение в нервной системе, которое, накапливаясь, ведет к эмоциональным перегрузкам. Как следствие, у дошкольников появляются страхи, неадекватное поведение, тревожность, неуверенность в себе, беспокойный сон или проблемы с засыпанием после активных игр. Прежде всего, это касается активных деток.

Отсюда возникает необходимость научить ребенка действиям, которые могли бы облегчить ему состояние временного напряжения, научив расслабляться и сбрасывать ощущение натянутости во всем теле. Такие действия, по мнению специалистов, следует расценивать как техники релаксации.

Релаксация – глубокое мышечное расслабление, сопровождающееся снятием психического напряжения. Она может быть как непроизвольной, так и произвольной, достигнутой в результате применения специальных упражнений. Несложные игровые релаксационные упражнения в технике «напряжение-расслабление» вполне возможно использовать и воспитателям в работе с дошкольниками.

Существует множество методов, которые дети могут использовать, чтобы снизить уровень напряжения и расслабиться.

Глубокое дыхание - эффективный способ замедления естественной реакции организма на стресс. Оно замедляет сердечный ритм, снижает кровяное давление и обеспечивает чувство уверенности. Этот простой метод подходит практически всем.

- Вдохните глубоко.
- Задержите дыхание на мгновение.
- Медленно выдохните.
- Продолжайте дышать глубоко, пока не обретёте чувство покоя.

1. Прогрессирующая релаксация мышц – это прекрасный способ снять стресс. Релаксация достигается путём напряжения и последующего расслабления различных групп мышц тела.

XVIII Межрегиональная НПК «Здоровый образ жизни - веление времени»

Лицо – попросите ребёнка наморщить нос и лоб, будто он нюхает что-то неприятное, а затем расслабить лицо. Повторить три раза.

Челюсти – попросите ребёнка плотно сжать челюсти, будто он собака, которая висит на кости, а затем отпустить воображаемую кость и полностью разомкнуть челюсти. Повторить три раза.

Руки и плечи – попросите ребёнка вытянуть руки перед собой, затем поднять их над головой и потянуться как можно выше. После этого пусть ребёнок опустит вниз и расслабит руки. Повторить три раза.

Кисти рук – пусть ребёнок представит, будто он изо всех сил сжимает апельсин одной рукой, а затем бросает его на пол и расслабляет кисть и руку. Повторить три раза, а затем выполнить упражнение другой рукой.

Живот – пусть ребёнок ляжет на спину и всего на мгновение максимально напряжёт мышцы живота. Затем пусть расслабит живот. Повторить три раза, а затем выполнить это же упражнение стоя.

Ноги и ступни – попросите ребёнка стоя вдавить пальцы ног в пол, будто он проделывает это с песком на пляже. Пусть поочерёдно вдавливают каждый палец в пол и расставит их настолько, чтобы чувствовать напряжение в ногах, а затем расслабится. Повторить три раза.

Выполняя эти упражнения, попросите ребёнка наблюдать, как хорошо чувствует себя тело, когда он расслабляет каждую его часть. Цель выполнения этих упражнений заключается в том, чтобы достичь полного расслабления мышц тела.

2. Физические упражнения – это отличный вид отдыха. Ходьба, бег, плавание и активные игры – это те виды упражнений, которые нравятся детям. Однако не забывайте заниматься под музыку.

3. Визуализация также известна как метод визуально управляемых образов. Эта техника использует воображение, Этот метод особенно эффективен после выполнения прогрессирующей релаксации мышц и позволяет сначала расслабить мышцы, а затем успокоить ум. Представление при помощи силы воображения прекрасного, спокойного места – это один из видов визуализации для снижения уровня стресса, доступный почти любому ребёнку. Также может быть полезна цветовая визуализация, ей легко обучить ребёнка.

Попросите ребёнка представить в воображении любимый цвет, который заставляет его чувствовать себя спокойно и безопасно. Пусть он представит, что «вдыхает» этот цвет в себя и распространяет его по всему телу вместе с выдохом.

Пусть ребенок продолжает визуализировать, пока не наполнится этим особым расслабляющим цветом. Вместо цвета можно использовать успокаивающий звук, особенный аромат или чувство тепла или света.

XVIII Межрегиональная НПК «Здоровый образ жизни - веление времени»

4. Смех - это прекрасный способ снять стресс и помочь организму расслабиться. Вот несколько способов заставить ребенка смеяться:

- рассказывайте анекдоты;
- корчите рожицы по очереди;
- смотрите смешные мультфильмы;

5. Растяжка снимает накопленное напряжение в мышцах. Научите ребёнка аккуратно растягивать каждую группу мышц и чувствовать при этом, как они постепенно расслабляются.

6. Музыка. Прослушивание успокаивающей музыки может помочь ребенку сосредоточиться. Даже очень маленькие дети могут наслаждаться расслабляющей классической музыкой.

7. Медитативные техники - йога, например, – расслабляют и ум, и тело. Вот простая техника, которую ваш ребёнок может использовать как в домашних условиях, так и в школе:

- Когда ребёнок сидит на кровати дома или за партой перед началом урока, пусть он положит руки на колени и закроет глаза.
- Следующий шаг – медленные и равномерные вдохи и выдохи. Каждый вдох и выдох считается, как один счет, ребёнок должен ровно дышать, по крайней мере, до пятидесяти (в классе пусть попробует дышать до тридцати).
- Когда ребёнок освоит эту технику, ему необходимо сосредоточиться и слушать свое дыхание. Если у него будет получаться, ребёнок начнет чувствовать себя более спокойным и сосредоточенным.
- Когда он закончит считать до пятидесяти, ему нужно сделать очень глубокий вдох, медленно выдохнуть и открыть глаза.

8. Объятия. Поощряйте ребёнка, когда он прижимает к себе домашнего питомца или обнимает любимого человека. Такое взаимодействие снижает кровяное давление и уменьшает количество гормонов стресса.

9. Напряжение пальцев ног снимает напряжение остальной части тела. Это простое упражнение следует повторять по десять раз в одном подходе:

- Лягте на спину и почувствуйте пальцы ног.
- С помощью мышц согните все десять пальцев ног в направлении лица и считайте до десяти.
- Расслабьте пальцы и посчитайте до десяти.

Выполняйте упражнения вместе. Многие из методов в этом списке эффективны для людей любого возраста. Не стесняйтесь изменять любой из методов, чтобы сделать их подходящими для возраста вашего ребёнка, и не упускайте возможности участвовать сами. Снижение уровня напряжения и

XVIII Межрегиональная НПК «Здоровый образ жизни - веление времени»

релаксация родителей положительно влияют на ребёнка.

Релаксационные упражнения полезны всем, но особенно - часто болеющим, гиперактивным, возбудимым, тревожным детям.

Советы для воспитателей:

1. Прежде чем выполнять упражнение с детьми, попробуйте сделать это самостоятельно.
2. Не забывайте, что напряжение должно быть кратковременным, а расслабление — более длительным.
3. Перед каждым упражнением найдите способ заинтересовать детей.
4. Не повышайте голос при проведении релаксационного упражнения.
5. Упражнения рекомендуется выполнять в сопровождении спокойной музыки.
6. Повторяйте каждое упражнения не более 2-3 раз. Не используйте одновременно разные упражнения.
7. Разучивать с детьми новые релаксационные упражнения следует планомерно.

Настрои для релаксации.

В использовании приёмов релаксации важно придерживаться техники поэтапного перехода в состояние расслабления. Упражнения рекомендуется выполнять в сопровождении приятной, спокойной музыки.

1 этап: Лечь удобно и расслабиться.

2 этап: Прочувствовать и «осмотреть» своё тело мысленным взором, вызывая чувство тепла. Желательно при этом закрыть глаза.

3 этап: Ощущения приятного тепла, удовольствия, покоя, комфорта от расслабленного тела.

Вводная часть перед каждым настроем: дети ложатся на ковёр, устраиваются поудобнее. Руки вытянуты вдоль туловища, расслаблены. Ноги прямые, скрещенные. Игрет тихая спокойная музыка.

Воспитатель: «Ложитесь поудобнее. Закройте глаза. Дышим спокойно и ровно. Дадим нашим рукам и ногам отдохнуть, вытянем и расслабим их. Давайте помолчим и прислушаемся к звукам вокруг себя... (пауза). Прислушайтесь к вашему дыханию... (пауза). Дыхание ровное и спокойное. Позвольте своему телу расслабиться и отдохнуть... (пауза). Послушайте, что я хочу вам рассказать...».

Рекомендуемые упражнения на расслабление и снятия нервно-психического напряжения:

Упражнение на релаксацию с сосредоточением на дыхании:

“Задуй свечу”

XVIII Межрегиональная НПК «Здоровый образ жизни - веление времени»

Глубоко вдохнуть, набирая в легкие как можно больше воздуха. Затем, вытянув губы трубочкой, медленно выдохнуть, как бы дую на свечу, при этом длительно произносить звук “у”.

Упражнение на расслабление мышц лица:

“Озорные щечки”.

Набрать воздух, сильно надувая щеки. Задержать дыхание, медленно выдохнуть воздух, как бы задувая свечу. Расслабить щеки. Затем сомкнуть губы трубочкой, вдохнуть воздух, втягивая его. Щеки при этом втягиваются. Затем расслабить щеки и губы.

Упражнения на расслабление мышц рук:

“Пара” (попеременное движение с напряжением и расслаблением рук).

Стоя друг против друга и касаясь выставленных вперед ладоней партнера, с напряжением выпрямить свою правую руку, тем самым, сгибая в локте левую руку партнера. Левая рука при этом сгибается в локте, а у партнера выпрямляется.

Упражнения на расслабление мышц ног:

“Слон”

Поставить устойчиво ноги, затем представить себя слоном. Медленно перенести массу тела на одну ногу, а другую высоко поднять и с “грохотом” опустить на пол. Двигаться по комнате, поочередно поднимая каждую ногу и опуская ее с ударом стопы об пол. Произносить на выдохе “Ух!”.

Упражнения на расслабление всего организма:

“Бубенчик”.

Дети ложатся на спину. Закрывают глаза и отдыхают под звучание колыбельной “Пушистые облачка”. “Пробуждение” происходит под звучание бубенчика.

Расслабление мышц плечевого пояса

Поднимаем и опускаем плечи

Дети как можно выше поднимают плечи, затем свободно опускают их в нормальное положение (сбрасывают плечи вниз).

Расслабление и напряжение мышц корпуса

Роняем руки

Дети поднимают руки в стороны и освобождают от напряжения мышцы спины, шеи и плеч. Корпус, голова и руки падают вперед, колени слегка подгибаются. Затем дети выпрямляются, последовательно разгибаясь в тазобедренном, поясничном и плечевом поясе, и принимают исходное положение.

Выполнение таких упражнений очень нравится детям, т. к. в них есть элемент игры. Они быстро обучаются этому непростому умению расслабляться. Научившись

XVIII Межрегиональная НПК «Здоровый образ жизни - веление времени»

расслаблению, каждый ребенок получает то, в чём ранее испытывал недостаток. Это в равной степени касается любых психических процессов: познавательных, эмоциональных или волевых. В процессе расслабления организм наилучшим образом перераспределяет энергию и пытается привести тело к равновесию и гармонии. Расслабляясь, возбужденные, беспокойные дети постепенно становятся более уравновешенными, внимательными и терпеливыми. Дети заторможенные, скованные, вялые и робкие приобретают уверенность, бодрость, свободу в выражении своих чувств и мыслей.

Таким образом, системная работа использования релаксационных упражнений позволяет детскому организму сбрасывать излишки напряжения и восстанавливать равновесие, тем самым, сохраняя здоровье.

Список литературы:

1. Брызгунов И.П., Касатикова Е.В. Непоседливый ребенок. – М.: Издательство Института психотерапии, 2002.
2. Кошелева А.Д., Алексеева Л.С. Диагностика и коррекция гиперактивности ребенка. – М.: НИИ семьи, 1997.
3. Шмигель Н.Е. Релаксация – не просто расслабление, а путь ...к здоровью! // "РиТМ Психология для всех". - 2011. - № 9. - С. 11 - 14.
4. Шмигель Н.Е. Управляешь дыханием – управляешь жизнью // "РиТМ Психология для всех". - 2011. - № 10. - С. 15 - 18.

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ – ИСТОЧНИК ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ

Габдрашитова Ольга Андреевна, инструктор по физической культуре

МБДОУ Детский сад № 32 «Калинка»

Йошкар-Ола, Республика Марий Эл

Наблюдая детей дошкольного возраста, нередко приходится сталкиваться с такими проблемами, как нарушение осанки, плоскостопие, частые простудные заболевания, недостаточная двигательная активность, при которых специалисты рекомендуют занятия гимнастикой, оздоровительные упражнения, массаж и игры.

В этой связи актуальным становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличение двигательной активности, как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития ребенка.

Но, как сделать, чтобы физкультурные занятия стали действительно

XVIII Межрегиональная НПК «Здоровый образ жизни - веление времени»

развивающими, интересными, познавательными, увлекательными?

Существуют различные способы реализации здоровьесбережения.

Для развития ловкости движения рук, так называемой «ручной умелости», целесообразно использовать в общеразвивающих упражнениях мелкие индивидуальные пособия – кубики, погремушки, платочки, султанчики и многое другое. Эти предметы дети перекладывают из руки в руку, тренируя мышечное чувство, координацию движений.

Работая несколько лет по данной проблеме, мне бы хотелось порекомендовать педагогам упражнения для подготовительной группы с ложками (как элемент патриотического воспитания):

1. Исходное положение (далее и.п.) – стоя пятки вместе, носки врозь, ложки у плеч, локти в стороны

1 - 2 правую руку с ложкой вытянуть вперед, левая у плеча

3-4 –поменять местами

2. И.П. – стойка, ноги вместе, ложки внизу

1- шаг вправо, ложки в стороны

2- ложки вверх

3 - ложки в стороны

4 -и.п

5-8 в другую сторону

3. И.П.- стоя пятки вместе, носки врозь, ложки на пояс

1- ложки вверх

2- присед, колени развести в стороны, стукнуть ложками

3- ложки вверх

4- и.п

4. И.П. сидя ноги врозь, ложки на поясе

1- наклон к правой ноге, ложки соединить

2- и.п.

3-4 то же к левой

5. И.П. лежа на животе, ложки вперед

1-2 прогнуться «лодочка», ложки соединить

3-4 – и.п

6. И.П. – о.с. ложки внизу

1- выпад вправо, ложки соединить

2 -и.п., 3-4 то же в другую сторону

7. И.П. стоя лицом друг к другу на расстоянии шага, ложки в согнутых руках у груди

XVIII Межрегиональная НПК «Здоровый образ жизни - веление времени»

1-3 прыжки со сменой ног , ударяя в ложки спереди и сзади

4- марш на месте

Двигательные умения тесно связаны с двигательными качествами, основные из которых – ловкость, быстрота, сила, выносливость. Связь их взаимна. Чем шире, богаче арсенал движений, тем легче ребенку добиться успеха в двигательной деятельности.

В нашем детском саду № 32 «Калинка» я провожу занятие по «Детскому фитнесу». Что же такое *детский фитнес*?

Фитнес – появился в нашей стране в 90 –е гг. XX в. Это деятельность, направленная на повышение уровня здоровья и предполагающая множество видов физической активности, здоровый образ жизни.

Детский фитнес – хорошо продуманная детская физкультура, общеукрепляющая и формирующая жизненно важные навыки и умения. Это занятия под специально подобранную музыку с использованием разнообразного спортивного инвентаря, которые укрепляют мышцы ребенка, повышают возможность ориентироваться в пространстве, развивают координацию и ловкость движений, чувство ритма, гибкость и пластичность, внимание и быстроту реакции.

На занятиях решаются оздоровительные задачи физического воспитания, осуществляется индивидуально – дифференцированный подход, учитываются психические особенности детей. Поскольку на занятиях по фитнес – тренировке рационально сочетаются разные виды и формы двигательной деятельности, самое главное –вызвать у детей интерес к выполнению упражнений. Занятия для детей должны быть не принудительной обязанностью, а интересной формой деятельности.

Задачи детского фитнеса:

- ❖ оптимизировать рост и развитие опорно – двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия);
- ❖ совершенствовать физические способности (развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скорость, координацию);
- ❖ развивать психические качества: внимание, память, воображение, умственные способности;
- ❖ развивать и функционально совершенствовать органы дыхания, кровообращения, сердечно – сосудистую и нервную системы организма;
- ❖ создавать условия для положительного психоэмоционального состояния детей;
- ❖ воспитывать умения выражать эмоции, раскрепощенность и творчество в движении;
- ❖ повышать интерес к физкультурным занятиям.

Во время фитнес – тренировки сочетаю разные виды, формы двигательной

XVIII Межрегиональная НПК «Здоровый образ жизни - веление времени»

деятельности и направлений фитнеса («зверобика», «babytop–упражнения на укрепление свода стопы», «упражнения с фитболом», «детская йога», «упражнения с фитнес резинкой»).

Значительно повысить интерес к физкультурным занятиям и стимулирует двигательную активность за счет выполнения увлекательных упражнений во всех частях занятий.

Как и любое занятие по физической культуре, фитнес – тренировка состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной. На разминке я включаю специальные упражнения: с мячами, обручами, выполняемые поточным способом по кругу, различные виды ходьбы, бега, прыжков, разучиваем базовые шаги по аэробике.

Вторая (основная) часть включает *силовую тренировку*

- упражнения с предметами (мешочки, гантели, мячи, эспандеры, фитнес резинка), - отжимания от пола,
- качание пресса,
- подтягивание на перекладине,
- ползание по лестнице незакрепленной,
- элементы акробатики.

Третья заключительная часть занятия – восстановление организма провожу под спокойную музыку. Вот пример упражнений, которые очень любят дети:

Дыхательная гимнастика «Шар лопнул»

И.п.- стойка ноги врозь. Развести руки в стороны, вдох хлопок перед собой, медленный выдох на звуке «ш-ш-ш-ш»

Стрейчинг Упражнение «Колобок»

И.п. - сидя на ягодицах, руки в упоре за спиной. 1- подтянуть колени к себе, пятки к ягодицам, спину выпрямить позвоночник вытянуть вверх, вдох

2- на выдохе обхватить колени руками, голову опустить на колени

3- на выдохе перекатиться на спину, не отпуская колени руками

4-на выдохе выпрямить ноги руки положить на пол.

Вкладывая в работу всю любовь, всё мастерство, терпение, мы всегда помним слова французского клинициста Ж. Тиссо, сказанные им почти 200 лет назад: «Движение, как таковое, может по своему действию заменить любое средство, но все лечебные средства мира не могут заменить действия движения».

Очень хочется, чтобы для наших воспитанников потребность в активных движениях стала такой же, как потребность дышать. Чтобы движения приносили им здоровье и радость.

**РАБОТА ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОЛЛЕКТИВА ОРСКОГО ФИЛИАЛА
ГАПОУ «ОРЕНБУРГСКИЙ ОБЛАСТНОЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ»
ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗОЖ У ОБУЧАЮЩИХСЯ**

Галицкая Ирина Анатольевна, преподаватель

Орский филиал ГАПОУ «Оренбургский областной медицинский колледж»

Оренбургская область

Вопросы формирования, сохранения и укрепления индивидуального здоровья студенческой молодежи имеют особую социальную значимость, т.к. от состояния здоровья этой категории населения во многом зависит здоровье нации. Интенсификация учебного процесса в системе среднего профессионального образования отрицательно сказывается на показателях здоровья студентов: физическом развитии, функциональном состоянии, психическом и репродуктивном здоровье. Дефицит времени приводит к стрессовому напряжению с высокой вероятностью развития дезадаптационного синдрома и различных соматических заболеваний. В связи с этим состояние здоровья студенческой молодежи вызывает серьезную озабоченность. Принято считать, что молодежь является наиболее здоровой категорией населения, но именно в возрасте 15-18 лет наблюдаются самые высокие темпы роста заболеваемости практически по всем нозологическим единицам, причем, преимущественно по тем, которые формируют хронические заболевания органов дыхания, нервной, сердечно-сосудистой системы, нарушение иммунитета, поэтому, кроме гуманитарного аспекта, проблема имеет выраженную социально-экономическую значимость, ведь здоровье - одно из обязательных условий полноценного выполнения человеком своих социальных и профессиональных функций. Таким образом, состояние здоровья обучающихся определяет качество подготовки молодых специалистов.

В связи с тем, что на систему образования помимо качественной профессиональной подготовки ложится задача сохранения физического, психического и нравственного здоровья студентов в Орском филиале ГАПОУ «Оренбургский областной медицинский колледж» целенаправленно проводится эффективная работа по сохранению и приумножению здоровья обучающихся: созданы условия для занятий физкультурой и спортом, с первого курса ведется пропаганда здорового образа жизни, борьба с вредными привычками и постоянный мониторинг состояния здоровья студентов с принятием адекватных лечебных мер. В колледже много лет работает лекторская группа, которая регулярно проводит Дни Здоровья в колледже и в школах города, отмечаются памятные даты, связанные со здоровьем и медициной, студенты охотно проводят занятия в Школе пациента,

XVIII Межрегиональная НПК «Здоровый образ жизни - веление времени»

выступая с беседами о профилактике наиболее распространенных заболеваний и пропагандируя здоровый образ жизни. На протяжении многих лет студенты и сотрудники колледжа активно участвуют в разнообразных мероприятиях, проводимых в рамках Недели Здоровья «Медицинский колледж - территория здоровья», приуроченной к Всемирному Дню Здоровья: выставки, беседы, викторины, квест-игра. В прошлом учебном году в рамках Недели Здоровья в колледже были оформлены: информационный стенд «Код здоровья - ЗОЖ», выставка рисунков «Здоровая семья - здоровая Россия», проводился фитнес-фестиваль «Жить здоровым - здорово!», викторина, акции по измерению артериального давления и антропометрических данных у студентов и сотрудников колледжа, был организован открытый видеопросмотр «Хочешь быть здоровым - будь им!». Для студентов 1-х курсов была проведена лекция «Правила питания - основа ЗОЖ», а 7 апреля занятия в каждой группе начинались с утренней зарядки «Бегом за здоровьем».

Педагогический коллектив колледжа ориентирован на подготовку специалистов, для которых охрана здоровья населения - профессиональный долг, а собственное здоровье - ресурс необходимых в работе духовных и физических сил. На своих занятиях при преподавании общепрофессиональных дисциплин и профессиональных модулей, формируя профессионально-нравственную позицию обучающихся, мы стремимся ориентировать их на конкретные социальные ценности: человек и его здоровье, технологии, берегающие здоровье человека, природы и общества в целом, личность, профессионально ответственная за реализацию этих ценностей. В связи с этим у обучающихся формируется ориентация на здоровье человека как основную социальную ценность. С этой целью мы последовательно реализуем ценностно-ориентированную здоровьесберегающую позицию с ориентацией обучающихся на здоровье человека как основную социальную ценность, готовностно-мотивированную позицию с формированием стремления служить человеку, профессии, природе, обществу и активно-деятельностную позицию, при которой проявляется деятельность обучающихся по самосовершенствованию, самореализации и самоподготовке к будущей роли. У обучающихся формируется образ жизни, профессионально направленный на здоровье как основную ценность, на гуманистический смысл медицинской профессии, развиваются ценности жизненного самоопределения и ценностное отношение к себе, ответственность, готовность к опережающей ситуативной рефлексии. Последовательность наших педагогических действий предполагает первоочередное формирование ориентаций студентов на ценности человека и его здоровья, последующий переход к усвоению ценностей профессии и

XVIII Межрегиональная НПК «Здоровый образ жизни - веление времени»

профессиональной деятельности и побуждение студентов к самоопределению и самореализации.

Важной составляющей процесса формирования здорового образа жизни является развитие экологической культуры юношей и девушек. Экологическая культура личности предполагает наличие у человека определенной активной позиции, знаний и убеждений, готовность к действиям по охране окружающей среды, подчинение своей деятельности требованиям рационального природопользования, заботе об окружающей среде, умения сохранять благоприятные природные условия и прилагать конкретный труд в этом направлении. Студенты нашего колледжа не остаются в стороне от проблем экологии и здоровья населения. С первого курса многие обучающиеся являются активными участниками лекторской группы медицинского колледжа, которая занимается вопросами экологии города Орска, принимают участие в проведении экологических акций и бесед в школах города, в разработке и выпуске экологических календарей и проведении тест-опросов по вопросам экологии.

Работа, направленная на расширение кругозора студентов, углубление медицинских и экологических знаний, развитие у них саногенного мышления, экокультуры и ответственного отношения к своему здоровью, активности и самостоятельности в познании природы и жизни, понимание своего положения в окружающей среде приводит к формированию у студентов ориентации на здоровый образ жизни, стремления самому сберечь и защитить природу, жить в гармонии с природой.

Проводимая в колледже работа способствует формированию у обучающихся знаний и навыков здорового образа жизни, пониманию сущности здорового образа жизни, осознанного и бережного отношения к здоровью и к окружающей среде как необходимому элементу общей культуры, развивает творческую познавательную деятельность в данном направлении, способствует ведению конструктивного диалога, позволяющего создать ситуацию успеха. Такой подход к реализации воспитательных задач помогает педагогическому коллективу обеспечить достижение конечной цели среднего медицинского образования - подготовку профессионально компетентного, ориентированного на ЗОЖ, конкурентоспособного, творчески мыслящего специалиста, разделяющего ценности получаемой профессии.

**445 ЛЕТ «АЗБУКЕ» ИВАНА ФЁДОРОВА (1578). ПЕРВАЯ КНИГА
МИРСКОГО НАЗНАЧЕНИЯ - РУССКИЙ БУКВАРЬ «АЗБУКА»**

Глазунова Ольга Сергеевна, студентка

Михеева Ксения Владимировна, студентка

Шабрукова Людмила Альбертовна, преподаватель

ГБПОУ РМЭ «Йошкар-Олинский медколледж»

Йошкар-Ола, Республика Марий Эл

Любой из нас знает, что в наше время, книга – это легко доступный источник знаний. Недостатка в книгах у нас нет, а для того, чтобы распечатать любую информацию на бумажном носителе уйдет несколько секунд. Безусловно, на заре книгопечатания на Руси в XVI веке всё было не так просто. Для этого требовался не просто образованный инженер, он должен был обладать и твердостью характера. Таким человеком стал Иван Федоров.

О его детстве информации нет. Однако стараниями советского историка Е. Л. Немировского было установлено, что родился Иван в 1510 году. Историк нашел документы, подтверждающие, что Федоров с 1529 по 1532 годы учился в Ягеллонском университете в Кракове. После его окончания он становится диаконом в церкви Николы Гостунского, где знакомится с митрополитом Макарием, с которым долго сотрудничал впоследствии.

В 1575 году Ивану был предложен пост управляющего Дерманского Свято-Троицкого монастыря. Федоров согласился на эту должность, полагая, что книгопечатание стоит оставить в прошлом. Однако уже через два года первопечатник был занят постройкой новой типографии по просьбе (и на финансы) князя Константина Острожского. Острожская типография выпустила ряд образовательных книг: «Азбука», «Букварь» (дополненное и переработанное издание «Азбуки») и «Греческо-русскую церковнославянскую книгу для чтения». В 1581 году вышло издание «Острожской Библии», ставшее третьей знаковой книгой в биографии Федорова (две предыдущие – «Апостол» и «Псалтырь»).

Во Львове Иваном Федоровым была напечатана Азбука, о существовании которой долго никто не знал. Но именно при создании Азбуки особенно наглядно проявилась просветительская миссия первопечатника. В этой книге он обобщил достижения учебной практики предшествующих веков, создал методику первоначального обучения грамоте. Иван Федоров был не только составителем и издателем первого русского печатного учебника, но и выдающимся педагогом, методистом.

Учебное пособие, созданное Иваном Федоровым, представляет собою книгу,

составленную из пяти восьмиллистных тетрадей, т. е. в ней 40 листов, или 80 страниц, на странице по 15 строк. Две страницы (обороты 4 и 40 листов) пустые. В книге отсутствуют нумерация страниц и ныне принятая сигнатура листов. Азбука скромно оформлена пятью заставками и тремя концовками. Заставки варьируют, присутствует характерный для других изданий Федорова мотив листьев с цветками, бутонами, маковыми головками и шишками. Концовки представляют собой готические плетенки, одна из них дополнена элементом растительности. Завершают Азбуку две гравюры: на одной — герб города Львова, на другой — типографский знак первопечатника.

Азбука набрана московским шрифтом Ивана Федорова и украшена пятью заставками и тремя концовками. Этому небольшому томику — первой в нашей стране светской печатной книге — было суждено положить начало истории российских учебников.

Азбука включала алфавит, всевозможные упражнения для обучения чтению, примеры спряжения глаголов и склонения существительных, тексты для закрепления навыков чтения. Это была, следовательно, книга для первоначального обучения славянской письменности. Так ее характеризует и сам составитель в своем кратком послесловии, которое приводим полностью: «Возлюбленный и чтимый христианский русский народ греческого закона. Не от себя написал я это немного, но от учения Божественных апостолов и Богоносных отцов и от грамматики преподобного отца Иоанна Дамаскина, сократив до малого, сложил для скорого обучения детей. И если мои труды окажутся достойными вашей милости, примите их с любовью. А я готов трудиться и над другими угодными вам книгами, если даст Бог по вашим святым молитвам. Аминь. Напечатано во Львове года 1574».

В отрывках, которыми завершается Азбука, даны советы родителям, ученикам и учителям. Традиционные тексты Иван Федоров превращает в целенаправленную гуманистическую программу школьного образования, содержащую свод моральных правил. Так, в обращении к родителям содержится совет воспитывать детей «в милости, в благоразумии, в смиренномудрии, в кротости, в долготерпении».

Две тысячи экземпляров учебника разошлись по городам и весям. Каждый из них помог овладеть грамотой нескольким поколениям учеников. Азбука в прямом смысле слова зачитывалась до дыр.

За четыре столетия сохранившийся экземпляр побывал в разных странах, поменял многих владельцев. В 1927 г. ее купил у букиниста в Риме известный антрепренер и искусствовед С.П. Дягилев, который восторженно писал, что нашел «потрясающую русскую книгу». Впоследствии, уже после Второй мировой войны,

XVIII Межрегиональная НПК «Здоровый образ жизни - веление времени»

редчайшую книгу купил в Париже американский коллекционер Байард Л. Килгур и подарил ее библиотеке Гарвардского университета. Факсимильное воспроизведение Азбуки было опубликовано в 1955 г. В нашей стране первым обратил внимание на новооткрытый памятник Т.Н. Тихомиров, который отметил, что Азбука обогащает «наши познания в области истории культуры СССР и мировой культуры». В 1984 г. стало известно еще об одном экземпляре львовского учебника Ивана Федорова: он переплетен вместе с Азбукой Василия Бурцова, изданной в 1637 г. в Москве.

От Азбуки 1578 г. сохранилось два дефектных, но удачно дополняющих друг друга экземпляра – один в Копенгагене, другой – в тюрингском городке Гота.

О высоком качестве учебных книг Ивана Федорова говорит то, что они легли в основу букварей, которые неоднократно печатались в Москве, Вильнюсе, Львове, Киеве, Могилеве, приобщая к грамоте многие поколения людей. Делу просвещения служил и следующий труд первопечатника – Новый завет с Псалтырью, который вышел в Остроте в 1580 г.

Иван Федоров положил в основу книги распространенный в то время буквослагательный метод, начинающийся с заучивания букв славянского алфавита и с усвоения двух- и трехбуквенных слогов.

Единственный известный экземпляр федоровской «Азбуки», сохранившийся до наших дней, находится в библиотеке Гарвардского университета. Предполагается, что некогда книга принадлежала собирателю предметов старины Григорию Строганову, у наследников графа раритет купил Сергей Дягилев, а уж затем книга попала за океан.

Литература:

<https://pokrov.pro/pervyj-russkij-pechatnyj-uchebnik/?ysclid=ldbp90cwgl807613684>

<http://abinlib.ru/1345-445-let-azbuke-ivana-fedorova.html>

<https://histrf.ru/read/articles/piervopiechatnik-istoriia-ivana-fiedorova>

СОХРАНЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ НА ЗАНЯТИЯХ МАТЕМАТИКИ И ФИЗИКИ

Грехова Ольга Николаевна, преподаватель

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

Республика Марий Эл

В настоящее время все более возрастает значимость сохранения и укрепления здоровья в процессе обучения. Настало время, когда педагоги должны обратить особое внимание на состояние здоровья своих воспитанников.

XVIII Межрегиональная НПК «Здоровый образ жизни - веление времени»

Их цель — достижение образовательного результата не только в обучении, воспитании, развитии, но и в сохранении здоровья детей и подростков.

При построении занятий может использовать в своей работе следующие рекомендации и приемы, которые связаны со здоровьесберегающей педагогикой:

1. Обстановка и гигиенические условия в классе должны соответствовать нормам.
2. Виды учебной деятельности должны быть разнообразными.
3. На занятие следует выбирать методы, которые бы способствовали активизации инициативы и творческого самовыражения самих обучающихся.
4. На занятии должна присутствовать смена поз обучающихся.
5. Должны иметь оздоровительные моменты: физкультминутки, минутки релаксации, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз.
6. Наличие внешней и внутренней мотивации учебной деятельности.

Среди здоровьесберегающих технологий можно особо выделить технологии личностно-ориентированного обучения, учитывающие особенности каждого студента и направленные на возможно более полное раскрытие его потенциала. Сюда можно отнести технологии проектной деятельности, дифференцированного обучения, обучения в сотрудничестве, разнообразные игровые технологии.

Использование здоровьесберегающих технологий в учебном процессе позволяет учащимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть свои творческие способности, а учителю эффективно проводить профилактику асоциального поведения.

Учитель должен постоянно заботиться о сохранении психологического здоровья детей в норме, повышать устойчивость нервной системы учащихся. У большинства из них преобладает непроизвольное внимание, т. е. студенты способны сосредоточиться лишь на том, что им интересно, поэтому наша задача — помочь им преодолеть усталость, уныние, неудовлетворенность. У учащихся развита интуитивная способность улавливать эмоциональный настрой преподавателя, поэтому с первых минут урока, с приветствия нужно создать обстановку доброжелательности, положительный эмоциональный настрой. Все организационные моменты, правильно выполненные, способствуют правильному настрою на усвоение материала. Огромное значение в предупреждении утомления является четкая организация учебного труда на уроках математики.

Комфортная психологическая обстановка на занятии, улыбка, спокойная интонация речи, внимание к каждому мнению, тактичное исправление допущенных ошибок, поощрение к самостоятельной мыслительной деятельности, создание ситуации успеха у подростка - все это способствует раскрытию способностей

XVIII Межрегиональная НПК «Здоровый образ жизни - веление времени»

каждого из них. Студенты должны идти на урок не со страхом получить плохую оценку, а с желанием приобрести новые знания.

Далеко не всем обучающимся легко дается математика, поэтому необходимо проводить работу по профилактике стрессов. Хорошие результаты дает работа в парах, группах, как на местах, так и у доски, где ведомый, более «слабый» ученик чувствует поддержку товарища. Антистрессовым моментом на уроке является стимулирование учащихся к использованию различных способов решения, без боязни ошибиться, получить неправильный ответ

При оценке выполненной работы необходимо учитывать не только полученный результат, но и степень усердия обучающегося. В норме должно быть не менее 3 смен видов деятельности на уроке. Очень полезно развивать зрительную память, использовать различные формы выделения наиболее важного материала. Несколько минут на уроке необходимо уделять оздоровительным моментам. Потраченное время окупается увеличением работоспособности, а главное, укреплением здоровья учащихся. Включать в физкультминутку простейшие упражнения для глаз, так как они не только служат профилактикой нарушения зрения, но и благоприятны при неврозах, гипертонии, повышенном внутричерепном давлении.

Физика, ее явления и законы действуют в мире живой и неживой природы, и знания их, имеет большое значение для жизни и деятельности человеческого организма и создание естественных оптимальных условий существования человека. Безусловно, и на занятиях физики вопросам сохранения здоровья должно уделяться достаточное внимание. Физика вообще является наукой, практически каждую тему, которой можно связать с медициной и здоровьем человека. Например, в разделе «Механика» говорим о необходимости двигательной активности, о пользе занятий спортом, важности поддержания двигательной активности, о том какие приложения нашего тела наиболее приемлемы при выполнении тех или иных работ и как уменьшить нагрузку на скелет человека.

Планируя работу на доске, нужно располагать знания так, что выполняются сначала более простые, расположенные в нижней части доски, требующие меньше записей. По мере их выполнения, убираются с доски записи их решений, освобождается место для более трудных заданий, которые помещались выше и требуют больше места для записи решения. В конце занятия решается самое сложное задание, после чего и вытирают это задание. Доска остается чистой, студенты уходят с чувством успешно и полностью выполненной работы.

При изучении нового материала, наоборот, хорошо, когда весь материал записан на доске и при проведении итогов есть возможность окинуть еще раз

взглядом полученные формулы, соотношения, графики.

На занятиях по математике практически вся учебная деятельность связана с классной доской. Важно, чтобы к началу занятия были уже сделаны необходимые записи на доске: задания для устного счета, опроса, быть может, план работы. Можно сразу указать в зависимости от степени сложности задания, какой оценке соответствует его выполнение. Зная весь план занятия, какие знания, умения, навыки необходимо приобрести, какой объем работы выполнить, студент может выбрать степень сложности задания, распределить работу по своему усмотрению, что формирует обучающегося как субъекта учебной деятельности

Длительность активного внимания у подростков намного меньше, чем у взрослых. Поэтому они, утомившись на занятиях, слабо усваивают материал и приобретают дефекты осанки.

Здоровье студента будет в норме, если он справляется с нагрузкой, проявляет способность к обучению, может бороться с усталостью.

Поэтому важна правильная организация учебной деятельности на занятиях математики и физики. Индивидуальный подход к учащимся и дифференциация заданий, разноуровневые задания, создание ситуации успеха также нужны на каждом занятии.

ОРГАНИЗАЦИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ СРЕДЫ В ДОУ С ДЕТЬМИ МЛАДШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Демакова Наталья Николаевна, воспитатель

Домрачева Татьяна Валерьевна, воспитатель

Петухова Татьяна Анатольевна, воспитатель

МБОУ СОШ № 5 «Обыкновенное чудо»

Йошкар-Ола, Республика Марий Эл

В современном обществе проблема сохранения и укрепления здоровья детей является как никогда ранее актуальной. Это объясняется тем, что к детям предъявляются весьма высокие требования, соответствовать которым могут только здоровые дети. А о здоровье можно говорить не только при отсутствии каких-либо заболеваний, но и при условии гармоничного нервно-психологического развития, высокой умственной и физической работоспособности.

Выделяется несколько компонентов здоровья:

1. Соматическое здоровье – текущее состояние органов и систем организма человека, основу которого составляет биологическая программа индивидуального

развития.

2. Физическое здоровье – уровень роста и развития органов и систем организма.
3. Психическое здоровье – состояние психической сферы, основу которой составляет состояние общего душевного комфорта.

Все эти компоненты взаимосвязаны и взаимообусловлены между собой

Наша задача научить ребенка правильному выбору в любой ситуации только полезного для здоровья и отказа от всего вредного. Привить ребенку с малых лет правильное отношение к своему здоровью, чувство ответственности за него. Эти задачи должны решаться путем создания целостной системы по сохранению физического, психического и социального благополучия ребенка.

Что такое здоровьесберегающие технологии? Это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

Цель: здоровьесберегающих образовательных технологий обеспечить ребенку возможность сохранения здоровья, сформировать необходимые знания, умения и навыки здорового образа жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Важно понимать, что здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов.

На сегодняшний день создано большое количество здоровьесберегающих технологий. Это и медико-профилактические, и физкультурно-оздоровительные технологии, технологии направленные на обеспечение социально-психологического благополучия воспитанников, и просвещение детей и родителей в области оздоровления и многое другое. Все они направлены на воспитание здоровых детей как физически, так и психически. Причем обоим аспектам уделяется одинаково большое внимание.

В нашем детском саду ведется системная работа по всем видам здоровьесберегающих технологий. Для реализации медико-профилактической технологии проводится мониторинг здоровья, организуем профилактические мероприятия, следим за рациональным питанием и режимом дня.

Одним из определяющих факторов воспитания детей младшего дошкольного возраста является предметно-развивающая среда. Правильно организованная, она помогает взрослому обеспечить гармоничное развитие ребёнка, создать эмоционально положительную атмосферу в группе, которая способствует укреплению здоровья детей. В группах созданы уголки для развития движений, где есть необходимое оборудование: массажные коврики, дорожки для перешагивания,

XVIII Межрегиональная НПК «Здоровый образ жизни - веление времени»

"воротики" для подлезания, мячи разного размера, ленточки, султанчики, платочки, маски и шапочки, необходимые для проведения утренней гимнастики и гимнастики пробуждения, для организации подвижных и самостоятельных игр детей этого возраста.

Для эффективности работы по оздоровлению детей используем и постоянно пополняем имеющийся в группе методический материал, где собраны упражнения по постановке речевого дыхания, пальчиковые гимнастики, гимнастики для глаз, физкультминутки, динамические паузы и подвижные игры, удовлетворяющие детей в двигательной активности.

В дошкольных учреждениях с проблемой сохранения физического и психического здоровья впервые мы сталкиваемся, когда ребенок приходит в детский сад. Ведь главная наша цель - вырастить здоровых, всесторонне и гармонично развитых детей, адаптированных к жизни в современном обществе. Чтобы избежать осложнений и обеспечить оптимальное течение адаптации, необходимо организовать помощь детям, поступающим в детский сад и обеспечить постепенный переход ребёнка из семьи в ДОО. Необходимым условием этого является чёткая продуманная работа педагогов, психолога, музыкального руководителя, согласованность действий родителей и детского сада, сближение их подходов к ребёнку в семье и детском саду с учётом индивидуальных особенностей.

Каждое утро мы с ребятами начинаем с весёлой гимнастики, которая включает в себя: приветствие друг друга, лёгкий общий самомассаж, где движения сочетаются с произносимым текстом, гимнастические упражнения, подвижную игру. Цель утренней разминки – создание эмоционально-благоприятной, дружелюбной, комфортной обстановки в детском коллективе.

Проведение с детьми младшего дошкольного возраста непосредственно образовательной деятельности по развитию движений два раза в неделю способствует не только физическому развитию малышей, но и формирует у них навыки, которые непосредственно закрепляются в образовательной деятельности в группе.

Упражнения для дыхания полезны не только для профилактики простудных заболеваний, бронхитов и синуситов, они обучают ребенка правильному дыханию. Недаром, элементы дыхательной гимнастики обязательно включают в комплекс упражнений на занятиях физкультурой.

Артикуляционная гимнастика стимулирует развитие речевого аппарата, мышц лица, создает условия для подготовки детей к обучению правильному звукопроизношению и полноценному общению.

Регулярно выполняя пальчиковую гимнастику, мы не только развиваем

XVIII Межрегиональная НПК «Здоровый образ жизни - веление времени»

мелкие мышцы рук, но и готовим руку ребенка к письму, к дальнейшему обучению в школе.

Важнейшим ежедневным занятием с детьми младшего дошкольного возраста являются подвижные игры. Предусмотренные планированием игры проводятся на утренних и вечерних прогулках в соответствии со временем года. Разработанные С.Н.Теплюк «Игры на прогулке с малышами» способствуют не только развитию игровых навыков ребёнка, но и служат формированию здоровья малышей. После дневного сна проводится гимнастика, которая включает в себя босохождение и хождение по массажным коврикам в сочетании с воздушными ваннами, также включаются корригирующие упражнения, массажи для профилактики плоскостопия и нарушения осанки. Оздоровительная гимнастика с использованием ИКТ является одним из нетрадиционных форм занятий физическими упражнениями. Проводится с детьми 1 раз в две недели с целью оздоровления детей, развития двигательного воображения и формирования привычки к здоровому образу жизни.

Таким образом, применение в работе здоровьесберегающих технологий повышает результативность образовательного процесса, формирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников.

Список литературы:

1. Михеева Е. В, Здоровьесберегающие технологии в ДОУ // Методические рекомендации, М., 2009. с. 102, 108.
2. Сивцова А.М. Влияние комплексного использования здоровьесберегающих педагогических технологий в ДОУ на последующую адаптацию детей к школе. С. 110, 112.
3. Савельева Н.Ю. Организация оздоровительной работы в ДОУ. - Ростов н/Д: Феникс, 2005
4. Рунова М.А. Двигательная активность ребёнка в детском саду. - М. Мозаика - Синтез, 2002.

ВОСПИТАНИЕ ВЕЖЛИВОСТИ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

*Ерондейкина Екатерина Михайловна, воспитатель
МБДОУ «Детский сад № 92 «Искорка г. Йошкар-Олы»
Йошкар-Ола, Республика Марий Эл*

Уровень развития общества во многом определяется уровнем культуры членов этого общества. Ещё древние философы указывали на то, что, чем выше уровень культуры населения, тем более высокий уровень развития всех сторон жизнедеятельности общества.

К сожалению, современное общество крайне далёко от идеала. Оно поглощено проблемами рыночных отношений, нестабильностью экономики, политическими сложностями, которые разрушают нравственные устои. Это ведет к ожесточенности людей, разрушает внутренний мир личности. Рост социальной напряженности и агрессии отражается в детях. Проявляется в детской агрессии и враждебности.

Именно поэтому сейчас остро встаёт вопрос о необходимости повышения культуры общества, которую необходимо формировать у подрастающего поколения, начиная с дошкольного возраста.

Одной из сторон общей культуры человека является культура поведения, неотъемлемой частью которой, является вежливость.

Умение справляться с проявлениями собственного эгоизма, уважать мнение других людей приходить на помощь, сочувствовать и сопереживать другим людям, доброта – вот те необходимые качества, которые необходимо заложить в дошкольном детстве.

В литературе аспект вежливости рассматривается в контексте культуры поведения. Вежливость, согласно словарю по этике, определяется так: «Моральное качество, характеризующее человека, для которого уважение к людям стало повседневной нормой поведения и привычным способом обращения с окружающими».

Вежливость помогает дошкольнику развивать общение со сверстниками и взрослыми, способствует развитию коммуникативных способностей ребёнка, воспитывая вежливость у детей дошкольного возраста, мы тем самым формируем культуру поведения детей, а, следовательно, закладываем основу для формирования общей культуры человека.

Целью моей работы по данной теме было: формирование у детей положительных качеств характера, мотивирование детей на совершение добрых дел.

XVIII Межрегиональная НПК «Здоровый образ жизни - веление времени»

Я ставила перед собой следующие задачи:

1. Познакомить с понятиями «вежливость», «деликатность», «скромность», «тактичность», «доброта». Пробудить интерес к полученным знаниям.
2. Совершенствовать коммуникативные навыки (умение выслушивать товарища, проявлять доброжелательность к суждениям других детей).
3. Развивать представления детей о понятиях «добро» и «зло», эмоциях человека. Развивать уверенность в себе и своих возможностях.
4. Воспитывать культуру общения, доброту, отзывчивость, желание сделать что-то для других людей, животных, поощрять стремление детей совершать добрые поступки.

В нашей группе прошла "Неделя вежливости".

Девизом этой недели стало стихотворение Н. Красильникова «Доброе утро», с которого начиналось утро в группе.

В мероприятия "Недели вежливости" вошли беседы с детьми: "Будь вежливым", "Кто здоровается первым", "Правила этикета за столом", "Уступи место", "Вежливые слова", "Что такое доброта?"

Сюжетно-ролевые игры "Семья", "День рождения", "Уроки этикета", "Мы - дежурные" и т.д.

Дидактические игры: «Что такое хорошо, что такое плохо?», «Заболеел дедушка...», ««У нас порядок», «Правила этикета» (Как себя вести в транспорте, в театре, в гостях, музее и т. д., «Школа вежливых слов», "Сервируй стол к обеду".

Рисование на темы: «Какого цвета добрые слова?», «Мой папа»; «Дом, в котором я живу»; «Моя семья»; «Мы – художники-иллюстраторы. Рисуем иллюстрации к книге В. Маяковского «Что такое хорошо, что такое плохо?».

Для того, чтобы дети могли показать свои результаты, мы придумали "Экран добрых дел". Смысл его состоял в том, чтобы каждый день, в течение недели каждый ребенок мог показать свои результаты, используя цветные фломастеры и картинки- маркеры, на которых отмечен определенный цвет. В конце недели мы подвели итоги и отметили победителей.

В конце "Недели вежливости" проведено открытое занятие "Путешествие по острову вежливости". Целью занятия было: систематизировать правила доброго, вежливого поведения. Обобщить и расширить знания детей о хороших и плохих поступках. Мы ставили перед собой следующие задачи:

-дать представление о специфических сторонах общения девочек и мальчиков и формировать у девочек и мальчиков умение общаться между собой.

-формировать навыки культурного поведения у детей в разнообразных жизненных ситуациях;

XVIII Межрегиональная НПК «Здоровый образ жизни - веление времени»

- совершенствовать культуру диалогической речи: выслушивать собеседника, отвечать на вопросы полными предложениями и фразами;
- упражнять в использовании вежливых слов;
- развивать у детей навыки общения с окружающими их людьми;
- развивать мыслительную деятельность у детей;
- воспитывать культуру общения: умение приветливо разговаривать друг с другом, вежливо общаться.

Дети совершили путешествие по острову вежливости. И с большим интересом выполняли задания: отгадывали загадки о вежливых словах, играли в игру "Скажи наоборот". Разыграли сценку "В автобусе", в которой закрепили правила поведения в общественном транспорте. Сформулировали правила общения с друзьями. Выполнили задание "Оцени поступок". В конце занятия ребята собрали бусы из вежливых слов.

Подводя итоги "Недели вежливости", можно сделать вывод о том, что в детском коллективе укрепились дружеские взаимоотношения. Дети научились адекватно оценивать свои и чужие поступки, самостоятельно разрешать конфликтные ситуации. У детей активизировалось использование вежливых слов при общении со взрослыми и со сверстниками. Дети научились сравнивать, анализировать и делать выводы.

Литература:

1. Богуславская Н.Е., Купина Н.А. Веселый этикет. Развитие коммуникативных способностей ребенка. — Екатеринбург, 1997
2. Буре, Р.С. Социально-нравственное воспитание дошкольников: Методическое пособие. — М.: Мозаика-Синтез, 2011. — 218 с.
3. Петрова В.И. Стульник Т.Д. Нравственное воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации. - 2-изд., - М.: Мозаика-Синтез, 2008. - 80 с.

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ТЕХНОЛОГИЯ «ПАЛЬЧИКОВАЯ АКВАГИМНАСТИКА» В ДЕТСКОМ САДУ

*Казанцева Ольга Валерьевна, воспитатель
МБДОУ «Детский сад № 53 «Изи патыр»
Йошкар-Ола, Республика Марий Эл*

Одна из главных ценностей человека — здоровье. Вырастить здорового человека — задача трудная и ответственная. Всем известно, что именно в

XVIII Межрегиональная НПК «Здоровый образ жизни - веление времени»

дошкольном возрасте закладывается фундамент здоровья: происходит становление всех жизненно важных систем и психических функций организма, развивается мелкая и крупная моторика, повышается устойчивость к воздействиям внешних факторов, формируются основные физические качества, выносливость и работоспособность, приобретаются культурно – гигиенические навыки, нарабатываются приемы самообслуживания.

Физическое здоровье неразрывно связано с психическим здоровьем и эмоциональным благополучием, именно поэтому одна из задач ФГОС ДО направлена на «Охрану и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия». В связи с этим, в качестве одного из приоритетных направлений своей профессиональной деятельности, я использую здоровьесберегающие технологии, направленные на сохранение и укрепление психологического здоровья. Одной из таких технологий является аквагимнастика, которая представляет собой один из видов технологии сохранения и стимулирования здоровья.

Аквагимнастика – это увлекательные игры в воде, для развития мелкой моторики кисти и пальцев рук. Как правило такие игры очень эмоциональны, нравятся детям. Они развивают интерес к окружающему, обогащают детскую речь и познавательный опыт, моторную ловкость рук, снимают тревожность.

Известно, что уровень развития детской речи находится в прямой зависимости от степени сформированности тонких движений пальцев рук. Чем активнее и точнее движения пальцев у маленького ребенка, тем быстрее он начинает говорить. Кисти рук и пальцев приобретают силу, хорошую подвижность и гибкость, а это в свою очередь формирует воображение и фантазию, поэтому аквагимнастикой можно заниматься с детьми с самого раннего возраста.

Вода – одна из самых веселых занятий для детей и приятный способ обучения, поэтому я соединила эти увлечения со специальными пальчиковыми упражнениями. Выполняя пальчиками в воде различные упражнения, ребенок достигает хорошего развития мелкой моторики рук, которая не только благоприятно влияет на развитие речи, а также прекрасно тренирует память. Ведь каждый раз проговаривая текст громко и четко, дети его легко запоминают, учат за взрослым движения и слова. Ребенок запоминает определенные положения рук и последовательность движений, благодаря этому кисти рук приобретают хорошую подвижность, гибкость, исчезает скованность движений, что позволяет подготовить руку к письму.

Надо отметить, что вода оказывает оздоровительное воздействие на организм ребенка, укрепляет нервную систему, способствует снятию напряжения, негативных

эмоций.

Регулярные выполнения упражнений в воде являются профилактикой заболеваний, происходит постепенное закаливание ребёнка. От таких игр идет двойной эффект нагрузок на пальцы кистей рук, так как вода обладает большой теплопроводностью и теплоемкостью.

Для проведения аквагимнастики необходима емкость с водой, любые подручные материалы, полотенце. Вода должна быть комфортной температуры. При взаимодействии с детьми, нужно закрепить несколько правил с водой, чтобы обеспечить безопасность и комфортные условия. Опираясь на возрастные особенности детей, подбирается комплекс игровых пальчиковых упражнений и игр с предметами, с музыкальным сопровождением.

Использование аквагимнастики положительно сказывается на самочувствии, снятия морального напряжения детей и поэтому данную методику хорошо использовать в период адаптации. Легкость в организации и проведении, а также доступность игр позволяет использовать данный метод как в утреннее, так и в вечернее время, использовать как часть непосредственно образовательной деятельности, так и в свободной деятельности.

Аквагимнастика дает возможность играть с детьми, радовать их, вместе с тем развивать речь и мелкую моторику. Дети ощущают приятное массирующее воздействие тёплой воды, испытывают чувство психологического комфорта, повышается физическая и умственная активность.

Таким образом, применение пальчиковой аквагимнастики, как здоровьесберегающей технологии, положительно влияет на здоровье дошкольников, повышается результативность воспитательно-образовательного процесса. Процесс обучения становится более эффективным, разнообразным, интересным.

Список литературы:

1. Барсукова О.В. «Маленький бассейн для маленьких пальчиков» [Электронный ресурс] <http://открытыйурок.рф/статьи/639131/>
2. Макеева Л. Н. Из опыта работы «Аквагимнастика – индивидуальная работа по развитию мелкой моторики рук у детей»// Образовательные проекты «Совёнок» для дошкольников. [Электронный ресурс] No 46. –ART170071. – 0,3 п.л. – URL: <http://www.kids.covenok.ru/170071.htm>. –Гос. рег. Эл No ФС77-46214. –ISSN: 2307-928
3. Сивцова А.М. “Использование здоровьесберегающих педагогических технологий в дошкольных образовательных учреждениях” / А. М. Сивцова //Методист. – 2007. - № 2. - С. 65-68.

4. Чусовитина И.Ф. Характеристика пальчиковых игр в дошкольном образовании/ И.Ф. Чусовитина. – Текст: непосредственный // Молодой ученый. - 2020. - № 11 (301). - С. 198-201. – URL: <https://moluch.ru/archive/301/68009/>

ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ «НЕДЕЛИ ВЕЖЛИВОСТИ» В ДЕТСКОМ САДУ

*Капелькина Елена Анатольевна, старший воспитатель
МБДОУ «Детский сад № 92 «Искорка г. Йошкар-Олы»
Йошкар-Ола, Республика Марий Эл*

Люди много лет создавали правила **поведения**, этикета, цель которых была, кроме нравственных качеств доброты, чуткости, сердечности, прививать чувства меры и красоты в манерах поведения, в одежде, разговоре, приеме гостей и сервировке стола — словом во всем, с чем мы входим в общество. Формирование культуры поведения детей дошкольного возраста в рамках ФГОС предусматривает соблюдение основных требований и правил человеческого общежития, воспитание и развитие нравственных и моральных качеств личности.

Понятие «культура поведения дошкольника» можно определить как совокупность полезных для общества устойчивых форм повседневного поведения в быту, в общении, в различных видах деятельности. Культура поведения тесно связана с нравственными чувствами и представлениями и, в свою очередь, подкрепляет их. В содержании культуры поведения дошкольников можно условно выделить следующие компоненты: культура деятельности, культура общения, культурно-гигиенические навыки и привычки. В культуре поведения на первый план выходят такие качества, как вежливость, деликатность, предупредительность, скромность, тактичность. Вежливость детей должна основываться на искренности, доброжелательности, уважении к окружающим. Вежливость приобретает цену, если она проявляется ребенком по велению сердца.

Наблюдая за семьями воспитанников стали замечать, как упал уровень вежливости и детей и родителей. Вежливые слова произносятся многими детьми только при напоминании. Родители не имеют привычки здороваться с сотрудниками детского сада и друг с другом. Поэтому поставили годовую задачу: Совершенствовать работу по формированию нравственного здоровья дошкольников, развивать культуру поведения дошкольников через различные формы работы. Одной из форм работы и стала «Неделя вежливости».

Цель проведения «недели вежливости» - воспитание у детей и взрослых

XVIII Межрегиональная НПК «Здоровый образ жизни - веление времени»

вежливости, навыков культурного поведения и общения.

Задачи: - Формировать у детей представления и потребности в доброжелательном общении с окружающими, формировать умение вежливо общаться с взрослыми и сверстниками;

- Расширять знания о значении вежливых слов, активизировать и обогащать словарный запас по данной теме: «вежливость», «вежливые слова», «спасибо», «извините», «здравствуйте», «до свидания» и др.;

- Формировать умение анализировать конфликтные ситуации на примере собственных поступков и поступков литературных героев;

- Воспитывать культуру общения, умение приветливо и вежливо разговаривать с окружающими, способствовать формированию эмоциональной восприимчивости и отзывчивости.

В течение всей «недели вежливости» педагоги принимали активное участие в организации работы по формированию нравственных качеств у дошколят, воспитанию у детей положительных качеств характера и мотивированию детей на совершение добрых поступков и добрых дел.

В мероприятии принимали участие все сотрудники, дети и родители детского сада. В группах были сделаны копилки (почтовый ящик) добрых дел и копилки добрых слов и выражений. Каждый сотрудник и ребенок имели возможность выразить свое отношение за добрые поступки и слова своему товарищу в течении всей недели. В эти копилочки дети складывали рисунки, поделки, сердечки, любые знаки внимания самому вежливому и доброму человеку.

В течении «недели вежливости» с детьми проводились следующие формы работы:

1. Беседы на темы: «Будем вежливы», «Вежливые слова», «Что такое хорошо и что такое плохо», «Как правильно вести себя за столом» и др.;

2. Чтение художественной литературы: С.Маршак «Ежели вы вежливы», «Урок вежливости», С.Погореловский «Что значит быть вежливым», А. Кондратьев «Добрый день», В. Кривошеева «Доброе утро», В.Осеева «Волшебное слово», Э. Мошковская «Вежливое слово», О.Дриз «Добрые слова», «Вежливый кролик», и др.

3. Дидактические игры: «Что такое хорошо и что такое плохо», «Подскажи словечко», «Кто знает больше вежливых слов», «Давайте поздороваемся», «Волшебный стул», «Добрые и волшебные слова», «наведём порядок» и др.;

4. Словесные Игры «Добрые слова», «Кто больше назовет вежливых слов», «Телефонный разговор», «Гости», «Как себя правильно вести»;

5. Рассматривание картин и иллюстраций на данную тему;

6. просмотр детских мультфильмы о вежливости;

XVIII Межрегиональная НПК «Здоровый образ жизни - веление времени»

7. Проведение пальчиковых игр « Кто здоровается первым», « Вежливые пальчики», «Дружба» и др.;

8. Разучивание пословиц и поговорок о вежливости;

9. Художественное творчество «Домик волшебных слов», «Улыбки», «Рецепты счастья», «Смайлики»;

10. Моделирование проблемной игровой ситуации «Карлсон, который не знает вежливых слов»;

10. Обыгрывание практических ситуаций: «Наша забота нужна всем», «Научи своего друга тому, что умеешь сам», «Подскажи решение», «Поможем нашим игрушкам», «Книжный доктор» и т.д.;

11. Проведение сюжетно – ролевых игр «Семья», «Автобус», «Театр», «Детский сад», «Магазин», «Кафе», «Бюро добрых дел» и др.;

12. Проведение уроков вежливости: «Кто и зачем придумал правила поведения», «Как вы помогаете взрослым», «Мои хорошие поступки», «Кто и зачем придумал правила поведения», «Как вы помогаете взрослым», «Мои хорошие поступки», «Как и чем можно порадовать близких»;

13. Выставки детских рисунков и поделок «Дружные друзья»,

14. Провели акцию «Добрые слова всюду с нами».

15. Для родителей подготовили консультации «Если ребёнок не здоровается», «Как научить ребёнка не перебивать взрослых», семейные рисунки «Весёлый человечек».

В конце недели, подвели итоги «Недели вежливости» и определили по рейтингу самую вежливую группу, самого вежливого сотрудника, самых вежливых детей, из тех, кто в течении всей недели был вежливым, предупредительным, тактичным и внимательным к окружающим. В этом помогли копилки добрых дел, и оценочные листы для сотрудников. Все получили грамоты и дипломы.

По итогам проведенных мероприятий повысился уровень воспитанности детей и родителей. Дети знают много вежливых слов, и умело пользуются ими в повседневной жизни. Дети подготовительных групп стали заметно вежливее, внимательнее и предупредительнее. Напоминают своим родителям, что нужно поздороваться с сотрудником детского сада.

Таким образом, систематическая, целенаправленная, последовательная работа по формированию культуры поведения детей дошкольного возраста в тесном контакте с семьей в повседневной деятельности способствует формированию доброжелательных мотивов поведения дошкольников и духовного мира ребенка в целом. Семья есть, была и остается, главной в воспитании нравственных представлений и моральных качеств дошкольника.

XVIII Межрегиональная НПК «Здоровый образ жизни - веление времени»

Закрепление форм нравственного поведения, превращение их в привычку и потребность происходит лишь на основе положительно-эмоционального отношения ребенка, как к самим совершаемым действиям, так и к тем взрослым, которые их организуют и регулируют. В этом случае нравственные чувства, например уважение к педагогу, любовь к родителям, доброжелательность к сверстникам и другие, выступают как самостоятельный движущий мотив **поведения детей**. Этот мотив достаточно силен и значим в глазах ребенка, потому что чувства дошкольников отличаются особенно яркой эмоциональной окраской, непосредственностью и искренностью.

В воспитании культуры поведения первостепенное значение имеет пример взрослого. Его внешний облик, поступки и суждения, вежливость, спокойный тон разговора, справедливое отношение к окружающим, и прежде всего к детям, — важный и действенный пример для подражания. Однако одним личным примером всех вопросов воспитания все же не решить. Процесс воспитания культуры поведения очень сложен, предполагает сознательное и гибкое применение педагогом богатого арсенала различных методов.

Литература:

1. Алябьева Е.А. Тематические дни и недели в детском саду: Планирование и конспекты. - М.: ТЦ Сфера, 2008. - 160 с.
2. Курочкина И.Н. Этикет для дошкольников: пособие для родителей. – М.: Просвещение, 2007. – 96 с.
3. Куражева Н.Ю., Вараева Н.В., Тузаева А.С., Козлова И.А. «Цветик-семицветик». Программа интеллектуального, эмоционального и волевого развития детей 5-6 лет. – СПб.: Речь; М.: Сфера, 2011. - 218 с.

ТРЕНЕР-ПЕДАГОГ И НАСТАВНИК

Козлова Ольга Николаевна, преподаватель

Бирюков Максим Николаевич, студент

ГБПОУ РМЭ «Йошкар-Олинский медколледж»

Йошкар-Ола, Республика Марий Эл

Михаил Александрович Петухов - Заслуженный работник физической культуры и спорта Республики Марий Эл, Отличник физической культуры и спорта России, судья Республиканской категории по волейболу, член Совета Федерации волейбола Республики Марий Эл. Это значительная фигура на арене спортивной

XVIII Межрегиональная НПК «Здоровый образ жизни - веление времени»

жизни Республики Марий Эл. Со студенческой скамьи спортфака Казанского пединститута он начал свое восхождение к вершинам тренерского мастерства: член сборной волейбольной команды института, член сборной команды «Буревестник» (г. Казань) – призер чемпионатов Татарстана. Щедро делясь своими достижениями в большом спорте с воспитанниками, Михаил Александрович 15 лет возглавлял женскую сборную Республики Марий Эл по волейболу и сборную команду девушек по волейболу Йошкар-Олинского медицинского колледжа. Результаты стабильны и непоколебимы. За 11 лет с 1998 по 2008 годы женская сборная по волейболу стала 9-кратным чемпионом Республики Марий Эл, а сборная медицинского колледжа является 19- кратным чемпионом среди учреждений среднего профессионального образования республики по волейболу. Эти успехи неслучайны. Михаил Александрович Петухов – разработчик нескольких авторских методик работы с командами разного уровня, начиная с детско-юношеских команд и заканчивая командой мастеров.

Цель разработок: достижение высоких результатов, сохранение здоровья своих воспитанников, о чем говорят факты их долголетнего выступления в составе команд различного уровня.

Команда и тренер – близнецы-братья. Такое духовное родство дает хороший результат.

Михаил Александрович: «Как видите роль тренера велика в соревновательной деятельности. Она включает:

- оперативное мышление при руководстве игрой команды;
- интеллект, опыт, знание психологических факторов.

Я использую даже астрологические данные на своих ведущих игроков».

М.А. Петухов написал очень умную и дельную для преподавателей физического воспитания и тренеров книгу «Профилактика травматизма плечевого сустава при занятиях волейболом». Михаил Александрович: «Эти рекомендации помогут предотвратить возможность возникновения травматизма на занятиях волейболом».

Здоровый образ жизни – главный лозунг Михаила Александровича, его воспитанников и семьи. Знаменитые воспитанники: Татьяна Шик и Лариса Ростова играют за сборную «МРМТ»; Наталья Кузнецова и Вера Семагина играют за сборную «Регионгаз»; Татьяна Соколова и Татьяна Кленьшова играют за сборную «Марийскгаз». Именно его наставления помогли воспитанникам и в 30, и в 40 лет оставаться в спортивном строю. Хочется выразить Михаилу Александровичу благодарность за его профессионализм, терпение и человеческую мудрость. Низкий Вам поклон от студентов, преподавателей и воспитанников.

ПРИЗНАНИЕ В ЛЮБВИ

Козлова Ольга Николаевна, преподаватель

Орехова Лана Вениаминовна, студент

ГБПОУ РМЭ «Йошкар-Олинский медколледж»

Йошкар-Ола, Республика Марий Эл

Семячкина Наталия Федоровна - бывший директор Йошкар-Олинского медицинского колледжа (1956-1987 г.г.), Заслуженный учитель школы МАССР, Отличник здравоохранения . Именно Н.Ф. Семячкина стояла у истоков среднего медицинского образования Республики Марий Эл. Это легенда марийского здравоохранения . Жизнь Наталии Федоровны была всегда связана с жизнью страны, нашей республики, Йошкар-Олы, медицинского колледжа.

Ваш девиз: «Я отвечаю за все!» Вы считали: надо быть всегда готовой к самому неожиданному, всегда суметь помочь друзьям, близким, стране. Так воспитывалось Ваше поколение.

30-е годы. Песни у пионерского костра. Уже тогда в Вас проснулись силы борца, и главными в жизни стали этические категории: долг, честь, совесть, достоинство.

40-е годы. Тяжелая работа школьников на уборке картошки, концерты для раненых в госпиталях, тимуровская помощь семьям погибших на фронтах Великой Отечественной войны, сдача норм ГТО, сбор средств на постройку самолета им. Гастелло - подарок фронту от жителей Марийской республики – за такую работу в награду – путевка в Артек.

В 1943 году Вас приняли в ряды ВЛКСМ. Учеба в школе № 6. Золотая медаль. После школы – Ленинград! Санитарно-гигиенический институт! Общение с удивительными людьми, насыщенная жизнь, театры, концерты...

Была возможность остаться в огромном городе, в Ленинграде, но Йошкар-Ола – Ваш город, Ваша жизнь, Ваша судьба. Вы не могли не вернуться.

50-е. Шла реформа медицинского образования. Нужны были творческие люди, кто мог бы поднять образование будущих медиков на новую ступень. Фельдшерско-акушерские школы преобразовывались в медицинские училища. Ваш приход в медицинское училище был предопределен. И более 30 лет Вы – директор Йошкар-Олинского медицинского училища. Взять такую ответственность на себя мог не каждый. Теперь Вы – Врач и Учитель в одном лице. Труды по педагогике. Сколько было добыто «ночами самообразования». Учителем-то сразу не станешь. Коллеги дивились глубине и обширности Ваших знаний. Отличник здравоохранения, Заслуженный учитель школы МАССР.

XVIII Межрегиональная НПК «Здоровый образ жизни - веление времени»

Ваши ученики всегда знали, что Вы их любите и в обиду не дадите. Вам платили той же монетой – любовью и уважением. Выпускники 50-х, 60-х, 70-х, 80-х... В них Вы вкладывали душу и становились их частицей. Никто из выпускников медицинского училища ни разу не пожалел, что учился здесь. Было сделано все, чтобы каждый чувствовал себя Человеком. Преподаватели буквально сжигали себя в работе: Смирнова Валентина Михайловна, Кузнецов Алексей Иванович, Ворожцова Нина Васильевна, Гусарова Галина Витальевна, Маймина Евдокия Васильевна, Белова Елена Валерьяновна... Поклон Вам, преподаватели 50-х, 60-х, 70-х, 80-х годов! «Я отвечаю за все!» - и все больничные стройки города – Ваши. «Я отвечаю за все!» - и Вы одна из первых добровольцев бросились спасать горящие вокруг Йошкар-Олы леса в таком далеком теперь 1972 году. «Я отвечаю за все!» Депутат Горсовета 8-ми созывов, Вы 4 года возглавляли комиссию по здравоохранению и социальному обеспечению. «Я отвечаю за все!» Здание медицинского училища на Пролетарской, 68 – дело Вашей жизни.

Самое трудное – это воспитание человечности в человеке. А для этого надо работать над собой ежедневно, ежечасно, пока ты живешь. И это должна быть работа, вызывающая любовь к профессии. Настоящая работа не может быть легкой, порой, однообразное дело, рассчитанное на один-два года, воспитывает людей с крепким характером. Если у человека нет мечты, если он работает по принуждению, то каким же он будет специалистом? Мы поняли, какие бы педагогические технологии ни рождались, главным человеком в колледже все равно останется Учитель.

РАБОТА СТУДЕНТОВ КУЗНЕЦКОГО ФИЛИАЛА ГБОУ ПО «ПЕНЗЕНСКИЙ ОБЛАСТНОЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ» ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ОЖИРЕНИЯ

*Костина Ирина Алексеевна, преподаватель высшей квалификационной категории
Кузнецкий филиал ГБОУ ПО «Пензенский областной медицинский колледж»
г. Кузнецк, Пензенская область*

Преподавая в Кузнецком филиале ГБОУ ПО «Пензенский областной медицинский колледж» дисциплину Сестринская помощь в терапии, мы ежегодно со студентами выпускных групп проводим диспуты и «круглые столы», обсуждая «наиболее актуальные заболевания» и возможную роль среднего медицинского персонала в профилактике этих заболеваний или уходе за такими больными. Для этого мы проводим исследования с целью выявления «слабых мест» в

XVIII Межрегиональная НПК «Здоровый образ жизни - веление времени»

существующей схеме профилактики заболеваний и разрабатываем основные направления по повышению эффективности работы с потенциальными пациентами. Имея полученные результаты, студенты проводят профилактическую работу, находясь на производственной и преддипломной практике на базе ГБУЗ «Кузнецкая межрайонная больница».

В качестве примера можно провести работу студентов по профилактике ожирения.

I этап работы – брифинг об актуальности проблемы ожирения

На первом этапе студенты провели брифинг об актуальности заболевания. «Мы суть того, что мы едим» - это древнее изречение послужило девизом нашего очередного круглого стола со студентами. Они провели краткий обзор научной литературы и рассказали о том, что в наше время ожирение стало болезнью века. По оценкам Всемирной организации здравоохранения, во всем мире лишний вес имеют более миллиарда человек. Количество лиц, имеющих лишний вес, прогрессивно увеличивается. По данным Института Питания Российской академии медицинских наук, за последние 10 лет распространенность ожирения среди населения России возросла с 19 до 23% и продолжает неуклонно расти. Подсчитано, что если данная тенденция сохранится, то к середине 21-ого столетия все население экономически развитых стран будет болеть ожирением. [2]

Люди, страдающие ожирением, встречаются везде: в общественном транспорте, на улице, в магазинах, больницах, образовательных учреждениях. Данное заболевание уже давно приняло массовый характер, и число больных людей увеличивается год от года.

Однако ожирение - это не каприз, не лень, а болезнь, профилактику которой нужно проводить своевременно. Именно поэтому студенты уверены, что эту проблему нельзя оставлять без внимания общественности, и, что немаловажная роль в профилактике ожирения на амбулаторном этапе принадлежит медицинской сестре. Учитывая медико-социальную значимость проблемы ожирения актуальность темы роли среднего медицинского персонала в профилактике заболевания постоянно возрастает.

II этап работы - изучение статистических данных по заболеваемости ожирением

На основании вышеизложенного студенты поставили перед собой цель – изучить заболеваемость ожирением. В качестве базы исследования студенты определили архив и отделения терапии ГБУЗ «Кузнецкая межрайонная больница».

К сожалению, ожирение, как самостоятельное заболевание в статистике не выделено. Поэтому, чтобы оценить всю масштабность заболевания, студентами

XVIII Межрегиональная НПК «Здоровый образ жизни - веление времени»

проведено выборочное изучение историй болезни в архиве Кузнецкой межрайонной больницы для получения информации о больных ожирением. Было проанализировано 200 историй болезни пациентов, проходивших лечение в терапевтических отделениях. Это истории пациентов за 3 года: 2020, 2021, 2022 (анализировались 12 месяцев). В таблице 1 представлены показатели встречаемости ожирения по архивным данным за 2020-2022 гг.

Таблица–1. Показатели встречаемости больных с ожирением по данным проанализированных историй болезни ГБУЗ «Кузнецкая межрайонная больница» за 2020-2022гг..

Годы	2020 г.	2021 г.	2022 г.
количество человек	78	151	154
из них:			
ожирение I степени	19	45	33
ожирение II степени	34	78	89
ожирение III степени	25	28	32

Анализируя данные таблицы, студенты сделали заключение о том, что за последние 3 года количество больных пролеченных в 3-х терапевтических отделениях, имеющих сопутствующий диагноз «ожирение» увеличилось практически вдвое. При этом большее количество больных имеют ожирение II степени.

III этап работы -социологический опрос людей, страдающих ожирением

На третьем этапе, с целью выявления роли участковой медицинской сестры в профилактике ожирения на амбулаторном этапе, студентами был проведен социологический опрос(Приложение 1) 50 больных находящихся на лечении в терапевтических отделениях и имеющих повышенную массу тела (опрос студенты проводили во время производственной практики по предмету Сестринская помощь в терапии). Предварительно студенты вычислили индекс массы тела у пациентов (индекс Кетле). [1]

Среди опрошенных пациентов было 8 мужчин (что составило 16%) и 42 женщины(84% соответственно).

В качестве ведущих факторов, способствующих увеличению веса, 52 % (26 человек) опрошенных отметили гиподинамию, 32 % — нарушения питания (16 человек), а 16 % (8 человек)— наследственность. Таким образом, более половины респондентов связывают развитие ожирения с малоподвижным образом жизни.

Согласно анкетированию, большинство респондентов (62% - 31 человек соответственно) питается регулярно - 3–4 раза в день. Двухразовое питание

XVIII Межрегиональная НПК «Здоровый образ жизни - веление времени»

встречалось в 12 % случаев (6 человек), один раз в сутки -6% (3 человека), 5 раз и более 20% (10 респондентов). Исходя из полученных результатов, 20 % респондентов питаются 5 раз и более в сутки, что может свидетельствовать о том, что при совокупности факторов риска (нарушение структуры питания, снижение двигательной активности и др.) возможно вызвало развитие избыточного веса.

Большинство респондентов приобретает продукты, ориентируясь на 2 основных параметра: вкусовые предпочтения и цену продукта. Вкусовые предпочтения являлись ведущими у 28 % респондентов, цена продукта — у 70 % лиц (14 и 35 человек соответственно). К сожалению, информация о биологической ценности продукта, указанная на этикетке, является ведущей при выборе продуктов только для 1 человека из опрошенных (2 %).

Выявлен чрезвычайно низкий уровень физической активности среди респондентов: 58 % опрошенных указали на ее отсутствие, и лишь 42 % респондентов отмечают физическую активность в течение дня (29 и 21 человек соответственно).

Занимаются снижением массы тела 56 % анкетированных (28 человек). Наиболее частым стимулом к снижению массы тела является недовольство своей внешностью (48 %-24 человека) и ухудшение состояния здоровья (32 %-16 человек). Однако, несмотря на высокую распространенность избыточной массы тела и ожирения среди населения, 20 % не заинтересовано в снижении массы тела (причем, это все те-же 10 человек, которые питаются 5 и более раз в сутки). Именно эти респонденты нуждаются в проведении профилактической работы, направленной на повышение мотивации к снижению массы тела.

Анализ мнения респондентов показал, что рекомендации по снижению массы тела получают 96 % респондентов, 4 % респондентов дали отрицательный ответ.

Из всех опрошенных 26 человек (52%) не имеют вредных привычек и 24 человека (48%) имеют вредные привычки, из них 9 человек (18%) употребляют алкоголь и 7 человек (14%) курят и 8 человек (16%) одновременно курят и употребляют алкоголь.

IV этап – подведение итогов работы

Социологический опрос, проведенный студентами, показал, что эта группа респондентов, имеющая повышенную массу тела была недостаточно осведомлена по вопросам профилактики ожирения. Возможно, это связано с тем, что в амбулаторно-поликлинических службах отсутствует в штатном расписании должность диетолога. Эндокринологическое отделение находится только в ПОКБ им. Н.Н. Бурденко (г. Пенза). Мы предположили, что определенная проблема состоит и в том, что в настоящее время люди « доверяют рекламе» больше, чем

XVIII Межрегиональная НПК «Здоровый образ жизни - веление времени»

медицинским работникам. К сожалению, в обществе еще сильны представления, что ожирение - это личная проблема человека. Пожалуй, ни при какой другой болезни самолечение не практикуется с таким размахом как при ожирении. Все это способствует широкому распространению среди населения самолечения ожирения (с преимущественным использованием диет и биологически активных добавок к пище). [3]

В связи с этим, мы решили усилить существующую систему профилактики хотя бы для малочисленной группы населения и стали проводить беседы с населением (Приложение 2) во время прохождения преддипломной практики. Студенты активно стали определять индекс массы тела пациентов, находящихся на лечении в ГБУЗ «Кузнецкая межрайонная больница», а так - же пришедших на прием к врачам общей практики. В помощь участковым медицинским сестрам были разработаны памятки для населения по вопросам профилактики ожирения и дневники питания (Приложение 3). Мы не ставим перед собой масштабных задач, но словом и делом мы помогаем среднему медицинскому персоналу города Кузнецка дать населению возможность задуматься о своем здоровье и уменьшить факторы риска.

Список использованной литературы:

1. Дедов И. И. Обучение больных ожирением (программа). - М., 2002. - 52 с.
2. <http://vipbook.info>
3. <http://sestrinskoedelo.ru>

Приложение

Анкета для пациентов

(опрос с целью выявления знаний о профилактике ожирения)

Просим Вас высказать свое мнение, ответив на вопросы нашей анкеты. Выберите из предложенных ответов один вариант и поставьте «галочку» около подходящих для Вас ответов или подчеркните нужный ответ.

1. Укажите Ваш пол?

- мужской
- женский

2. Какие факторы риска, на Ваш взгляд, способствовали увеличению веса?

- гиподинамия
- нарушение питания

XVIII Межрегиональная НПК «Здоровый образ жизни - веление времени»

-наследственность

3. Укажите, сколько раз в день Вы питаетесь?

- 1 раз в день
- 2 раза в день
- 3 – 4 раза в день
- 5 раз и более

4. Вы приобретаете продукты питания, ориентируясь на:

- вкусовые предпочтения
- цену продукта
- пищевую ценность продукта

5. Укажите, какие виды физических нагрузок Вы чаще всего выполняете?

- ходьба пешком(в течение 10-30 минут)
- занятия физическими упражнениями и спортом
- не занимаюсь физическими упражнениями

6. Как Вы относитесь к снижению массы тела?

- занимаюсь снижением массы тела
- не заинтересован(а)

7. Получаете ли Вы рекомендации по снижению массы тела на амбулаторном этапе?

- да/
- нет

8. Ваше отношение к вредным привычкам?

- курение
- употребление алкоголя
- курение и употребление алкоголя
- не имею вредных привычек

РОЛЬ ПЕДАГОГА В СБЕРЕЖЕНИИ ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКОВ

*Красничкина Юлия Николаевна, преподаватель
Бокарёва Наталья Александровна, преподаватель
МБУДО "ДМШ № 26 им. В.М. Гизатуллиной"
Казань, Республика Татарстан*

Прежде чем сделать ребенка умным,
сделай его здоровым и крепким.

Жан - Жак Руссо

Состояние здоровья подрастающего поколения — важнейший показатель

XVIII Межрегиональная НПК «Здоровый образ жизни - веление времени»

благополучия общества и государства, который не только отражает настоящую ситуацию, но и даёт прогноз на будущее. Сохранение и укрепление здоровья ребенка - государственный приоритет в образовании. Поэтому важным и актуальным является создание в каждом образовательном учреждении здоровьесберегающей среды, включающей в себя учебный процесс, внеурочную деятельность, взаимодействие с социумом.

Здоровый образ жизни не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе. Всероссийские исследования показывают увеличение заболеваемости детей по всем классам уже в раннем возрасте. В настоящее время можно с уверенностью утверждать, что именно педагог в состоянии сделать для здоровья современного ученика больше, чем врач. Это не значит, что он должен выполнять обязанности медицинского работника. Просто педагог должен работать так, чтобы обучение и воспитание детей в школе не наносило ущерба здоровью школьников.

Педагог должен уметь:

- владеть основами здорового образа жизни;
- устанавливать контакт с коллективом учащихся;
- прогнозировать развитие своих учащихся;
- моделировать систему взаимоотношений в условиях педагогики оздоровления;
- личным примером учить учащихся заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих людей.

Все эти умения, тесно связанные между собой, оказывают влияние на эффективность использования педагогом средств, методов и приемов здоровьесберегающих методик в учебно-воспитательном процессе при работе с классом. Педагогу недостаточно получить в начале года листок здоровья класса от медицинских работников и использовать характеристики здоровья учащихся для дифференцирования учебного материала на уроках, занятиях, побуждать детей совместно с родителями к выполнению назначений врача, внедрять в учебно - воспитательный процесс гигиенические рекомендации. Прежде всего педагог должен быть примером для своих воспитанников в вопросах здоровьесбережения. Только тогда, когда здоровый образ жизни - это норма жизни педагога, только тогда ученики поверят и будут принимать педагогику здоровьесбережения должным образом.

Одним из ключевых моментов в выработке мотивации ребенка на сознательное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, является создание у него ситуации успеха в решении вопросов физического и нравственного самосовершенствования. Помочь ребенку принять позиции: «Это мне надо», «В

XVIII Межрегиональная НПК «Здоровый образ жизни - веление времени»

этом я через неделю (месяц, год) могу достичь успеха». Ситуация успеха – это результат сотворческой деятельности педагога и воспитанника, при которой результат сопоставим с их ожиданиями.

В условиях научно-технической революции обучение в современной школе сопровождается все нарастающим объемом информации. Учащиеся расходуют большое количество энергии, связанной с умственной работой, что приводит к утомлению, выражающемуся в вялости, сонливости, плохом аппетите и, в конечном итоге, в отсутствии интереса к учению.

Одна из важнейших компетенций здоровьесбережения - это школьная оценка.

1. Ребенок должен постоянно ощущать себя счастливым, надо помочь ему в этом.

2. Каждый урок или занятие должно оставлять в душе ребенка только положительные эмоции.

3. Дети должны испытывать ощущение комфорта, защищенности и, безусловно, интерес к уроку, занятию.

В практике общеобразовательных школ используются такие методы формирования здоровьесберегающей компетентности как:

Физкультминутки:

Очень эффективными для формирования здоровьесберегающей компетентности на уроках и занятиях являются физкультминутки, в ходе которых учащиеся выполняют различные упражнения на снятие усталости, укрепление опорно-двигательной системы и мышц глаз. Значение физкультминуток ещё и в том, чтобы обеспечить активный отдых и повысить умственную работоспособность.

Гимнастика для глаз:

Ещё в начале прошлого века выдающийся физиолог И.М.Сеченов установил, что во время труда и после него утомление быстрее снимается не полным покоем, а активным отдыхом. Смена рода деятельности приводит к возбуждению ранее бездействовавших и более глубокому торможению утомленных зрительных центров.

Чаще всего я использую упражнение, которое расслабляет и отлично тренирует глазную мышцу, предотвращают ее спазмы и утомление.

«Улыбкотерапия»

Некоторые медики считают, что здоровье школьников станет крепче от улыбок педагогов. Как полагают врачи, в улыбающемся педагоге дети видят друга. Важна на уроке или занятии и улыбка самого ребенка. Если учащийся поет и улыбается, звук становится светлым, чистым и свободным. Постепенно его качество переходит и на личность ребенка, улыбка внешняя становится улыбкой внутренней,

и ребенок уже с ней смотрит на мир и на людей.

«Игротерапия»

Большое оздоровительное значение в режиме дня учащихся имеет игра. Игры – хороший отдых и на уроке и во внеурочное время (динамические паузы); они снимают чувство усталости, тонизируют нервную систему, улучшают эмоциональное состояние и повышают работоспособность.

Роль педагога в сохранении здоровья учащихся значительна. Он старается выработать у каждого ученика устойчивую привычку, потребность в выполнении физических и психологических упражнений не только на уроке или занятии, но и вне, в повседневной жизни. Позиция «когда я здоров - это мое личное дело, а когда заболел, лечите меня, доктора» - губительна. Если мы научим детей с раннего возраста ценить, беречь, укреплять своё здоровье и будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически. И хотя традиционно считается, что основная задача школы - дать учащимся необходимые знания, умения навыки, не менее важная задача - сохранить при этом их здоровье.

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКИ НА ЗАНЯТИЯХ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ
АКТИВНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

Малафеева Елена Валерьевна, преподаватель физической культуры

Янковская Ольга Геннадьевна, преподаватель физической культуры

ГБПОУ, НО «Нижегородский медицинский колледж»

Актуальные проблемы

Здоровье– это главная человеческая ценность, сохранение и приумножение, которой становится первейшей обязанностью человека. Здоровье– дело не только личное, но и общественное.

Здоровьесберегающие образовательные технологии– это системный подход к обучению и воспитанию, настроенный на стремление педагога не нанести ущерб здоровью обучающихся (Н.К. Смирнов)

В связи с ухудшающимися уровнем здоровья подрастающего поколения, существует необходимость организации занятий физической культуры с акцентом на решение оздоровительных задач физического воспитания, не нарушая при этом образовательной составляющей процесса.

XVIII Межрегиональная НПК «Здоровый образ жизни - веление времени»

Обычно студент плохо понимает, что именно хочет получить от занятий физической культурой, его целью становится получение зачета по предмету. А физкультура— это, в первую очередь, здоровье, настроение, желание совершенствоваться, быть сильным и выносливым, возможность дышать полной грудью и радоваться жизни.

Наша задача как преподавателей заключается в том, чтобы помочь учащимся найти мотивацию к занятиям, объяснить необходимость психологической работы над собой, важность анализа отношений к своим действиям. А целью для нас является поиск наиболее оптимальных средств сохранения и укрепления здоровья обучающихся, создание благоприятных условий для формирования у студентов отношения к здоровому образу жизни.

Разработка и применение на занятиях комплексов или элементов оздоровительной аэробики способствует формированию мотивации к занятиям физическими упражнениями, в том числе к занятиям физической культурой. Такие занятия отличаются эмоциональной насыщенностью, простотой и вариативностью применяемых средств, что делает их более увлекательными или полезными для здоровья.

Цель

Здоровьесберегающей работы в колледже, на занятиях физической культуры – обеспечить высокий уровень реального здоровья обучающегося, возможность сохранить здоровье, за период учёбы в колледже, сформировать у него умение, знание, навыки по здоровому образу жизни, воспитывать культуру здоровья, научить использовать полученные знания и умения в повседневной жизни.

Разработать комплекс оздоровительной аэробики, направленное на повышение общей работоспособности, выносливости и двигательной активности учащегося.

Задачи

Исследовать влияние оздоровительной аэробики на изменение показателей физического развития и физической подготовленности обучающихся. Отобрать наиболее эффективные средства, методы и применять их на занятии. Пропаганда здорового образа жизни помочь каждому студенту осознать свои способности, создать условия для их развития.

Изучить влияние оздоровительной аэробики как мотивирующего фактора к занятию физической культурой у обучающихся.

Результаты

1. Разработан комплекс оздоровительной аэробики и применение на занятиях физической культуры.

XVIII Межрегиональная НПК «Здоровый образ жизни - веление времени»

2. При тестировании физической подготовленности установлено улучшение показателей физических качеств у обучающихся, занимавшихся с использованием комплекса оздоровительной аэробики.

3. Использование комплекса оздоровительной аэробики повысило мотивацию у обучающихся к систематическим занятиям физической культурой.

Заключение

В настоящее время преподавателями физической культуры колледжа используется здоровьесберегающие технологии, которые основаны на возрастных особенностях физической активности обучающихся, обучение на оптимально уровне сложности, вариативность методов и сроки обучения, оптимальном сочетании двигательных и статистических нагрузок, создание эмоционально благоприятной атмосферы на занятии формировании положительной мотивации к учебе, культивирование учащихся знаний по вопросам собственного здоровья.

Использование комплекса оздоровительной аэробики, позволило более эффективно осуществлять процесс обучения студентов. Такие занятия обеспечивают разностороннее воздействие на организм, способствует формированию устойчивого интереса систематическим занятиям физической культурой и спортом с целью саморазвития и самосовершенствования.

Внедрение в учебный процесс здоровьесберегательных технологий позволяет добиться положительных изменений в состоянии обучающихся.

Оздоровительная аэробика является одним из эффективных средств здоровьесберегающих технологий в физическом воспитании студентов. Применение оздоровительной аэробики на практике улучшает общее состояние учащихся, с её помощью студенты смогли улучшить физическую форму, укрепить здоровье, улучшить самочувствие. Многие из них отмечают, что приобрели уверенность в собственных физических возможностях, что с помощью таких занятий они расширили кругозор, получили новую информацию о тех комплексах упражнений или разновидностях аэробики, которые их привлекают. Студенты с огромным интересом посещают занятия с элементами оздоровительной аэробики, на которых они получают массу положительных эмоций. У них вырабатывается потребности и желания активно посещать такие занятия, вести здоровый образ жизни, воспитывать в себе силу воли, выносливость и бодрость духа.

Литература:

1. Алборти Н. Здоровьесберегающие технологии на занятиях спортивной аэробикой//URL: <https://pandia.ru/text/81/438/40727.php>
2. Спорт и здоровьесберегающие технологии. – Брянск, 2015//URL:

https://turist.edu.yar.ru/publikatsii/2015_konferentsiya_bryansk_guseynova/konf_bryansk_sbornik_guseynova_odnodnevnie_pohodi.pdf

3. Фомина Ж.А. Здоровьесберегающие технологии. Оздоровительная аэробика на уроках физкультуры// URL: <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/11/12/zdorovesberegayushchie-tehnologii-ozdorovitelnaya>.

ДУХОВНЫЕ ОСНОВЫ ЗДОРОВЬЯ

Мануйлова Анастасия Сергеевна, преподаватель

*Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Республики Башкортостан «Белебеевский медицинский колледж»
г. Белебей, р. Башкортостан*

Что для нас понятие - «Душа»? И что к ней должно прилагаться? Как определить, что для неё полезно и даже необходимо, а что противопоказано?

В основе первого ответа на вопрос погружены глубокие основополагающие корни наших моральных ценностей – доброта, помощь окружающим, отзывчивость, искренность. Когда мы видим или слышим слово душа, только единицы вспомнят понятие «заблудшая» душа, то есть та, которая заблудилась. В нашем большинстве окажутся люди, которые всё-таки будут ассоциировать это слово с положительными эмоциями. И конечно, ответы человека религиозного, будут отличаться от ответа атеиста.

На второй вопрос можно ответить так: к душе прилагаются сокровенные мысли, вдохновляющие и мотивирующие мечты, кажущимися забытые обиды, различного оттенка эмоции, пережитое прошлое, надежда на будущее.

Для души необходимо ежедневное подкрепление, как если мы подкрепляемся едой. Возможно ли глубокое подкрепление души секундными роликами? Даже если это милые животные? Восполнить можно тем, что любим – прочтением любимых произведений. Только осмысленное прочтение полного, а не сокращенного произведения классической литературы, например, русской, той, которая доказала временем и поколениями свою мощь, станет в основе формирования духовных основ здоровья и тем более станет «подпиткой». Людей, которые перечитывают такие великие произведения много, но как будто не с кем обсудить прочитанное. Необходимо возобновить моду на «Книжные клубы», когда вместе собираются знакомые, незнакомые, друзья и делятся впечатлениями, открывают для себя новое прочтение. Обязательно с раннего детства малышей приучать к чтению книг, а далее научить распознавать хорошее произведение от вредной литературы.

XVIII Межрегиональная НПК «Здоровый образ жизни - веление времени»

Прослушивание «музыки добра». Конечно, для каждого жанры будут свои, однако, с уверенностью можно утверждать, что народная музыка, песни – это то, что объединяет наш народ. Самое благотворное влияние на человека оказывают такие композиции. Этническая музыка дает возможность успокоиться и расслабиться. Народная музыка, возвращая человека к его историческим корням, помогает открыть энергетические центры и нормализовать жизненный поток. Народная музыка очищает пространство от негатива, насыщает энергией биополе человека. Когда молодые люди перепевают старые, любимые песни, передают дальше своим детям – это греет душу. В нашем крае и колледже народные башкирские, татарские, русские песни поют всегда на мероприятиях. И «языковой барьер» - не преграда. Когда спето с душой, с искренними эмоциями перевод не нужен! Необходимо продолжать создавать молодёжные музыкальные «народные» группы. Тогда мы услышим больше таких новых хитов.

Каждый день совершать добрые, хорошие поступки. Жизнь – действие, слово. Слово оказывает большое влияние на взаимоотношения людей. С добрым человеком всегда приятно общаться, доброе слово окрыляет, вдохновляет на хорошие дела и поступки. Доброе слово лечит. Поэтому всем людям необходимо следить за своей речью, учить добрые слова, как можно чаще говорить их не только знакомым и любимым, но и незнакомым. И если жить по таким правилам, помогать не только себе, но и другим, передаётся часть тепла души взаимно. Можно вступить в ряды волонтерского движения, покормить бездомных животных, подарить улыбку незнакомцу...

Полное физическое здоровье. К сожалению, современному человеку сложно быть духовно здоровым, имея недуг, поэтому подкреплять необходимо и тело. Утренняя зарядка, ежедневные физические нагрузки не менее тридцати минут должны быть добровольным, позитивным правилом в семье. Польза утренней зарядки заключена в следующих воздействиях: укрепление сердечной мышцы, улучшение работы дыхательной системы, повышение упругости мышц, нормализация состояния сосудов, повышение их проходимости, выравнивание осанки, усиление концентрации внимания, повышение подвижности суставов, стимуляция работы мозга, повышение выносливости, нормализация работы вестибулярного аппарата. Гиподинамия вредна не только для физического здоровья, но и для духовного, потому что лень часто её сопровождает.

Труд во благо. Трудолюбие закладывается с детства, ведь это – любовь к самому процессу труда, радость от возможности реализовать себя в профессиональном и трудовом плане. Так человек радуется возможности реализовать собственное жизненное предназначение, понимая важность и

полезность своего труда. Важно осознавать смысл собственной деятельности, при этом он также готов отдавать собственные силы, время и энергию, чтобы приносить пользу окружающим. Отсутствие трудолюбия может привести к отсутствию развития, что сделает человека достаточно ограниченным. По мере того как человек наращивает собственную трудовую деятельность, он получает все больший заряд энергии:

- Уверенность. Трудолюбивый человек знает, что благодаря своим знаниям, умениям и упорству он сможет справиться с любой проблемой.
- Терпеливость. Трудолюбивый человек понимает, что прикладываемые усилия не всегда приносят сиюминутные результаты.
- Благосостояние. Несмотря на то, что материальная обеспеченность не является самоцелью трудолюбия, постоянный качественный труд в обязательном порядке приводит к достатку.

Отвечая на последний вопрос, можно сделать выводы о том, что небезопасно для духовного здоровья: отсутствие желания читать, слушать музыку, развиваться, познавать новое, лениться, не заниматься спортом, не укреплять мышечный каркас, быть равнодушным.

«ПРИМЕНЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ДОШКОЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ»

Матвеева Надежда Ильинична, воспитатель

Беляева Юлия Анатольевна, инструктор по физической культуре

МБДОУ «Детский сад № 47 «Чудо-остров»

Йошкар-Ола, Республика Марий Эл

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

Здоровье — это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов.

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 ДОУ. Полноценное физическое развитие и здоровье ребенка – это основа формирования личности. Физическое здоровье неразрывно связано с их психологическим здоровьем, эмоциональным благополучием. Дошкольное образовательное учреждение имеет потенциальные

XVIII Межрегиональная НПК «Здоровый образ жизни - веление времени»

возможности для формирования у детей здоровьесберегающей культуры, навыков ЗОЖ. Это связано с системностью дошкольного образования, возможностью поэтапной реализации поставленных задач с учетом возрастных и психологических возможностей детей-дошкольников. Здоровьесберегающие технологии одни из наиболее значимых среди известных технологий по степени влияния на здоровье детей.

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

В связи с этим актуальной становится интегрированное включение здоровьесберегающих технологий в образовательное пространство ДОО. Назначение таких технологий – объединить педагогов, медиков, родителей и самое главное – самих детей на сохранение, укрепление и развитие здоровья.

Цель здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании

Задачи:

- сохранить здоровье детей;
- создать условия для их своевременного и полноценного психического развития;
- обеспечить каждому ребенку возможность радостно и содержательно прожить период дошкольного детства.

Здоровьесберегающая деятельность в нашем ДОО осуществляется в следующих видах:

Виды здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании:

медико-профилактические;

физкультурно-оздоровительные;

технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка; здоровьесбережения и здоровьесобогащения педагогов дошкольного образования; валеологического просвещения родителей;

здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду.

Медико-профилактические технологии в дошкольном образовании – технологии, обеспечивающие сохранение и преумножение здоровья детей под руководством медицинского персонала ДОО в соответствии с медицинскими требованиями и нормами, с использованием медицинских средств. К ним относятся следующие технологии: организация мониторинга здоровья дошкольников и разработка рекомендаций по оптимизации детского здоровья; организация и контроль питания детей раннего и дошкольного возраста, физического развития дошкольников, закаливания; организация профилактических мероприятий в детском

XVIII Межрегиональная НПК «Здоровый образ жизни - веление времени»

саду; организация контроля и помощь в обеспечении требований СанПиНов; организация здоровьесберегающей среды в ДОУ.

Физкультурно-оздоровительные технологии в дошкольном образовании – технологии, направленные на физическое развитие и укрепление здоровья дошкольников: развитие физических качеств, двигательной активности и становление физической культуры дошкольников, закаливание, дыхательная гимнастика, массаж и самомассаж, профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки, воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье и др.

Реализация этих технологий, как правило, осуществляется специалистами по физическому воспитанию и воспитателями ДОУ в условиях специально организованных форм оздоровительной работы. Отдельные приемы этих технологий широко используются педагогами доу в разных формах организованного педагогического процесса: нод, режимные моменты, свободной деятельности детей.

Технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка – технологии, обеспечивающие психическое и социальное здоровье ребенка-дошкольника. Основная задача этих технологий- обеспечение эмоциональной комфортности и позитивного психологического самочувствия ребенка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в детском саду и семье. К ним относятся: технологии психологического или психолого-педагогического сопровождения развития ребенка в педагогическом процессе ДОУ. К этому виду технологий можно отнести технологии психологического и психолого –педагогического сопровождения развития ребенка в педагогическом процессе ДОУ.

Технологии валеологического просвещения родителей – задача данных технологий - обеспечения валеологической образованности родителей воспитанников ДОУ.

В целях сотрудничества с родителями по формированию здорового образа жизни у детей нами разработана система мероприятий, к которым относятся:

родительские собрания, консультации, конференции, беседы,

конкурсы, спортивные праздники, праздники здоровья,

дни открытых дверей

наглядная агитация

личный пример педагога

различные нетрадиционные формы работы с родителями (проекты, тематические акции, викторины и др.)

В ДОУ созданы условия для здоровьесберегающего образовательного

XVIII Межрегиональная НПК «Здоровый образ жизни - веление времени»

процесса, основными из которых являются: организация разных видов деятельности детей в игровой форме; оснащение ДОО оборудованием, игрушками, играми и пособиями.

Специфика сопровождения ребенка в ДОО такова, что весь коллектив сотрудников (не только педагогический) участвует в создании условий для благоприятного развития воспитанников. Работая во взаимодействии, каждый специалист выполняет свои четко определенные цели и задачи в области своей предметной деятельности.

Педагоги и специалисты используют в работе с детьми следующие технологии:

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

Технологии сохранения и стимулирования здоровья:

Ритмопластика. Во время занятий у детей развивается музыкальный слух, чувство ритма, гибкость и пластичность, формируется правильная осанка. Обращается внимание на художественную ценность, величину физической нагрузки и ее соразмерность возрастным показателям ребенка.

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

Подвижные и спортивные игры проводятся ежедневно как часть физкультурного занятия, а также на прогулке, в групповой комнате — со средней степенью подвижности. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения.

Релаксация. Для психического здоровья детей необходима сбалансированность положительных и отрицательных эмоций, обеспечивающая поддержание душевного равновесия и жизнеутверждающего поведения. Наша задача состоит не в том, чтобы подавлять или искоренять эмоции, а в том, чтобы научить детей ощущать свои эмоции, управлять своим поведением, слышать свое тело. С этой целью в своей работе педагоги используют упражнения на расслабление определенных частей тела и всего организма. Выполнение таких упражнений очень нравится детям, т. к. в них есть элемент игры. Они быстро обучаются, этому непростому умению расслабляться и в этом им помогает спокойная классическая музыка (Чайковский, Рахманинов, звуки природы).

Пальчиковая гимнастика проводится индивидуально, либо с подгруппой

XVIII Межрегиональная НПК «Здоровый образ жизни - веление времени»

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

Гимнастика для глаз проводится в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки, способствует снятию статического напряжения мышц глаз, кровообращения. Во время ее проведения используется наглядный материал, показ педагога.

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

Бодрящая гимнастика проводится ежедневно после дневного сна 5-10 мин. В ее комплекс входят упражнения на пробуждение, коррекцию плоскостопия, воспитания правильной осанки, обширное умывание.

Здоровьесберегающие образовательные технологии в ДОУ — это в первую очередь технологии воспитания валеологической культуры или культуры здоровья детей. *Цель этих технологий* — становление осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, накопление знаний о здоровье и развитие умения оберегать, поддерживать и сохранять его, обретение валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения. Иными словами, важно достичь такого результата, чтобы дети, переступая порог «взрослой жизни», не только имели высокий потенциал здоровья, позволяющий вести здоровый образ жизни, но и имели багаж знаний, позволяющий им делать это правильно.

Технологии обучения здоровому образу жизни:

Утренняя гимнастика проводится ежедневно 8-10 мин. с музыкальным сопровождением. Музыка сопровождает каждое упражнение. У детей при этом формируются ритмические умения и навыки.

Физкультурные занятия проводятся 3 раза в неделю в соответствии с образовательной программой. Регулярные занятия физкультурой укрепляют организм и способствуют повышению иммунитета.

Серия игровых познавательных занятий «Азбука здоровья». Как бы много воспитатели и родители ни делали для здоровья наших детей, результат будет недостаточен, если к этому процессу не подключить самого ребенка. Он может многое сделать для себя самого, нужно только научить его этому. Для этого в ДОУ проводятся познавательные занятия и индивидуальная работа по следующим темам:

XVIII Межрегиональная НПК «Здоровый образ жизни - веление времени»

«Я и мое тело», «Мой организм», «Глаза — орган зрения», и т. д.

Самомассаж — это массаж, выполняемый самим ребенком. Он улучшает кровообращение, помогает нормализовать работу внутренних органов, способствует не только физическому укреплению здоровья, но и оздоровлению его психики. самомассаж проводится в игровой форме. Веселые стихи, яркие образы, обыгрывающие массажные движения, их простота, доступность, возможность использования в различной обстановке делают его для ребенка доступным и интересным.

Активный отдых. При проведении досугов, праздников все дети приобщаются к непосредственному участию в различных состязаниях, соревнованиях, с увлечением выполняют задания, при этом дети ведут себя непосредственно и эта раскованность позволяет им двигаться без особого напряжения. При этом используются те двигательные навыки и умения, которыми они уже прочно овладели, поэтому у детей проявляется своеобразный артистизм, эстетичность в движениях.

На участках ДООУ имеется спортивное оборудование, которое позволяет обеспечить максимальную двигательную активность детей на прогулке.

ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ШКОЛЬНИКОВ СРЕДСТВАМИ ВНЕКЛАССНОЙ РАБОТЫ

*Молгонжанова Кристина Дмитриевна, преподаватель
МБОУ "Гимназия № 4 им. А.С. Пушкина г. Йошкар-Олы"
Йошкар-Ола, Республика Марий Эл*

Вопрос формирования здорового образа жизни у учащихся является актуальным для современного образования: многие учащиеся проводят существенную часть времени у компьютеров, проявляют мало активности, испытывают физические нагрузки и утомляемость во время учебы и уделяют недостаточно внимания правилам и нормам здорового образа жизни. Между тем, соблюдение этих правил качественно улучшает жизнь человека, знание этих правил необходимо для каждого из нас. Поэтому формированием здорового образа жизни у детей должны заниматься и родители, и педагоги, объединяя в этом направлении свои усилия.

Здоровье — это интегративная характеристика личности, которая охватывает как ее внутренний мир, так и всё своеобразие взаимоотношений с окружающим. Оно включает в себя психический, физический, социальный и духовный аспекты,

XVIII Межрегиональная НПК «Здоровый образ жизни - веление времени»

Здоровье – это состояние равновесия, баланса между адаптационными возможностями человека, постоянно меняющимися условиями среды [3].

Существуют два понятия, имеющие тесную связь друг с другом: «здоровье» и «образ жизни», который определяется его бытом, трудовой деятельностью, удовлетворением духовных, а также материальных потребностей, правилами поведения индивидуального и общественного. Образ жизни — категория биосоциальная, сложившаяся в жизнедеятельности людей, в определенных общественно экономических условиях.

Наиболее полно взаимосвязь между образом жизни и здоровьем выражается в понятии «здоровый образ жизни» (ЗОЖ). Здоровый образ жизни – это многофункциональный процесс, учитывающий индивидуальные качественные характеристики каждого субъекта, соответствующий генетически обусловленным типологическим особенностям, конкретным условиям окружающей среды и направленный на формирование, сохранение и укрепление здоровья, полноценное выполнение индивидуумом социально-биологических функций на протяжении всей жизни [1].

Проблемами формирования здорового образа жизни у детей занимаются многие ученые разных областей, таких как: медицина и физиология (В.Н. Дубровский, Ю.П. Лисицын, Б.Н. Чумаков), психология (О.С. Осадчук), экология (З.И. Тюмасева, А.Ф. Аменд) и педагогика (В.Г. Алямовская, Г.К. Зайцев, Ю.Ф. Змановский, М. Лазарев, О.В. Морозова, Т.В. Поштарева, Л.Г. Татарникова, О.Ю. Толстова, О.С. Шнейдер и др.).

Понимание здоровья тесно связано с пониманием сути и норм здорового образа жизни. Формирование у учащихся здорового образа жизни должно быть ориентировано на достижение трех целей: обеспечение физического и психологического здоровья, формирование у школьников знаний и навыков здорового образа жизни, формирование у учащихся знаний о правилах гигиены, физиологии человека и т. д.

Обычно мы видим картину: отсутствия заинтересованности детей в занятиях оздоровительного характера. Зачастую это происходит, во-первых, из-за рекомендации по здоровому образу жизни объясняются детям чаще всего в назидательной категорической форме и не вызывают у них положительных эмоциональных реакций, а во-вторых, сами взрослые редко придерживаются указанных правил в повседневной жизни, и дети хорошо это видят.

Знания о ЗОЖ формируются в ходе уроков и во внеклассной деятельности. В ходе развития представлений о здоровом образе жизни предпочтение лучше отдать простым методам и приемам: «урокам здоровья», практическим занятиям, беседам,

XVIII Межрегиональная НПК «Здоровый образ жизни - веление времени»

чтению, рисованию, наблюдению за природой, уходу за растениями, играм, проектной деятельности детей. Основная задача учителя состоит в том, чтобы дать детям конкретные рекомендации по сохранению своего здоровья и ценностному отношению к нему.

Семья — это источник и важное звено передачи детям социальноисторического опыта и, изначально, опыта эмоциональных и деловых взаимоотношений между гражданами. При этом, можно считать, что семья была, есть и будет главным институтом воспитания, социализации детей. Родители должны иметь представления о дыхательной гимнастике, точечном массаже, гимнастике для пальцев, знать методику их проведения, чтобы помочь своему ребёнку освоить их. А также необходимо привлекать родителей к участию в жизни школы: организовывать экскурсии, походы, спортивные мероприятия. Для дальнейшего приятного взаимодействия педагога с родителями, необходимо их взаимодействие выстраивать на доверии, диалоге, партнёрстве. Неспроста педагоги прошлого – Л.Н. Толстой, К.Д. Ушинский – писали о необходимости получения родителями педагогических знаний, о значительности и целенаправленности 21 семейного воспитания, о необходимости знания и опыта. В этом нынешним родителям оказывают помощь педагоги ДОО, несмотря на то что данные по вопросам воспитания детей можно получить сейчас различными путями. С помощью периодических изданий, и сети Интернет, и многочисленной популярной литературы для родителей. Воспитатель каждый день может общаться с детьми и родителями, видеть проблемы, трудности, а также положительный опыт любой семьи, оказывать помощь родителям в различных формах [2]. Именно тогда, когда ребёнок развивается и в школе и дома принесёт желаемый результат, даст прочные знания, осознанные умения по охране своего здоровья, обеспечит формирование позитивных установок на соблюдение гигиенических правил, то есть поможет младшему школьнику сохранить и укрепить здоровье.

Формирование ЗОЖ можно осуществлять средствами внеурочной деятельности. Данная работа должна осуществляться классным руководителем совместно с учителями-предметниками и родителями учащегося.

Педагог ежегодно проводит диагностику уровня ЗОЖ у учащихся, а затем выбирает темы внеклассных мероприятий, которые будут более всего актуальны для учащихся. Например, педагог проводит беседы с учащимися на темы: «Режим дня школьника», «Закаливание организма», «Двигательный режим подростка», «Влияние негативных явлений в семье», «Умей трудиться и отдыхать». Также педагог отмечает, что в самой школе стало традицией проведение спортивных праздников, как классных, так и общешкольных, с активным участием родителей и

XVIII Межрегиональная НПК «Здоровый образ жизни - веление времени»

учителей физической культуры: «Мама, папа, я — спортивная семья», «Весёлые старты», «В здоровом теле - здоровый дух», «Тяжело в учении - легко в бою», спортивные эстафеты, соревнования, игра по станциям. Все мероприятия помогают выявить лучших спортсменов для дальнейшего участия в соревнованиях различного уровня.

Внеклассные мероприятия по формированию ЗОЖ должны быть системными и постоянными. Занятия должны реализовываться поэтапно, т. е. у учащихся в определенной последовательности должны формироваться следующие навыки: формирование положительного отношения к здоровью, формирование устойчивого интереса к сохранению здоровья современного школьника, приобретение знаний о здоровье с целью необходимости применить их в процессе воспитания своего ребёнка.

Как мы видим, педагоги уделяют большое внимание формированию ЗОЖ учащихся. Это необходимо, поскольку ЗОЖ способствует и активной учебе, и активной жизни учащихся. Такую работу педагоги должны проводить совместно с родителями. Поэтому на родительских собраниях проводятся специальные беседы, которые знакомят родителей, учащихся с принципами воспитания ребенка в рамках ЗОЖ. Также педагоги проводят с учащимися экскурсии, беседы, подвижные игры и др. мероприятия, направленные на повышение активности учащихся, на развитие их здоровья, на мотивацию к ЗОЖ.

Литература:

1. Алынин С.А. Профилактика здорового образа жизни в образовательных организациях // Педагогический журнал. 2015. № 1-2. С. 47-60.
2. Комегорова, Л.Е. Психологическая культура как условие и средствосохранения психического здоровья детей. // Педагогические кадры России. – 2012 – 104 с.
3. Баль Л.В., Барканов С.В. Горбатенко С.А. Педагогу о здоровом образе жизни детей // Просвещение 2012 № 3. С. 12 – 15.

**ХУДОЖНИКИ – СОЛДАТЫ
(ПАМЯТИ ХУДОЖНИКОВ, УЧАСТНИКОВ ВОЙН)**

Новоселова Л.К. преподаватель

Лаврова У.В. студентка

ГБПОУ РМЭ «Йошкар-Олинское художественное училище»

Йошкар-Ола, Республика Марий Эл

На фронтах Великой Отечественной сражалось множество художников – профессионалов и начинающих авторов. Среди них были и добровольцы, отправившиеся на фронт в первые дни войны. При этом далеко не каждый из них выполнял свою боевую задачу с карандашом и бумагой в руках - воевали в артиллерии, в танковых войсках, в партизанских и развед-подразделениях. Вместе со всеми мерзли в окопах, ходили в атаку, в полной мере разделяли боль отступления и радость побед.

Репортажный рисунок – фронтовые портреты, виды разрушенных городов. Эти работы представляют несомненную историческую ценность как подлинные документы той эпохи. В них органически сочетаются ощущения автора и объективная правда войны. И все эти годы художники не оставляли своей любимой профессии – рисовали, писали, творили. Их творческим трудом была собрана впечатляющая изобразительная летопись войны. В натурных рисунках и этюдах, сделанных в окопах во время боев, в медсанбатах и госпиталях, осажденных городах ими создана галерея сильных народных характеров. И сегодня с уверенностью можно говорить, что задачу - поддерживать в народе боевой дух, веру в победу и вдохновлять людей на подвиги, представители изобразительного искусства выполнили всесторонне.

С первых дней Великой Отечественной войны многие художники Марийской АССР, сменив палитру, кисти и карандаши на оружие, ушли на фронт. Большинство из них прошли трудные дороги войны от первого до последнего дня.

Михаил Георгиевич Платунов (1887 – 1974) - профессор живописи, заслуженный деятель искусств РСФСР. Он родился в с.Мари Турек. В Великую Отечественную войну Михаил Георгиевич работал в осаждённом Ленинграде (ныне г. Санкт-Петербург), создал серию гуашей «Ленинград в блокаде». В 1942 году он умирал от голода и холода, но рисовал - рисовал блокадный Ленинград. Наконец, обессиленного, его вывозят по Ладожской дороге жизни, отправляют на родину в Йошкар-Олу. Родная земля вернула силы и возможность завершить уникальную блокадную серию гуашей. Здесь, в 1943 году, этот поистине народный цикл жизни и смерти увидели первые зрители - земляки. В старом здании драматического театра,

XVIII Межрегиональная НПК «Здоровый образ жизни - веление времени»

тогда эпицентра культурной жизни йошкарولينцев, зрители сопереживали героическому городу и самому автору, которого Родина вернула к жизни и творчеству. Через два года выставку увидели жители Лондона.

Козьмин Владимир Манасьевич(1912 – 1985) - марийский живописец и скульптор родился 23 декабря 1912 года в деревне Покровка Зиминского района Иркутской области. В 1937 году окончил Иркутское художественное училище. С 1938 по 1941 года учился во Всероссийской академии художеств (Ленинград). Член Союза художников СССР с 1964 г. Владимир Козьмин попал на фронт прямо со студенческой скамьи Всероссийской академии художеств в Ленинграде. Будучи техником-интендантом 2-го ранга и начальником маскировочной мастерской, он занимался стратегически важным делом - под его руководством создавались ложные объекты, которые должны были принять на себя удар противника. За боевые заслуги Владимир Манасьевич Козьмин был награжден орденами и медалями.

Пушков Анатолий Сергеевич (1920 – 1983), родился городе Можга. В 1940г окончил Казанское художественное училище. Когда началась ВОВ, ушел на фронт. Вернулся войны и трудился над большой экспозицией «На освобождённой земле». Активно принимал участие в республиканских выставках. Члены Союза художников СССР. Основные работы: «Приволжье», «Правобережье», «Седые утёсы», «Над Волгой», «Осенняя».

Митрофанов Дмитрий Андреевич (1922-1988) родился в деревне Нижний Бардым Артинского района Свердловской области. В 1955 году окончил Ленинградское высшее художественно-промышленное училище, член Союза художников СССР, участник Великой Отечественной войны. Однако мало кто знает, что за плечами художника была служба в легендарной 202-й воздушно-десантной бригаде в составе воздушных войск Особой Краснознаменной Дальневосточной армии, которая дала стране 15 Героев Советского Союза. Домой он вернется только через шесть долгих и страшных военных лет. Свой боевой путь лейтенант Дмитрий Митрофанов завершил на Дальнем Востоке. Летом 1945 года предстояло подготовить несколько десантных отрядов для участия в готовящемся наступлении на Маньчжурию. Дмитрий Андреевич получил на фронте многочисленные ранения и стал инвалидом. Дмитрий Митрофанов награжден орденами и медалями. Создал уникальные рисунки участников войны в госпиталях страны, портреты знаменитых марийских писателей и композиторов.

Федоров Артем Евгеньевич (1992 – 2022г), родом из с.Мари-Турек, художник-десантник. Молодой и талантливый художник, который погиб в 2022 году при исполнении гражданского долга в ходе СВО. 2015 году картина Артема Федорова «Возвращение» заняла третье место на Всероссийском конкурсе дипломных работ

среди художественных училищ. Это полотно о мире и войне: женщина возвращается домой, ведя корову, а на заднем плане подбитый танк. Из батального жанра картина превращается в будничную сцену. Здесь все: боль, страшной войны и надежда на мирную жизнь. Сослуживцы отмечают, что у Артема Федорова был позывной «Художник», потому что в свободное время он не выпускал из рук альбом и карандаш.

Подводя итог небольшого рассказа о нескольких художниках и их судьбах из нашей Марийской республики, с уверенностью можно говорить, что задачу - поддерживать в народе боевой дух, веру в победу и вдохновлять людей на подвиги, представители изобразительного искусства выполнили всесторонне.

ИГРОВОЙ САМОМАССАЖ, КАК ОДНА ИЗ ФОРМ ЗДОРОВЬЕЗБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ

Пахмутова Татьяна Владимировна, воспитатель

МБДОУ «Детский сад № 53 «Изи патыр»

Йошкар-Ола, Республика Марий Эл

Одной из основных задач, стоящих перед педагогами, является воспитание здорового подрастающего поколения. В последние годы наблюдается ухудшение состояния здоровья детей. Это обусловлено многими факторами. Помимо неблагоприятных климатических особенностей на здоровье детей отрицательно влияют ухудшение экологической обстановки, электронно-лучевое, «металло-звуковое» облучение детей (компьютерные игры, длительное пребывание перед телевизором, просмотр видеофильмов, постоянно звучащая рок-музыка), а также социальная напряженность в обществе и интенсификация процесса обучения. Возникла необходимость оздоровления детей, создание здоровьесберегающих технологий для решения задач улучшения здоровья детей.

Основы здоровья и гармоничного развития, как известно, закладываются в детстве, когда ребёнок активно растёт, когда формируются и совершенствуются все системы его организма.

Дошкольный возраст особенно важен в этом отношении, это время наиболее интенсивного развития, освоения огромного объёма информации, воспитания привычек и жизненных установок, становления ребёнка как личности. У детей дошкольного возраста игра является основным видом деятельности. Игровой метод придает учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоение упражнений, повышает эмоциональный

фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка.

Игровой самомассаж - это массаж, выполняемый самим ребенком. Главная ценность массажа заключается в том, что он, прежде всего, влияет на нервную систему малыша, помогает ребенку снять общую усталость, помогает всем органам и системам работать бесперебойно и эффективно. Все упражнения должны выполняться на фоне позитивных ответных реакций ребенка.

Игровой самомассаж является основой закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, с музыкальным сопровождением, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью.

Игровой самомассаж является эффективным средством совершенствования и таких психических функций, как внимание, память (словесно-логическая, моторная, тактильная, эмоциональная, рефлекторная), зрительно-моторная координация, а также развитие речевой и творческой сфер. Помогает повысить защитные функции организма ребёнка. Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развитие навыков собственного оздоровления. Интенсивное воздействие на кончики пальцев стимулирует прилив крови к рукам, развивает мелкую моторику, речь. В рецепторах кожи и мышцах возникают импульсы, которые, достигая коры головного мозга, оказывают тонизирующее воздействие на центральную нервную систему, в результате чего повышается ее регулирующая роль в работе всех систем и органов. Повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм.

Используя его для нормализации мышечного тонуса, опосредованного стимулирования речевой области в коре головного мозга, развития мелкой моторики, эмоционально-волевой сферы и оздоровления. В этих частях тела находятся нервные окончания, БАТ, посылающие импульсы к разным частям тела и органам. Самомассаж – одно из средств профилактики и коррекции речи детей. Под воздействием несложных массажных упражнений достигается нормализация мышечного тонуса, происходит стимуляция тактильных ощущений, а также под воздействием импульсов, идущих в коре головного мозга от двигательных зон к речевым, более благотворно развивается речевая функция.

Самомассаж лица и шеи готовит мышцы к артикуляционной гимнастике, вызывает прилив крови к ним, помогает ребёнку лучше улавливать ощущения от этих мышц и управлять ими, делает мимику выразительнее, способствует очищению энергетических каналов, освобождению их от застоявшейся негативной энергии и насыщению позитивной, так же он содействует снижению

XVIII Межрегиональная НПК «Здоровый образ жизни - веление времени»

двигательной и эмоциональной расторможенности, коррекции гиперактивности.

Игровой самомассаж применяют в режимных моментах, в течение всего дня (утренняя гимнастика: «Паровоз», на занятиях, между занятиями, физкультминутки: «Строим дом», динамические паузы: «Капуста, гимнастика после сна «Вышел зайчик погулять», физкультурные занятия «Петушок»).

Самомассаж можно проводить не только индивидуально, но и фронтально с группой детей одновременно. Длительность одного сеанса самомассажа для детей дошкольного возраста может составлять 2-6 минут. Каждое движение выполняется в среднем 4-6 раз. Перед выполнением приемов самомассажа дети должны принять спокойную, расслабленную позу. Они могут сидеть на стульях или находиться в положении лежа (например, в кроватях после дневного сна). Обучая детей самомассажу, педагог показывает каждый прием на себе и комментирует его. Когда приемы самомассажа будут освоены детьми, возможно проведение движений под стихотворный текст или специально подобранную музыку в медленном ритме.

Приемы самомассажа проводят в такой последовательности:

- поглаживание,
- растирание,
- разминание,
- вибрация (потряхивание),

Виды самомассажа:

- Хлопковый самомассаж – все части тела с головы до ног массируются ритмичными хлопками в такт стихотворному тексту.

- Точечный (по А.А. Уманской) – массируются биологические активные точки лёгкими надавливаниями.

-Самомассажи стоп, кистей рук, ушных раковин, живота, грудной области, шеи, головы, лица – выполняется лёгкими поглаживающими, растирающими, похлопывающими и защипывающими движениями.

- Песочный – с помощью песка массируются кисти рук, запястья, предплечья. Песок, как природный материал даёт заряд положительной энергией.

-Мыльный – руки до локтей массируются круговыми и растирающими движениями по густой мыльной пене. Осуществляется во время умывания, как жёсткой мочалкой, так и без неё.

- С пробковыми массажёрами – массируются стопы, кисти рук, массажёрами из пластиковых крышек, нашитых на клеёночную дорожку.

-Бумажный – руки и ноги массируются шариками разного диаметра из жёсткой мятой бумаги.

- Карандашный – руки и ноги массируют ребристым карандашом, катая его

вверх – вниз и наоборот.

- Рукавичкой – части тела массируют рукавичкой из жёсткой махровой ткани или шерстяных ниток.

Очень много упражнений проводится с использованием нетрадиционных материалов. Используются упражнения: катание грецкого ореха, ребристого карандаша, прищепки, бигуди и т.д. Можно использовать аппликаторы Ляпко, Кузнецова, массажеры Су Джок. В качестве одного из приемов самомассажа используются комплексы артикуляционных упражнений.

Таким образом, если уделять несколько минут в день массажу рук и стимуляции биологически активных точек, можно добиться более быстрого эффекта в развитии не только речи ребенка, но и укрепить здоровье всего организма в целом. Большое значение имеет и тот факт, что детям очень нравятся такие минутки отдыха, они с удовольствием включаются в игру.

Список библиографических ссылок:

1. Александрова Е.Ю. Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях по программе "Остров здоровья" / Е.Ю. Александрова. - Волгоград: Учитель, 2007
2. Амосова Н.С. Самомассаж рук при подготовке детей с речевыми нарушениями // Логопед, 2004, № 6
3. Картушина М.Ю. Зелёный огонёк здоровья: программа оздоровления дошкольников. - М.: ТЦ Сфера, 2009, 2-е изд
4. Ятыева Н.М. Формирование здорового образа жизни у детей дошкольного возраста в контексте ФГОС ДО //

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

*Петряков Вадим Васильевич, преподаватель физической культуры
ГБПОУ, НО «Нижегородский медицинский колледж»*

Актуальные проблемы

Сохранение и укрепление здоровья-это одна из важнейших задач в работе преподавателя физической культуры. Особенно этот вопрос актуален для преподавательского состава учебных заведений, которые готовят младший и средний медицинский персонал, поскольку это те специалисты, которые должны

XVIII Межрегиональная НПК «Здоровый образ жизни - веление времени»

сами вести здоровый образ жизни и пропагандировать его среди населения в процессе своей профессиональной деятельности.

Здоровьесберегающие образовательные технологии— это организованная система, включающая программы, приемы и методы, применяемые в ходе обучения и воспитания, целью которой является такое воздействие, когда не только не наносится ущерб здоровью обучающихся, но и, как правило, происходит улучшение этих показателей.

В процессе обучения студенты очень много времени проводят на лекциях и за выполнением домашних заданий. Уровень их физической активности крайне низок, что не лучшим образом сказывается на здоровье в молодом возрасте. Кроме того, это период, когда закладываются привычки и образ жизни на всю оставшуюся жизнь.

Сидячий образ жизни оказывает негативное влияние на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую и нервную системы, что, в свою очередь отражается на работе всего организма и ведет к развитию различных заболеваний.

Кроме того, обучение в медицинском колледже предполагает, что с первого года обучения у студентов начинаются производственные практики в колледже и медицинских организациях, что связано с большим риском травматизма. Возникает необходимость соответствующей физической подготовки и строгого соблюдения основных правил биомеханики.

Студенты медицинского колледжа много времени проводят в напряженном учебном процессе, а отдыхать предпочитают у компьютера или с гаджетом в руках. Уроки физической культуры, нередко, воспринимаются ими как необязательный предмет. И здесь основная задача преподавателя физической культуры помочь учащимся найти мотивацию к занятиям физкультурой, определить личную цель и пути ее достижения.

Включение комплексов и элементов атлетической гимнастики в учебный процесс позволяет подобрать индивидуальный набор физических упражнений в зависимости от состояния здоровья, целей и способностей студента. Они отличаются вариативностью, индивидуальным подходом в выборе упражнений, отягощения, темпе выполнения и амплитуде движения.

Так же, упражнения атлетической гимнастики наиболее приближены к тем действиям, которые будут совершать студенты в ходе практических занятий при перемещении, уходе за пациентом. Включение их в занятия позволит отработать правильную технику выполнения, укрепить мышцы и связки, улучшить нейромышечную регуляцию, сформировать правильные привычки на всю оставшуюся жизнь.

XVIII Межрегиональная НПК «Здоровый образ жизни - веление времени»

Это так же актуально, поскольку в составе одной группы есть студенты с разным уровнем подготовленности, координационными навыками и т.п, и выполнение такого рода упражнений позволит их активнее вовлечь в занятия физической культурой и скорректировать именно их слабые стороны.

Цель

Целью внедрения элементов и комплексов атлетической гимнастики на занятиях физической культуры в медицинском колледже является:

1. Сохранение и укрепление здоровья учащихся;
2. Профилактика их травматизма во время производственных практик в медицинских организациях;
3. Формирование правильных двигательных навыков в соответствии со всеми правилами биомеханики;
4. Повышение физической активности и формирование здорового образа жизни.

Задачи

Исследовать, какое влияние оказывает атлетическая гимнастика на показатели физического развития и физической подготовки студентов.

Определить наиболее эффективные упражнения и методы, с целью использования их на уроках физической культуры.

Популяризировать здоровый образ жизни, адекватную физическую активность и повысить уровень мотивации среди студентов колледжа.

Провести теоретическое занятие со студентами о значении использования принципов биомеханики в обучении, практических занятиях, дальнейшей работе и жизни, с целью повышения их мотивации.

Результаты

4. Сформирован и внедрен комплекс с использованием упражнений атлетической гимнастики на занятиях физической культурой.
5. Выполнение данных упражнений показало свою эффективность в повышении уровня силовой выносливости, скоординированности и безопасности выполнения движений с точки зрения биомеханики у студентов.
6. Понимание роли биомеханики, использование индивидуальной нагрузки, подходящего темпа выполнения, проработка техники выполнения упражнений и личные успехи студентов привели к повышению мотивации и вовлеченности.

Заключение

Преподаватели физической культуры медицинского колледжа активно используют здоровьесберегающие технологии, основанные на особенностях физической активности обучающихся разных возрастов, подборе оптимального уровня сложности, разнообразии методов и продолжительности обучения, создании

XVIII Межрегиональная НПК «Здоровый образ жизни - веление времени»

эмоционально благоприятной атмосферы на занятиях, где студенты могут развивать двигательные навыки, необходимые им в учебной и трудовой деятельности. Всё это делает занятия более эффективными, формирует повышение мотивации и вовлеченности учащихся в уроки физической культуры.

По мнению учащихся, внедрение комплексов с использованием атлетической гимнастики позволило повысить уровень двигательной активности, улучшить самочувствие и осанку, а понимание значимости такого вида упражнений позволило студентам с большим интересом посещать занятия по физической культуре.

Литература:

1. Атлетическая гимнастика// URL: <https://gimnastikasport.ru/sportivnaya/trenirovki/atleticheskaja-gimnastika.html>
2. Атлетическая гимнастика: виды, цели, программы// URL: <https://yandex.ru/turbo/syl.ru/s/article/394741/atleticheskaya-gimnastika-vidyi-tseli-programmyi>
3. Теория и методика обучения базовым видам спорта. – М.: Академия, - 2014// URL: http://qweewq.ru:8888/moodle37/pluginfile.php/2290/mod_resource/content/1/102115893_Gretsov.pdf

460 ЛЕТ ПЕРВОЙ РОССИЙСКОЙ ТИПОГРАФИИ ИВАНА ФЕДОРОВА И ПЕТРА МСТИСЛАВЦА В МОСКВЕ

Платонова Юлия Геннадьевна, студентка

Тимофеева Алена Валерьевна, студентка

Шабрукова Людмила Альбертовна, преподаватель

ГБПОУ РМЭ «Йошкар-Олинский медколледж»

Йошкар-Ола, Республика Марий Эл

28 апреля 1563 г. 460 лет назад в Москве начала работать типография первопечатников Ивана Федорова и Петра Мстиславца. В марте 1564 года указом Ивана Васильевича IV и позволением митрополита всея Руси Макария вышла первая русская книга «Апостол». В результате Иван Федоров и Петр Мстиславец вошли в историю как русские первопечатники. Но работа их началась гораздо раньше.

Иван Фёдоров родился около 1510 г., но происхождение его остаётся невыясненным. На основе записей в метриках Краковского университета считается,

что он родился или в Южной Польше, или в Белоруссии, возможно, в Москве, но все эти предположения в равной степени гипотезы. В конце 1530-1540-х гг. И. Фёдоров находился в обществе митрополита Макария и с его помощью занял скромную должность диакона в Кремлёвском храме Николы Гостунского. Доказан факт обучения И. Фёдорова в Краковском университете (1529-1532), где он получил степень бакалавра. В начале 1550-х гг. этот храм занимал заметное место в московской иерархии, с этого времени жизнь И. Фёдорова и история книгопечатания на Руси неразрывно связаны.

Пётр Мстиславец родился в белорусском городе Мстиславе. С И. Фёдоровым мастер работал в Москве и затем в Литве. После 1569 г. Он переехал в Вильно, где на средства купцов Мамоничей основал типографию. В начале они приступили к строительству печатного двора в Москве.

На Никольской улице, недалеко от Кремля, было построено красивое здание. Сооружение украсили изображения Льва (символ царской власти) и единорог (символ премудрости). Переплеты большинства книг, выпущенных Печатным двором, украшались единорогом. Именно здесь в 16в. размещались Московский Печатный двор и Синодальная типография, где была напечатана первая русская книга.

Первой напечатанной книгой стал «Апостол», и для этого выбора у них имелись все основания. До этого в Москве уже были изданы Евангелие, Псалтирь, постная и цветная Триоди, «Апостол» же продолжал распространяться без помощи печатного станка, хотя чтения фрагментов его текста, наряду с евангельскими, занимали важное место в церковной службе. Поэтому обращение первопечатников в самом начале их деятельности к изданию именно этой книги является вполне закономерным. Из послесловия к «Апостолу» известно, что работа над книгой велась в течение года. Она была начата 28 апреля 1563 года, а закончена 10 марта 1564 года. То, что она создавалась так долго, объясняется тем, что для напечатания необходимо было отлить шрифты, а также изготовить оборудование. В редактировании текста принимал участие митрополит Макарий. Много нового заключалось и в оформлении книги описаниями, которые превратили ее из одного из изданий «Апостола» в его строго определенное издание. Существуют серьезные основания говорить о том, что «Апостол» стал первой напечатанной в Москве книгой, текст которой специально готовился для печати. Местоположение в книге, форма и даже отчасти словесное наполнение выходных сведений, представленных в книге, получили устойчивую традицию у московских типографов.

Выпущенные Иваном Федоровым и Петром Тимофеевым Мстиславцем в сентябре и октябре 1565 года «Часовники» стали первыми в Москве печатными

XVIII Межрегиональная НПК «Здоровый образ жизни - веление времени»

книгами меньшего формата. До них выходили в свет издания лишь большого формата, во 2-ю долю листа, «Часовники» имели формат в 4-ю долю листа. Наблюдения над ними показывают, что первопечатники оказались не готовы к работе с изданиями такого рода; они печатали «Часовники» так же, как и большеформатные книги, делая оттиски текста только двойных листов, для чего им пришлось разрезать листы бумаги на полосы.

Красочное оформление текста в книге оказалась более скромным, чем в «Апостоле», однако оно было столь же четким и порядковым: в начале каждого раздела размещалась заставка и вязь, начала псалмов и молитв отмечались ломбардами. Подобно «Апостолу», «Часовники» снабжались выходными сведениями, хотя и менее пространными.

Отпечатанная Иваном Федоровым и Петром Мстиславцем первая датированная книга стала образцом для последующих изданий. Исследователи установили, что, хотя первопечатники и использовали технику набора, верстки, печати, аналогичную анонимным изданиям, трудились они в самостоятельной типографии.

В 1917 г. Синодальная типография была закрыта, в её стенах разместились советские архивные учреждения, а с 1931 г. — Историко-архивный институт. Сегодня это одно из самых необычных строений столицы по-прежнему восхищает своей архитектурой с прихотливым сочетанием готики стрельчатых окон, мавританских мотивов в узорчье колонок "минаретов" и воздушно изысканной итальянской стройностью сечений фасада. О том, что в 1563 г. Федоров и Мстиславец приступили здесь к печатанию первых русских книг, нам напоминает мемориальная доска, установленная на стене здания. В 1909 в центре Москвы, рядом с Китайгородской стеной, был воздвигнут первый в стране памятник Ивану Федорову.

Время работы Ивана Федорова и Петра Тимофеева Мстиславца в качестве печатников в Москве было недолгим, но их деятельность имела огромное влияние на дальнейшее развитие типографского дела, о чем можно судить уже по изданиям, напечатанным их преемниками

Список использованной литературы:

<https://www.calend.ru/events/5029/>

<https://theslide.ru/uncategorized/nachalo-knigopechataniya-v-rossii>

https://expositions.nlr.ru/ex_rare/Apostol/02.php

ФИЗКУЛЬМИНУТКА, КАК ЭЛЕМЕНТ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ

(из опыта работы)

*Подузова Ирина Юрьевна, воспитатель
МБДОУ «Детский сад № 25 «Жемчужинка»
Йошкар-Ола, Республика Марий Эл*

Для ребёнка вся жизнь протекает в игре. В игре он учится, в процессе игры мы его воспитываем и развиваем. Любая непосредственная образовательная деятельность, не связанная с движением, является тяжелой нагрузкой на организм дошкольников, так как для них характерна неустойчивость нервных процессов. Они быстро утомляются, снижается устойчивость внимания, у детей теряется интерес к деятельности, что, конечно, отрицательно влияет на ее эффективность. Одним из самых эффективных способов предупреждения утомления, улучшения общего состояния детей, смены их деятельности считаются кратковременные физические упражнения, так называемые физминутки. Назначение физкультминуток состоит в том, чтобы обеспечить детям активный отдых, умственную работоспособность на занятии. Физкультминутка - кратковременные физические упражнения проводятся в средней, старшей и подготовительной группах в перерыве между занятиями, а также в процессе занятий, требующих интеллектуального напряжения (развитие речи, рисование, математика и др.). Их цель – поддержание умственной работоспособности на достаточно высоком уровне, оздоровление детей. Продолжительность физкультминуток 2-3 мин. Физкультминутка может сопровождаться текстом связанным или не связанным с содержанием занятия.

Основные требования к проведению физкультминуток:

Проводятся на начальном этапе утомления 8-13-15-я минута занятия (в зависимости от возраста, вида деятельности, сложности учебного материала и т. д.); Физкультминутки могут проводиться в форме общеразвивающих упражнений, подвижной игры, дидактической игры с движением, танцевальных движений, выполнение движений под стихотворный текст, а также в виде любого двигательного действия и задания.

Основные принципы работы:

- Не навреди» — Это принцип является первоосновой в выборе оздоровительных технологий в детском саду, все виды педагогических и оздоровительных воздействий должны быть безопасны для здоровья и развития ребенка
- Научности (использование научно – обоснованных и апробированных

XVIII Межрегиональная НПК «Здоровый образ жизни - веление времени»

программ, технологий и методик)

- Доступности (использование здоровьесберегающих технологий в соответствии с возрастными особенностями детей)
- Сознательности (осознанное понимание и отношение детей к своему здоровью)
- Систематичности
- Системного чередования нагрузок и отдыха;
- Оптимальности (разумно сбалансированные величины психофизической нагрузки).

Условия реализации физкультурминуток это:

-Упражнения проводятся ежедневно в рамках непосредственной образовательной деятельности и в режимных моментах в доброжелательной обстановке с соблюдением правил техники безопасности;

-От детей требуется точное выполнение движений упражнения.

-Упражнения выполняются стоя, сидя, дети могут находиться в проходах между столами, стоять в кругу, врассыпную, в парах и т.д.

-Темп выполнения упражнений медленный или средний. Все указания даются чётко и спокойно. При выполнении сохранять правильную осанку и не задерживать дыхание при движениях.

-Все упражнения выполняются вместе с детьми, продолжительность одного комплекса 2-3 минуты. Комплекс упражнений меняется каждые 2-3 недели.

-Обязательное условие эффективного проведения физкультурминуток-положительный эмоциональный тон.

В своей работе использую следующие виды физкультурминуток:

- Физкультурминутки для снятия утомления плечевого пояса, шеи, рук способствуют снижению напряжения, улучшению кровообращения, уменьшению чувства усталости и болевых ощущений этих групп мышц. Комплексы состоят в основном из элементов самомассажа, динамических упражнений для мышц спины, шеи, рук, которые сочетаются с упражнениями на расслабление мышц.

- Физкультурминутки для снятия утомления глаз, способствуют расслаблению глазодвигательных мышц и мышц, воздействующих на хрусталик, снижает их напряжение, улучшает циркуляцию крови и внутриглазной жидкости глаз; укрепляет мышцы глаз; улучшает аккомодацию (это способность глаза человека к хорошему качеству зрения на разных расстояниях). улучшает кровообращение глаз и циркуляцию внутриглазной жидкости, что создает благоприятные условия для функционирования органа зрения, предупреждает его переутомление. Комплексы упражнений могут включать повороты, круговые

XVIII Межрегиональная НПК «Здоровый образ жизни - веление времени»

движения глазного яблока в различных направлениях, упражнения для век, элементы самомассажа, прогревание глаз ладонями.

- Физкультминутки, содействующие формированию и укреплению осанки, направлены на укрепление мышц туловища, они используются и для выпрямления и разгрузки позвоночника. В комплексы входят упражнения типа потягивания, прогибания и выгибания спины, наклоны и повороты туловища и упражнения статического характера на сохранение правильной осанки. Для профилактики нарушения осанки дозировка таких упражнений может быть увеличена.

* Физкультминутки – дыхательная гимнастика – помогают повысить возбудимость коры больших полушарий мозга, активизировать детей на занятии. Все упражнения проводятся в хорошо проветренном помещении. Дыхательные упражнения могут выполняться в обычно принятой форме или с акцентом выдоха, задержкой дыхания, движениями рук, помогающими работать грудной клетке.

-положительно влияет на обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении, в том числе и в легочной ткани;

-улучшает дренажную функцию бронхов;

-восстанавливает нарушенное носовое дыхание;

-способствует восстановлению нормального крово - и лимфоснабжения;

-повышает общую сопротивляемость организма.

* Двигательно – речевые(логоритмика)дают отдых различным группам мышц, активизируют деятельность мозга, сердечно-сосудистой и дыхательной системы, улучшают кровоснабжение внутренних органов. Также они помогают развивать у дошкольников координацию движений, стимулируют развитие речевых навыков, активизируют память, внимание, развивают творческое воображение.

* Танцевально-ритмические физкультминутки.

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

- Пальчиковая гимнастика.

Для дошкольников держать в руках карандаш или кисточку – большой труд. Они очень крепко сжимают пальчики, считая, что чем крепче они их держат, там красивее у них получится рисунок, цифры или буквы. В итоге мелкие мышцы руки и кисти быстро устают и требуют расслабления. Лучшей физминуткой является пальчиковая гимнастика в стихах, которую дети выполняют с большим удовольствием.

-Способствует овладению навыкам мелкой моторики

XVIII Межрегиональная НПК «Здоровый образ жизни - веление времени»

- Помогает развивать речь
- Повышает работоспособность коры головного мозга
- Развивает психические способности: мышление, память, воображение
- Снимает тревожность

* Подражательные физкультминутки зависят от фантазии и творчества педагога. Можно имитировать движения и звуки машин, паровозиков, животных, движения лягушек, обезьянок, кузнечиков, пчел. Эти физкультминутки помогают детям переключиться и поднять настроение.

* Релаксационные упражнения.

Релаксационная техника «напряжение-расслабление» — это самый лучший способ научиться распознавать существующие в мышцах напряжения и избавляться от них. Известно, что при эмоциональном напряжении, когда ребенок сильно возбужден, взволнован, угнетен, возникает избыточное напряжение в отдельных группах мышц. Самостоятельно дети не могут избавиться от этого напряжения, начинают нервничать, что приводит к напряжению новых групп мышц.

Детей необходимо научить чувствовать это напряжение, изменять его степень или снимать совсем, расслабляя определенные группы мышц. При расслаблении мышц эмоциональное напряжение ослабевает или исчезает совсем.

- Учит детей расслабляться
- Способствует концентрации внимания
- Помогает снять напряжение
- Снимает возбуждение

Таким образом физкультминутки способствуют:

- Укреплению здоровья детей, развитие физической активности.
- Получению первоначальных представлений о своем организме и правилах сохранения своего здоровья
- Возникновению интереса и потребность к физическим упражнениям как средству оздоровления
- Повышению работоспособности, снижение утомляемости детей во время НОД
- Созданию картотеки пальчиковой, зрительной, дыхательной, двигательной гимнастик.
- Созданию разнообразной физкультурно-игровой среды

Список литературы:

1. Воронова А.Е. Логоритмика для детей 5-7 лет. В 2-х частях. - Часть 2. - 2-е изд. перераб. - М.: ТЦ Сфера 2016 - 64 с.- (Библиотека логопеда).(7)
2. Двигательная активность ребенка в детском саду: пособие для педагогов ДУ

/М.А. Рунова – М, Мозаика-Синтез, 2000 г.

3. Ковалько В.И. Азбука физкультминуток для дошкольников, Изд. «Вако», 2011
4. Программа «От рождения до школы» — Под ред. Н.Е. Веракса, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. Москва, 2015.
5. Савельева Е.А. «Тематические загадки и весёлые игры для пальчиков» метод. пособие для работы с детьми дошкольного возраста. Изд. НЦ-ЭНАС, 2007.-40 с.
6. Чевычелова Е.А. Зрительная гимнастика для детей 2-7 лет, Волгоград: Учитель, 2012.

АНАЛИЗ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТАЦИЙ ПЕРВОКУРСНИКОВ И ВЫПУСКНИКОВ ГБПОУ РМЭ «ЙОШКАР-ОЛИНСКИЙ МЕДКОЛЛЕДЖ»

*Попова Елена Валерьевна, преподаватель
ГБПОУ РМЭ «Йошкар-Олинский медколледж»
Йошкар-Ола, Республика Марий Эл*

Система ценностных ориентации определяет содержательную сторону направленности личности и составляет основу ее отношений к окружающему миру, к другим людям, к самому себе, основу мировоззрения.

Ценности - это такие материальные или идеальные образования, которые имеют смысложизненные значения как для отдельного человека, так и для всего человечества, являются движущей силой деятельности. Наставникам при работе с молодыми людьми очень важно понимать систему их жизненных ценностей.

Актуальность темы исследования продиктована событиями, происходящими в настоящее время в глобальном масштабе, проявлением которых является деструктивное воздействие на сознание молодежи, на психологические представления молодежи о жизненных перспективах и ценностях.

Цель исследования: провести анализ ценностных ориентаций первокурсников и выпускников ГБПОУ РМЭ «Йошкар-Олинский медколледж»

Задачи:

Изучить специфику представлений о ценностных ориентациях молодых людей

Провести исследование по методике «ценностные ориентации» М. Рокича среди первокурсников и выпускников ГБПОУ РМЭ «Йошкар-Олинский медколледж»

Объект исследования: особенности психологических представлений молодежи о ценностных ориентациях.

XVIII Межрегиональная НПК «Здоровый образ жизни - веление времени»

Предмет исследования: ценностные ориентации первокурсников и выпускников ГБПОУ РМЭ «Йошкар-Олинский медколледж»

Ход исследования:

Первокурсникам ГБПОУ РМЭ «Йошкар-Олинский медколледж» в количестве 30 чел (возрастная группа – 16 лет) было предложено пройти исследование по методике «ценностные ориентации» М. Рокича

Аналогичное исследование прошли выпускники ГБПОУ РМЭ «Йошкар-Олинский медколледж» в количестве 35 чел (возрастная группа 20-21 г).

Исследование проводилось добровольно, анонимно. Добровольный характер исследования являлся обязательным условием, так как недостатком методики является влияние социальной желательности, возможность неискренности. Полученные результаты были проанализированы, в том числе проведен сравнительный анализ.

Методика изучения ценностных ориентаций М. Рокича основана на прямом ранжировании списка ценностей на два класса:

- терминальные — убеждения в том, что какая-то конечная цель индивидуального существа стоит того, чтобы к ней стремиться;
- инструментальные — убеждения в том, что какой-то образ действий или свойство личности являются предпочтительными в любой ситуации [1].

Респондентам предъявляли два списка ценностей (по 18 в каждом) на листах бумаги в алфавитном порядке. В списках испытуемые присваивали каждой ценности ранговый номер.

Полученная в результате исследования индивидуальная иерархия ценностей может быть разделена на три равные группы:

- предпочитаемые ценности, значимые (ранги с 1 по 6);
- индифферентные, безразличные (7-12);
- отвергаемые, незначимые (13-18 ранг иерархии) [1].

Результаты и выводы:

Результаты проведенного исследования приведены в таблицах 1,2

Терминальные ценности

Таблица 1

Терминальные ценности	Значимые (%)		Индифферентные (%)		Незначимые (%)	
	1 к	4 к	1 к	4 к	1 к	4 к
Активная деятельная жизнь	40	31	30	37	30	33
Жизненная мудрость	36	40	44	34	20	26
Здоровье	73	77	16	17	11	6

XVIII Межрегиональная НПК «Здоровый образ жизни - веление времени»

Интересная работа	53	43	26	37	21	20
Красота природы и искусства	26	11	33	29	41	60
Любовь	44	63	33	26	23	11
Материально обеспеченная жизнь	36	57	40	23	24	20
Наличие хороших и верных друзей	40	37	43	37	17	26
Общественное признание	10	17	26	20	64	63
Познание	20	31	40	43	40	26
Продуктивная жизнь	30	26	53	46	17	29
Развитие	26	29	47	57	27	14
Свобода	40	34	23	48	37	17
Счастливая семейная жизнь	43	46	20	43	37	11
Счастье других	20	9	36	20	44	71
Творчество	13	6	40	26	47	69
Уверенность в себе	30	31	30	29	40	40
Удовольствия	16	9	24	31	60	60

Инструментальные ценности

Таблица 2

Инструментальные ценности	Значимые (%)		Индифферентные (%)		Незначимые (%)	
	1к	4к	1к	4к	1к	4к
Аккуратность	57	43	33	29	10	29
Воспитанность	50	60	33	20	17	20
Высокие запросы	23	20	43	20	34	60
Жизнерадостность	36	37	46	31	18	31
Исполнительность	16	29	36	34	48	37
Независимость	44	23	33	64	23	23
Непримиримость к недостаткам в себе и других	13	11	26	20	61	69
Образованность	40	46	40	31	20	23
Ответственность	10	49	26	29	64	23
Рационализм	20	34	40	31	40	34
Самоконтроль	46	46	30	31	24	23
Смелость в отстаивании своего мнения	43	40	16	29	41	31
Чуткость	26	26	23	46	51	28
Терпимость	36	40	26	29	38	31
Широта взглядов	16	26	43	49	41	26
Твердая воля	30	26	40	40	30	34
Честность	30	34	40	31	30	34
Эффективность в делах	7	17	40	34	53	49

Проведенное исследование показало, что у студентов 1 курса структура терминальных ценностей следующая: наиболее значимы ценности - здоровье, интересная работа, любовь, счастливая семейная жизнь; наименее значимы – общественное признание, удовольствия, творчество, счастье других.

XVIII Межрегиональная НПК «Здоровый образ жизни - веление времени»

У выпускников структура терминальных ценностей схожая: здоровье, любовь, счастливая семейная жизнь также большинство выделяют как наиболее значимые ценности, но к ним прибавляется материально-обеспеченная жизнь. Наименее значимы для выпускников, как и для студентов 1 курса, – общественное признание, удовольствия, творчество, счастье других.

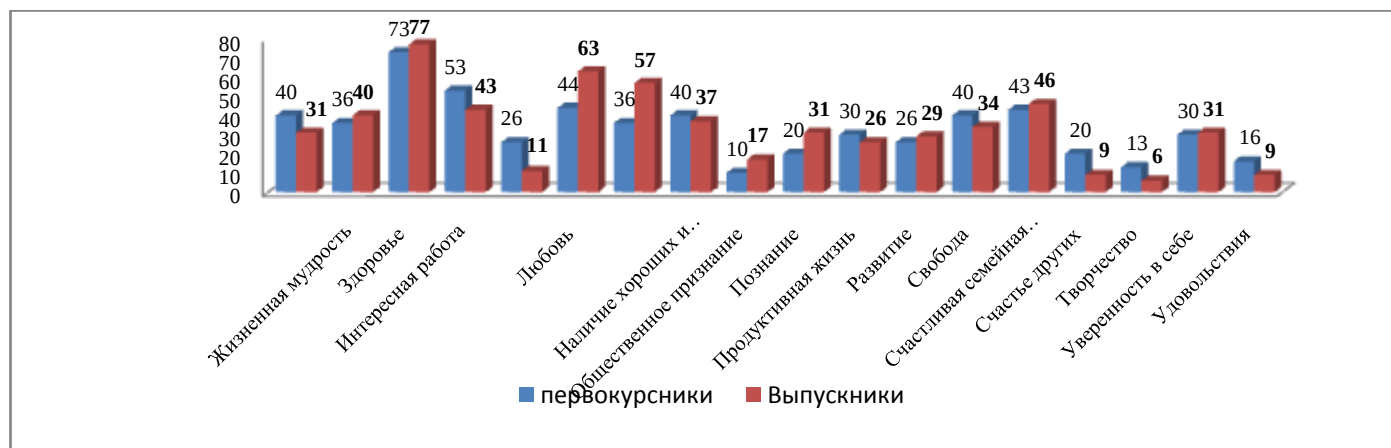


Диаграмма 1 Значимость терминальных ценностей

Структура инструментальных ценностей следующая: первокурсники в большей степени ориентированы на аккуратность, воспитанность, самоконтроль и независимость, смелость в отстаивании своего мнения. Незначимыми для них является ответственность, непримиримость к недостаткам в себе и других, эффективность в делах, чуткость, исполнительность.

Выпускники, как и первокурсники, ориентированы на воспитанность, самоконтроль, но в отличие от студентов 1 курса значимыми для них являются еще и ответственность и образованность. В то время как большинство первокурсников внесли ответственность в список незначимых ценностей.

Незначимыми для выпускников является непримиримость к недостаткам в себе и других, эффективность в делах, исполнительность (в этом они солидарны с первокурсниками).

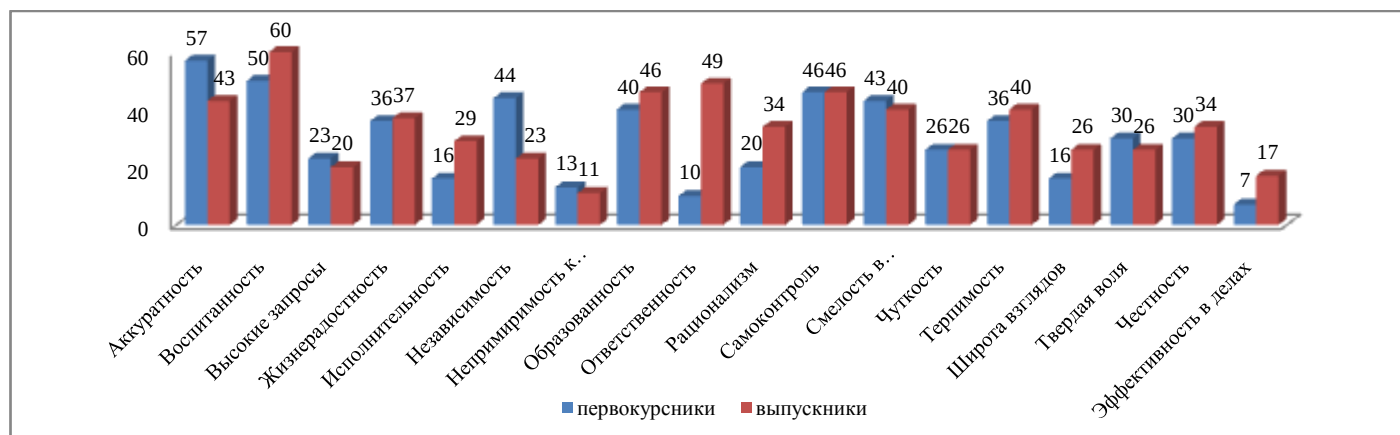


Диаграмма 2 Значимость инструментальных ценностей

Таким образом, для обеих групп респондентов наиболее значимыми среди терминальных ценностей оказались так называемые конкретные ценности – здоровье, интересная работа, счастливая семейная жизнь, материально-обеспеченная жизнь. Среди инструментальных ценностей преобладают этические ценности (самоконтроль, независимость, ответственность), ценности дела (аккуратность, образованность) и ценности общения (воспитанность). За период обучения структура ценностей не претерпевает существенных изменений, но выпускники более ориентированы на ответственность и образованность.

Список литературы:

Психологическая диагностика: учеб. для студентов вузов, обучающихся по направлению и специальностям психологии / [Т. Д. Абдурасулова и др.]; под ред. М. К. Акимовой, К. М. Гуревича. - 3-е изд., перераб. и доп. - СПб. [и др.]: Питер, 2006 (ООО Тип. Правда 1906). - 650, [1] с.: табл.; 21 см. - (Учебник для вузов).; ISBN 5-94723-626-5 (в пер.)

АНАЛИЗ ЖИЗНЕННЫХ ЦЕННОСТЕЙ СТУДЕНТОВ ГБПОУ РМЭ «ЙОШКАР-ОЛИНСКИЙ МЕДКОЛЛЕДЖ»

*Попова Елена Валерьевна, преподаватель
ГБПОУ РМЭ «Йошкар-Олинский медколледж»
Йошкар-Ола, Республика Марий Эл*

Ценности – одна из самых древних абстракций в ментальности людей, которая занимает особое место в мировоззрении. Наряду с социальными установками и социальными представлениями ценности представляют собой наиболее устойчивое психическое образование человечества. [1].

Следует заметить, что ценности остаются неизменными на протяжении тысячелетий. Вместе с тем их приоритетность у каждого народа своя, есть выраженный этнический и географический аспект ценностей. Кроме того, приоритет ценностей разнится от группы к группе внутри каждого этноса в силу половозрастных особенностей [2].

В период студенчества у молодых людей расширяется социальная самостоятельность, происходит переоценка ценностей.

Актуальность темы исследования продиктована событиями, происходящими в настоящее время в глобальном масштабе, проявлением которых является деструктивное воздействие на сознание молодежи.

XVIII Межрегиональная НПК «Здоровый образ жизни - веление времени»

Цель исследования: провести анализ жизненных ценностей студентов ГБПОУ РМЭ «Йошкар-Олинский медколледж»

Задачи:

Изучить специфику представлений о жизненных ценностях молодежи

Провести анкетирование «жизненные ценности» студентов ГБПОУ РМЭ «Йошкар-Олинский медколледж»

Объект исследования: особенности психологических представлений молодежи о жизненных ценностях.

Предмет исследования: жизненные ценности студентов ГБПОУ РМЭ «Йошкар-Олинский медколледж»

Ход исследования:

Студентам ГБПОУ РМЭ «Йошкар-Олинский медколледж» в количестве 125 чел (возрастная группа 17-19 лет, 93% - девушки) было предложено пройти анкетирование «Жизненные ценности».

Исследование проводилось добровольно, анонимно.

Респондентам предложили ответить на следующие вопросы анкеты.

1. Какие качества Вы больше всего цените в людях (не более 3-х ответов)
2. Какие критерии жизненного успеха являются для Вас наиболее значимыми (не более 2-х вариантов ответов)
3. В чем заключается Ваша главная цель в жизни?
4. Какими качествами на ваш взгляд должен обладать медицинский работник (не более 3-х ответов)?
5. Обладаете ли вы необходимыми для медработника качествами?
6. Укажите, в какой степени Вы ощущаете себя гражданином России (1 – совсем не ощущаю, 5 – ощущаю в сильной степени)
7. Считаете ли Вы, что ваша система морально-нравственных ориентаций отлична от системы ваших родителей?

Результаты и выводы:

Результаты проведенного исследования приведены в таблице 1

Номер вопроса		Проценты
1	ум	92
	доброта	61
	чувство юмора	75
	уверенность в себе	80
	целеустремленность	57
	отзывчивость	45

XVIII Межрегиональная НПК «Здоровый образ жизни - веление времени»

	красота	89
	надежность	84
	другой вариант ответа	15
2	материальная обеспеченность	92
	счастливая семейная жизнь, любовь	82
	наличие надежных друзей	58
	интересная работа	63
	здоровье	75
	популярность	51
	другой вариант ответа	21
3	иметь крепкую и дружную семью	77
	устроиться на хорошую работу	77
	иметь хороших и верных друзей	76
	иметь собственную квартиру, дом	61
	много зарабатывать	68
	другой вариант ответа	18
4	профессионализм	98
	доброта, чуткость, милосердие	80
	стрессоустойчивость	76
	коммуникабельность	54
	оптимизм	43
	другой вариант ответа	21
5	да	24
	больше да, чем нет	62
	больше нет, чем да	8
	нет	6
6	1	-
	2	-
	3	15
	4	67
	5	18
7	да	15
	больше да, чем нет	37
	больше нет, чем да	41
	нет	9

По результатам исследования больше всего студенты ценят в людях такие качества как ум, надежность, уверенность в себе, красота, чувство юмора.

XVIII Межрегиональная НПК «Здоровый образ жизни - веление времени»

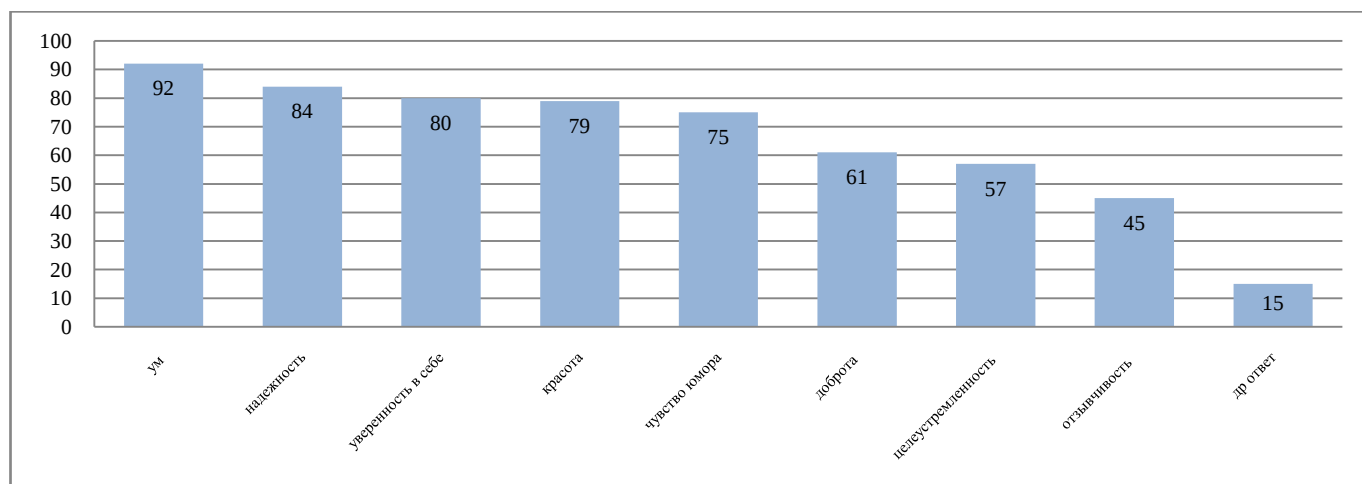


Диаграмма 1 «Наиболее ценимые в людях качества»

В пятерке наиболее приоритетных жизненных ценностей современных студентов оказались материальная обеспеченность, счастливая семейная жизнь, любовь, здоровье, интересная работа, наличие надежных друзей.

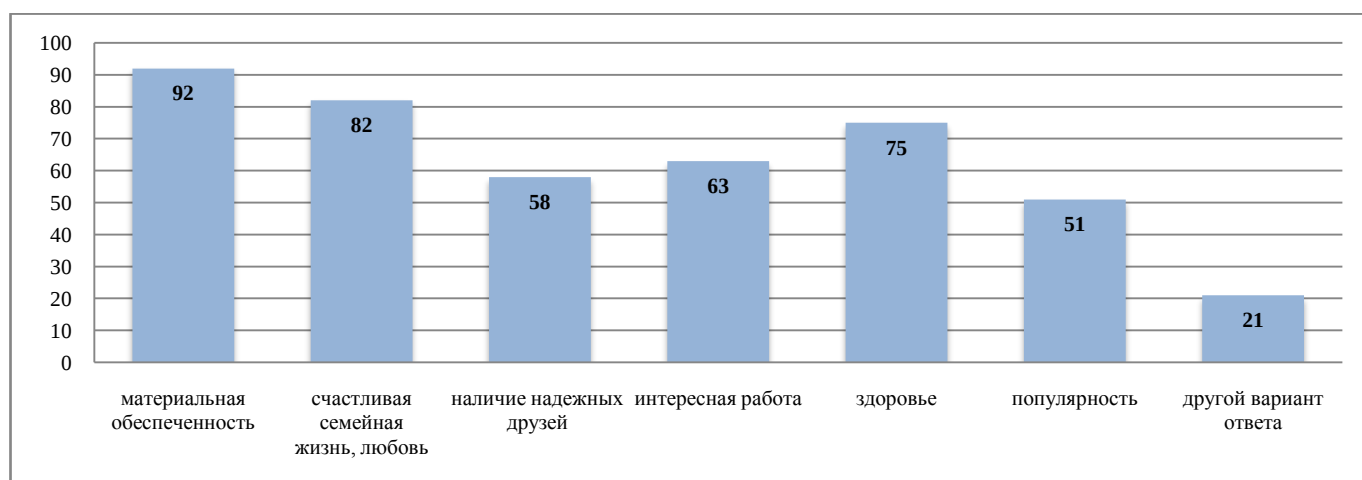


Диаграмма 2 «Критерии жизненного успеха»

Как видно из диаграммы 3 – главная цель в жизни у большинства носит материальный характер.

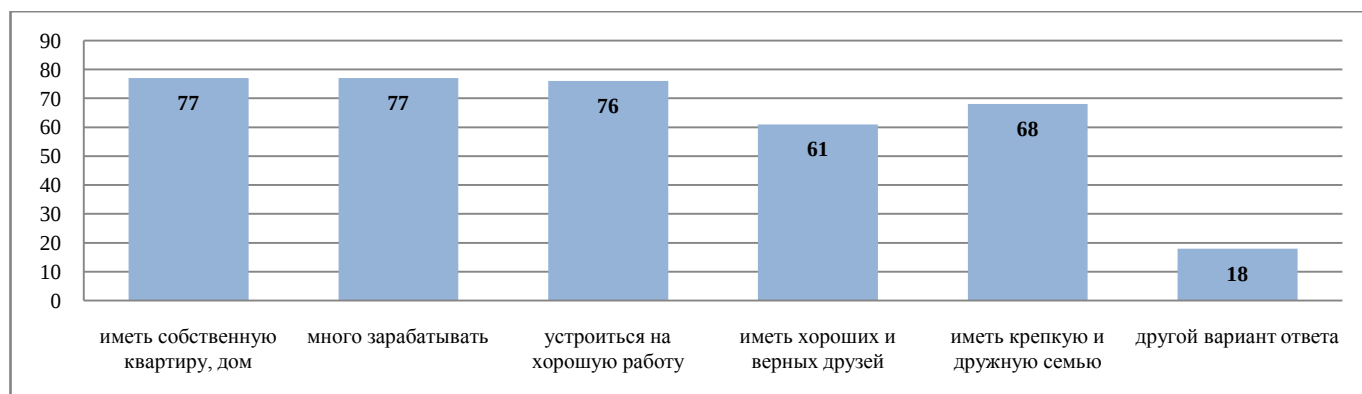


Диаграмма 3 «Главная цель в жизни»

XVIII Межрегиональная НПК «Здоровый образ жизни - веление времени»

На первое место среди качеств, необходимых для медицинских работников подавляющее большинство респондентов поставило профессионализм (98%)

Большая часть респондентов считает, что обладают необходимыми для медработника качествами.

Большинство респондентов ощущают себе гражданином России в достаточно сильной степени.

Ответ на вопрос «Отлична ли система морально-нравственных ориентаций от системы ваших родителей» приведен в диаграмме 4.

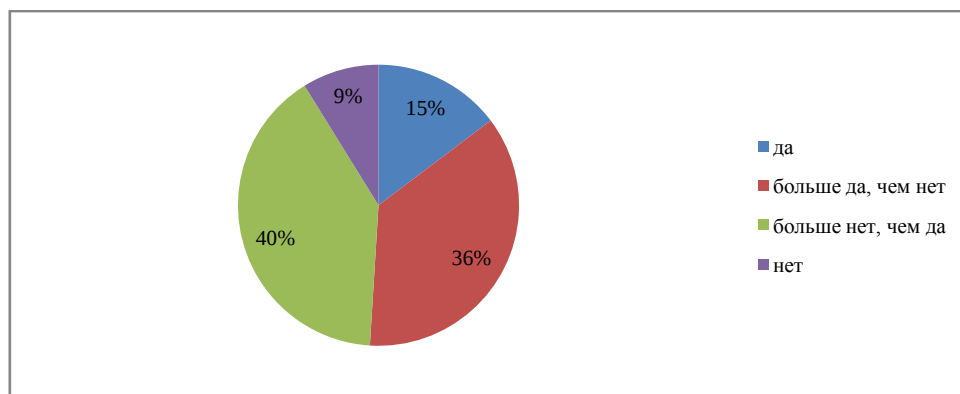


Диаграмма 4

Учебно-воспитательный процесс способен обеспечить формирование жизненных ценностей на основе сотрудничества и сотворчества студентов и преподавателей. Большая роль в этом принадлежит наставникам.

Список литературы:

1. Социальная психология толпы: учеб. пособие для бакалавриата и магистратуры / Л.Г. Почебут. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2018. — 153 с. — (Серия: Авторский учебник). ISBN 978-5-534-08339-2
2. Социальная психология: современная теория и практика: [учеб. пособие] / [В.В. Макерова, Э.Л. Боднар, А.А. Любякин, Л.В. Оконечникова, А.М. Вильгельм, Э.Э. Сыманюк; под общ. ред. Л.В. Оконечниковой]; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. — Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2016. — 228 с. ISBN 978-5-7996-1669-4

**ИГРОТАНЕЦ КАК ФОРМА АКТИВИЗАЦИИ
ТВОРЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ
И УКРЕПЛЕНИЕ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ**

Приходченко Лариса Геннадьевна, музыкальный руководитель

МБДОУ «Детский сад № 13 г. Йошкар-Олы «Клюковка»

Йошкар-Ола, Республика Марий Эл

Люди давно заметили, что движение помогает в оздоровлении организма людей. Если ты устал на работе – соверши прогулку по парку, скверу или просто по улице своего города! Если психически устал – займись энергичным спортом! А если выбился из сил, то в этом помогут танцы! И одни наиболее-из наиболее доступных, эффективных и эмоциональных видов деятельности является игротанец. Доступность этого вида основывается на простых танцевальных движениях. 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 композицию, но и образными движениями, которые отвечают возрастным особенностям дошкольников, склонных к подражанию, копированию действий человека, животных, игрушек и т.д.

Что же такое Игротанец и чем он полезен для детей дошкольного возраста? Игротанец – это танец, в котором движения объединены единым сюжетом.

Игротанцы направлены на формирование у воспитанников танцевальных движений, что способствует повышению общей культуры ребенка. Этот вид деятельности, в основе которого лежит музыка развивает эмоциональность, образность восприятия музыки, чувство ритма, мелодический и гармонический слух, ощущение музыкальной формы и т.д. Движения под музыку способствуют развитию ловкости, точности, координации движений, воспитывают выносливость, развитие силы, гибкости, пластичности, формируют правильную осанку, красивую походку, умение ориентироваться в пространстве, обогащают двигательный опыт разнообразными видами движений. В то же время, отражая особенности мелодического склада, ритма, общего настроения музыкального произведения и танца создают предпосылки для осознания выразительных средств музыки.

Медиками давно установлено, что приятные эмоции, вызываемые музыкой, повышают тонус коры головного мозга, улучшают обмен веществ, стимулируют дыхание, кровообращение. Положительное эмоциональное возбуждение усиливает внимание, тонизирует центральную нервную систему. При этом дыхательная и сердечно-сосудистая системы укрепляются, осанка заметно улучшается,

координация движений постепенно совершенствуется.

Как показывает опыт, материал, который использует ребёнок на занятии, его многоцветие, выразительность средств оказывает эмоциональное воздействие на чувства, душу ребёнка приносит удовлетворение и вызывает чувство радостной приподнятости и удовольствия. Занятия танцами улучшают работу мозга. Ведь, чтобы научиться правильно танцевать, нужно не только запоминать и повторять определенные па, но еще и следить за музыкальным ритмом. Чтобы координировать и синхронизировать движения рук и ног, мозг вынужден задействовать сразу два полушария. В результате в участках мозга, ответственных за обучение, увеличивается кровоснабжение, ускоряется образование новых нервных клеток и улучшается их взаимодействие. Оба полушария функционируют во взаимосвязи, внося свою специфику в работу мозга в целом.

Следовательно, особая ценность и сила игротанца, его интеграционный смысл состоят в том, что все физические, эмоциональные, интеллектуальные и духовные процессы соединяются в единое действие.

Но для того, чтобы танцевальная композиция могла выполнять свое назначение в музыкальном воспитании, дети должны уметь владеть своим телом, пользоваться необходимыми средствами выразительности (уметь исполнять различные движения и изменять их в зависимости от характера музыки). Чем свободнее дети двигаются, чем больше у них запас изученных движений, тем легче они отвечают движением на музыку, тем больше она их волнует и радует. Дети очень любят двигаться под музыку. Обычно в старшем возрасте они умеют хорошее двигательное развитие, значительный запас движений и более развитое музыкальное восприятие. Требования, предъявляемые к детям в отношении четкости выразительности движений, предполагают серьезную и систематическую работу над каждым движением, построением. Чтобы научить детей правильно, ритмично, выразительно исполнять композицию, следует выбрать не только наиболее интересный, но и доступный детям репертуар.

С первых занятий игротанцами я приучаю детей слушать музыку, начинать и заканчивать движение в соответствии с началом и концом звучания аккомпанемента. Тем самым мы тренируем слуховое внимание, волю ребенка, произвольность движений. На занятиях использую различные методические приемы - это и словесные указания, привлечение внимания к звучанию музыки, характеру вступления и заключения, зрительные сигналы и т.д.

Важно обращать внимание детей на характер исполнения, «вхождение в образ», на необходимость после окончания звучания какое – то мгновение выдержать паузу, ощутить пережитое в музыке.

XVIII Межрегиональная НПК «Здоровый образ жизни - веление времени»

В процессе подражания дети внимательно следят за движениями. Темп и ритм движений, их последовательность а также характер исполнения подчинены показу и звучанию музыки. За счет этого происходит активизация внимания. В этот момент у детей тренируется скорость переключения движений, формируются умения и навыки, развивается слуховое восприятие, все виды памяти (двигательная, зрительная, слуховая).

Главное развить любовь и интерес, чтобы ребенку каждое упражнение приносило радость, психологическое раскрепощение, которое возможно при условии уверенности в своих силах, освоение собственного тела, как выразительного «инструмента». Необходимо помочь в освоении пантомимических жестов: «недовольство», «укор», «дразнилка», «удивление», «возмущение», «требование» и т.д. Детям нравится выполнять движения с предметами, атрибутами. Важно приучать детей ориентироваться в пространстве: перестроение из нескольких колонн в несколько маленьких кругов, движение по кругу внутри другого круга в разных направлениях и «расческой». У дошколят возникает желание импровизировать под музыку, танцевать в самостоятельной деятельности. Регулярные занятия помогут улучшить ряд физических навыков, в частности выполнение симметричных и асимметричных движений, соблюдение равновесия, подвижность плечевого пояса, ловкость рук и кистей, а также развивается пластичность.

Я собрала библиотеку игротанцев (более 100), составила картотеку и фонотеку. Причем, большую часть игротанцев придумала и записала сама. Материалы подобраны по возрасту и тематическим разделам (Времена года, Животные, Игрушки, и т.д.) Уверена, что коллекция моя будет пополняться. Для примера перечислю некоторые из игротанцев, которые использую в работе.

-Бытовые: «Мы построим дом», «Варись кашка», «Вова-растеряшка», «Я с утра.», «Маме помогаем»

-Игровые: «Оранжевое небо» «Танец с зонтами». «Ша-ла-ла», «Море, солнце милый край» «Барбарики», «Дети нарисовали», «Гномики», «Три белых коня» «Зимушка-зима», «Солнышко лучистое»

-С ускорением: «Руки, плечи, уши», «Руки вверх.», «Не смотри» «Медленно-быстро» «Повар», «Помогаем маме», «Шел король по лесу», «Ку-чи-чи.», «Снеговик», «Мы пойдем направо», «Давайте делать как я»

-Путешествия: «Поезд», «Едем, едем», «Крылатые качели» «Веснушки»,

-Сидя на стульчиках: «Когда сидим на диване», «Топотушки», «Ходит ежик». «Автобус» «Солнечные зайчики», «Капельки» и др.

Когда человек танцует, у него поднимается настроение, при этом физическая

нагрузка равномерно распределяется на все группы мышц. Кроме того, у детей выделяются «гормоны радости» — эндорфины. В танцевальных движениях происходит наибольшее сближение детей с музыкой, ведь в них есть всё: и ритм, и мелодия, и темп, и импровизация, и аранжировка, для появления желания и стремления согласовывать свои движения с музыкой.

В заключении, еще раз напомним о пользе игротанца. Она –в следующем:

- стимулирует развитие памяти, внимания, мыслительной деятельности;
- снижает утомляемость;
- улучшает моторику, как мелкую, так и крупную;
- повышает продуктивную работоспособность;
- формирует уверенность в себе.

ГИМНАСТИКА ПРОБУЖДЕНИЯ, КАК ОДИН ИЗ КОМПОНЕНТОВ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ

Пуказова Наталья Александровна, воспитатель

МДОУ детский сад № 1 «Росинка»

г. Козьмодемьянск, Республика Марий Эл

Гимнастика после дневного сна - это комплекс мероприятий, облегчающих переход от сна к бодрствованию. Бодрящая гимнастика помогает детскому организму проснуться, улучшает настроение, поднимает мышечный тонус. Гимнастика после дневного сна является закаливающей процедурой. С этой целью после дневного сна проводится гимнастика в постели, она направлена на постепенный переход ото сна к бодрствованию. Пробуждение детей происходит под звуки плавной музыки. Она включает такие элементы, как потягивание, поочередное поднимание и опускание рук, ног, элементы пальчиковой гимнастики, гимнастики для глаз, элементы дыхательной гимнастики.

При составлении комплексов упражнений после дневного сна нужно стремиться к тому, чтобы они были не сложными по координации, охватывали крупные мышечные группы, обязательно включали общеразвивающие упражнения и циклические виды движений. При проведении гимнастики используется такие методы и приемы, как показ упражнений, объяснение, имитация, зрительные ориентиры, выполнение упражнений в игровой форме, музыкальное сопровождение, сюжетный рассказ.

Примерная схема проведения оздоровительной гимнастики после дневного сна выглядит так: гимнастика в постели; упражнения, направленные на

XVIII Межрегиональная НПК «Здоровый образ жизни - веление времени»

профилактику плоскостопия и нарушений осанки; дыхательная гимнастика; индивидуальная или дифференцированная оздоровительная работа; водные процедуры.

Дети переходят в групповую комнату. Там они выполняют ходьбу (на носках, пятках, с высоким поднятием колен, в полуприседе, в полном приседе, на внешней стороне стопы, с перекатом с пятки на носок, по корригирующим дорожкам) или комплекс упражнений, направленных на профилактику плоскостопия. При этом важно следить не только за правильностью выполнения упражнений, но и за осанкой детей. Разнообразие вариантов гимнастики обеспечивается чередованием как разных упражнений в ее структуре, так и методов ее проведения. Использование имитации и сюжетов «Зайки на лужайке», «Солнышко проснулось», «Осенний листопад», «Бабочки», «Воробушки», «Сонные котята», «Веселые снежинки», «Мы – веселые ребята» «Гномики проснулись в домике» и др. обеспечивает эмоциональный подъем детей, легкое и быстрое пробуждение. Применение имитации и игровых приемов способствует повышению точности выполняемых движений, усвоению пространственно-временных характеристик выполняемых упражнений (увеличивает амплитуду, регулирует скорость, темп), позволяет формировать осознанное отношение к занятиям физической культурой. Длительность этой части гимнастики 2-3 минуты.

Все упражнения проводятся в свободном темпе, без принуждения. Каждый ребенок выполняет упражнения в том объеме, который ему доступен и приятен. Если ребенок по каким-либо причинам не хочет выполнять упражнение, он может просто наблюдать за выполнением, или выполнять частично. Завершить упражнения желательно водными процедурами: умывание, обширное умывание, сухое растирание махровой варежкой и др.

Общая длительность оздоровительной гимнастики после дневного сна должна составлять 10-15 минут. Это определяется возрастом детей, состоянием здоровья. Гимнастика после дневного сна увеличивает общий уровень двигательной активности ребёнка, снижая неблагоприятные последствия малоподвижного образа жизни. Грамотно составленный комплекс гимнастики не вызывает отрицательных эмоций, одновременно повышает настроение, самочувствие и активность ребёнка, тонус центральной нервной системы и увеличивает общую сопротивляемость организма. Выстроенная таким образом система проведения бодрящей гимнастики, помогает детскому организму постепенно и мягко перейти от сна к активному бодрствованию с одновременным оздоровительно-закаливающим эффектом.

Литература:

1. Алямовская В. Физкультура в детском саду, М., «Чистые пруды», 2005 г.
2. Борисова Е.Н - Система организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками, Москва-Глобус, 2009 г.
3. Кожухова Н.Н., Рыжкова Л.А., Самодурова М.М. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях, учебное пособие под редакцией С.А. Козловой, Москва Academia, 2002 г.
4. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика, комплексы упражнений, Мозаика-синтез, Москва, 2016 г.
5. Харченко Т.Е. Бодрящая гимнастика для дошкольников, Санкт-Петербург, ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2010 г.
6. Интернет ресурсы.

ДЕПРЕССИЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

Ромаданова Наталья Алексеевна, преподаватель

Кинель-Черкасский филиал ГБПОУ «Тольяттинский медколледж»

Ещё тридцать лет назад депрессия считалась преимущественно взрослым недугом так как дети считались слишком незрелыми для развития депрессивных расстройств, а подростковое плохое настроение рассматривалось как часть "нормального" подросткового колебания настроения. Сейчас не осталось никаких сомнений в том, что депрессия у детей и подростковая депрессия вполне реальны.

Депрессия у подростков связана с рядом неблагоприятных причин, включает социальные и образовательные нарушения, а также проблемы физического и психического здоровья. Хотя исследования по курсу и корреляциям депрессии выявили важные сходства в развитии признаков депрессии у подростков, они также выявили и возрастные вариации. В результате, исследователи продолжают оценивать степень, в какой депрессия ребёнка, подростка и взрослого человека отражает одно и то же основное состояние.

Только в последние два десятилетия депрессия у детей начала восприниматься очень серьезно. Депрессивный ребенок может притворяться больным, отказываться ходить в школу, цепляться за родителя или беспокоиться о том, что родитель может умереть. Старшие дети могут обижаться, попадать в беду в школе, быть злыми, грубыми и чувствовать себя непонятыми.

Поскольку нормальное поведение варьируется от одного возраста к другому, трудно определить, проходит ли ребенок через временную "фазу" или страдает

депрессией. Иногда родители начинают беспокоиться о том, как изменилось поведение ребенка, или учитель говорит, что "ваш ребенок изменился, он сам не свой". В таком случае, если педиатр исключает физические симптомы, он вероятно, предположит, что ребенка должен оценить другой специалист, предпочтительно психиатр, который специализируется на лечении детей.

Один из семи подростков испытывают депрессию каждый год. Депрессия – это излечиваемая болезнь и это не просто пара печальных дней. Подростковая депрессия связана с постоянным чувством грусти или раздражительности, которые мешают ребенку или подростку функционировать.

У детей, находящихся в стрессе от потери близкого человека, или у кого есть трудности с вниманием, обучением, проблемы с поведением или есть тревожное расстройство, имеется более высокий риск депрессии. Широкое использование социальных сетей также связано с повышенным риском депрессии. Депрессия также имеет тенденцию распространяться в семьях, особенно когда семья объединена каким-то общим негативным событием. Не обязательно потеря близкого человека. Например, в семье алкоголик или тиран-психопат.

Поведение депрессивных детей и подростков может отличаться от поведения депрессивных взрослых. Детские и подростковые психиатры советуют родителям осознать признаки и симптомы депрессии у своих подростков и более младших детей.

Что нужно знать о депрессии подросткам и их родителям? Если один или несколько из этих признаков депрессии сохраняются, необходимо обратиться за помощью. Ребенок, который часто играл с друзьями, теперь может проводить большую часть времени в одиночку и не иметь интересов. Вещи, которые когда-то были забавными и привлекательными, приносят лишь незначительную радость подавленному ребенку. Дети и подростки в депрессии, могут говорить, что хотят умереть или могут говорить непосредственно о самоубийстве. Они подвержены повышенному риску суицида. Важно понять, что за этим кроется: желание обратить на себя внимание или есть реальные опасения за жизнь этого ребёнка. Они могут увлечься этими идеями и "попробовать", не понимая до конца последствий. Депрессивные подростки могут начать употреблять алкоголь или наркотики, как способ облегчить своё состояние и почувствовать себя лучше.

Дети и подростки, которые вызывают проблемы дома или в школе, также могут страдать от депрессии. Поскольку ребёнок не всегда может казаться грустным, родители и учителя могут не понимать, что неприятное поведение является признаком депрессии. Когда их спрашивают напрямую, эти дети могут признать, что они недовольны или грустны.

Ранняя диагностика и лечение необходимы для детей с депрессией. Депрессия – настоящая болезнь, требующая профессиональной помощи. Комплексное лечение часто включает как индивидуальную, так и семейную терапию. Семейная терапия необходима и обязательна на мой взгляд. Например, когнитивная поведенческая терапия (КПТ) и межличностная психотерапия (МПТ) представляют собой формы индивидуальной терапии, которые весьма эффективны при лечении депрессии. Лечение может также включать использование антидепрессантов. Родители должны попросить своего врача-педиатра направить их к квалифицированному специалисту в области психического здоровья, который может диагностировать и лечить депрессию у детей и подростков. Если депрессия наблюдается у ребёнка младшего школьного возраста или дошкольника, его спасёт только семейная психотерапия, точнее, без неё никуда, это основа. Как правило, это и занятие персонально с ребёнком и всей семьёй и в разных вариациях, и даже совсем без ребёнка. Ребёнок болеет болезнями родителей.

В исследованиях депрессивных школьников выявлено около двух третей молодых людей с депрессией, которые имеют по крайней мере одно сопутствующее психическое расстройство, а более 10% показывают два или более (синдром дефицита внимания с гиперактивностью [СДВГ] или расстройство поведения или что-то ещё). В дошкольных исследованиях показатели коморбидности еще выше, и это уже три из каждых четырех депрессивных дошкольников.

Лечение и профилактика депрессии у молодежи

Большинство методов лечения детской депрессии были впервые разработаны для лечения взрослых и впоследствии использовались у молодых людей. В настоящее время проводится оценка лечения дошкольников с депрессией, в которых идёт фокусировка на трех основных фактических методах лечения депрессии у детей старшего возраста и подростков: фармакотерапия флуоксетином или другим ингибитором обратного захвата серотонина; когнитивная и поведенческая терапия и межличностная терапия.

Другие факторы, влияющие на планирование лечения, будут включать наличие сопутствующих заболеваний и материнского психического здоровья. Удивительно, но мало доказательств в отношении того, как лечить сопутствующую патологию при депрессии – лучше ли лечить депрессию или состояние сопутствующей болезни или и то, и другое, и при каких обстоятельствах? Клиницисты обычно принимают индивидуальные решения, рассматривая сначала состояние, которое является более хроническим или представляется наиболее серьезным. Что касается материнского психического здоровья, то данные свидетельствуют о том, что лечение депрессии у матери может помочь облегчить

депрессию у потомства. Результаты исследования матерей с депрессией, получавших лечение, показали, что ремиссия материнской депрессии ассоциируется со значительным улучшением депрессии у детей.

Депрессия у мальчиков и девочек. Отличия

Депрессия оказывает различное влияние на мозговую активность пациентов мужского и женского пола в определенных областях мозга. Открытие гендерно-специфического воздействия на деятельность мозга показывает, что девочки-подростки и мальчики-подростки могут испытывать депрессию по-разному. Мужчины и женщины, по-видимому, страдают от депрессии по-разному, и это особенно заметно у подростков. В возрасте 15 лет девочки в два раза чаще страдают депрессией, чем мальчики. Существуют различные возможные причины этого, в том числе проблемы с восприятием своего меняющегося тела, гормональные колебания и генетические факторы, где девочки больше подвержены риску наследования депрессии. Различия между полами накладывает отпечаток и на то, как проявляется расстройство и его последствия. Мужчины более склонны страдать от постоянной депрессии, тогда как у женщин депрессия имеет тенденцию быть более эпизодической. По сравнению с женщинами у депрессивных мужчин также больше шансов пострадать от последствий депрессии, таких как злоупотребление психоактивными веществами и самоубийство. Но женская и соответственно девичья депрессия всё-таки более распространена.

Современный подросток живет в мире, сложном по своему содержанию и тенденциям развития. Эмоциональное неблагополучие подростка — один из объектов пристального внимания: школьных психологов, педагогов, родителей.

Своевременная и качественная диагностика подобного неблагополучия, адекватные коррекционные меры могут уменьшить риск возникновения нежелательных тенденций в развитии личности. Одно из ярких проявлений подобнонеблагополучия — депрессивные состояния.

В настоящее время феномен депрессии является наиболее частовстречаемым психологическим расстройством на планете.

Распространенность подростковой депрессии уже превысило 40% и продолжает расти. Так же во многих работах подчеркивается частота аффективных расстройств в данном возрасте и наибольшее количество суицидов. В современном мире подросток подвергается воздействию различных негативных факторов оказывающих пагубное воздействие на мироощущение подростка.

Депрессия ложится объемным грузом не только на подростка, но и на его семью, близких, друзей и учителей, обществом в целом. Так же нельзя забывать что и сама депрессия может оказывать значительное влияние на жизнь подростка, а не

только факторы ее вызывающие.

Современный подросток живет в мире, сложном по своему содержанию тенденциям развития. Эмоциональное неблагополучие подростка - один из объектов пристального внимания: школьных психологов, педагогов, родителей. Своевременная и качественная диагностика подобного неблагополучия, адекватные коррекционные меры могут уменьшить риск возникновения нежелательных тенденций в развитии личности.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СУ-ДЖОК ТЕРАПИИ, КАК СОВРЕМЕННОЙ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ТЕХНОЛОГИИ В РАБОТЕ С ДЕТЬМИ

Романова Мария Егоровна, воспитатель

МБДОУ детский сад № 92 «Искорка»

Йошкар-Ола, Республика Марий Эл

Усилия работника ДОУ в наше время направлены на оздоровление каждого ребенка-дошкольника, поддержание здорового образа жизни. Одним из средств решения поставленных задач, в соответствии с ФГОС, становится применение здоровьесберегающих технологий. В последнее время возрос всеобщий интерес к нетрадиционным формам и средствам работы с детьми. Одним из таких нетрадиционных средств является один из видов Су-Джок терапии – Су-Джок – массажер.

Метод Су-Джок - это ультрасовременное направление акупунктуры, объединяющее древние знания медицины Востока и последние достижения европейской медицины.

Создатель метода Су-Джок - южнокорейский профессор Пак Чжэ Ву. В основе его метода лежит система соответствия, или подобия, кистей и стоп всему организму в целом. По мнению самого автора, кисти и стопы являются «пульсами дистанционного управления» здоровьем человека.

Упражнения с использованием техники Су-Джок обогащают знания ребенка о собственном теле, развивают тактильную чувствительность, мелкую моторику пальцев рук, стимулируют речевые области в коре головного мозга, а также способствуют общему укреплению организма и повышению потенциального энергетического уровня ребенка. Кроме того, они помогают разнообразить занятия и повысить интерес, способствуют созданию благоприятного психофизиологического комфорта для детей во время занятия.

Техника Су-Джок практически не имеет противопоказаний по отношению к

детскому организму основных групп здоровья.

Су-Джок терапия – это высокоэффективный, универсальный, доступный и безопасный метод развития одновременно и мелкой моторики, и двигательной активности, и речи дошкольников. Применение Су-Джок -массажеров способствует созданию функциональной базы для перехода на более высокий уровень двигательной активности мышц и возможность для оптимальной речевой работы с ребенком, повышает умственную работоспособность детей.

Всем давно известно, что развитие мелкой моторики рук связано с координацией движений, тренировкой зрения, памяти, и конечно же с развитием речи.

В своей работе с детьми я использую массажер «Ёжик» - это полое сферическое изделие из пластмассы с шипами на поверхности. Внутри полости находится массажер для пальцев рук – эластичные колечки. Все движения сопровождаются стихотворным текстом, что делает упражнение увлекательным и интересным.

Применяя в своей работе с детьми технику Су-Джок, выполняются следующие задачи:

- воздействие на биологически активные точки организма;
- стимуляция речевой зоны коры головного мозга;
- развитие мелкой моторики рук;
- автоматизация звуков;
- развитие связной речи;
- развитие лексико-грамматической категории;
- совершенствование навыков пространственной ориентации;
- развитие памяти, внимания;

Очень полезен и эффективен массаж пальцев и ногтевых пластин кистей;

- круговые движения шарика между ладонями перекачивание шарика от кончиков пальцев к основанию ладони;
- вращение шарика кончиками пальцев;
- сжимание шарика между ладонями;
- сжимание и передача из руки в руку;
- подбрасывание шарика с последующим сжатием между ладонями. Прокатывая шарик между ладошками, дети массируют мышцы рук. Массаж эластичным кольцом помогает стимулировать работу внутренних органов.

Таким образом, Су-Джок терапия – это высокоэффективный, универсальный, доступный и абсолютно безопасный метод самооздоровления , путем воздействия на активные точки, расположенные на кистях и стопах, специальными массажными

XVIII Межрегиональная НПК «Здоровый образ жизни - веление времени»

шарами, использование которых в сочетании с упражнениями по коррекции звукопроизношения и развитию лексико-грамматических категорий способствует повышению физической и умственной работоспособности детей, создает функциональную базу для сравнительно быстрого перехода на более высокий уровень двигательной активности мышц и возможность для оптимальной целенаправленной речевой работы с ребенком, оказывая стимулирующее влияние на развитие речи.

Литература:

Пак Чжэ Ву Вопросы теории и практики Су Джок терапии: Серия книг по Су Джок терапии / Чжэ Ву Пак — Су Джок Академия, 2009 - С. 208

Интернет-ресурсы:

1. <https://kladraz.ru/blogs/blog24293/metodicheskaja-razrabotka-primenenie-su-dzhok-terapi-pri-korekci-rechevyh-narushenii-u-detei.html>
2. <https://ok.ru/group58826029858960/topic/155823630162064>

ГАДЖЕТЫ КАК ФАКТОР ПЕРЕДАЧИ ВОЗБУДИТЕЛЕЙ ИНФЕКЦИЙ

*Скворцова Инна Евгеньевна, к.б.н., преподаватель
Третьяков Даниил Андреевич, студент 231 – III - МПД
ГБПОУ НО Нижегородский медицинский колледж
Нижний Новгород*

Формирование здорового образа жизни населения является государственной задачей. В 2009 году была разработана и утверждена программа "Здоровая нация - здоровая Россия". Ее цель - формирование у соотечественников бережного отношения к своему здоровью, психической и физической форме[1]. Базой для здоровья и долголетия граждан являются рациональное питание, адекватная физическая нагрузка, режим дня, отказ от вредных привычек. На государственном уровне поощряется посещение физкультурно – оздоровительных комплексов. В дошкольных и школьных образовательных учреждениях внедряется программа обеспечения горячим питанием с одновременным отказом от фастфуда. Центры гигиены и эпидемиологии и учреждения Роспотребнадзора осуществляют надзор за соблюдением санитарно - гигиенических требований и контроль состояния окружающей среды. Воздух, вода и почва могут являться путем передачи инфекционных заболеваний. Однако, усилия государства могут быть тщетны, если мы, каждый из нас, не будем соблюдать правила инфекционной безопасности.

XVIII Межрегиональная НПК «Здоровый образ жизни - веление времени»

Современное общество невозможно представить без Интернета, современных технологий. Гаджеты стали обыденным предметом эксплуатации, без которого трудно представить образовательный процесс. Мы постоянно пользуемся смартфонами, практически не выпуская из рук. Но если руки мы воспринимаем как фактор передачи инфекции и регулярно их моем или обрабатываем дезинфицирующим средством, то обработать телефоны, как правило, забываем. Кроме того, многие боятся повредить технику при проведении дезинфекционных мероприятий. Актуальность нашей работы заключается в том, что роль гаджетов в передаче возбудителей инфекционных болезней недостаточно изучена, а между тем мобильный телефон может быть одним из самых загрязненных объектов нашего окружения. Мы постоянно подносим телефон к лицу. На него попадают слюна, бактериальная взвесь при разговоре, кашле, дыхании. Возможен контакт экрана смартфона с кожей лица, слизистыми оболочками полости рта. Одним словом, на поверхности телефона создаются самые благоприятные условия для оседания и накопления различных микроорганизмов.

В связи с этим в рамках кружка «Прежде, чем начнется наука» на базе лаборатории микробиологии была проведена исследовательская работа о необходимости соблюдения мер инфекционной безопасности в отношении личных гаджетов.

Цель работы: выявление санитарно-показательных микроорганизмов на поверхности сотовых телефонов и бактериологическая оценка инфекционной безопасности.

Для реализации поставленной цели были поставлены следующие задачи:

1. изучить нормативную правовую документацию
2. составить схему микробиологических исследований
3. проанализировать полученные результаты
4. составить рекомендации по дезинфекционной обработке гаджетов.

Практическая часть исследовательской работы была выполнена в лаборатории микробиологии в соответствии с действующими нормативно-правовыми документами: СанПиН 3.3686-21 «Санитарно-эпидемиологические требования по профилактике инфекционных болезней», Методические рекомендации МР 4.2.0220-20 «Методы санитарно-эпидемиологического исследования микробной обсемененности объектов внешней среды». В схему исследования вошли этапы:

1. отбор проб методом смывов
2. посев на универсальную и дифференциально – диагностическую питательные среды
3. изучение культуральных свойств выросших колоний

4. определение антибиотикорезистентности.

Отбор проб методом смывов был проведен с 24 телефонов студентов группы 111-ПСД. Поверхность телефонов обрабатывалась стерильным зонд-тампоном с промыванием его в стерильной смывной жидкости. Полученные образцы засеивались поверхностным посевом методом «штриха» на универсальную питательную среду, дифференциально-диагностическую среду Эндо для выявления бактерий группы кишечной палочки (БГКП) и молочно-солевой агар для выявления кокковой микрофлоры.

Колонии, выросшие на универсальной питательной среде, являются косвенным показателем микробной обсемененности поверхности телефона. В 12 образцах на среде Эндо обнаружены колонии красного цвета с металлическим блеском, что свидетельствует о наличии БГКП, которые являются источником кишечных инфекций. Микроскопирование мазков подозрительных колоний показало наличие мелких палочек с закругленными концами, по Граму окрашенных отрицательно, что подтвердило наличие в смывах БГКП.

Рост колоний на молочно-солевом агаре свидетельствует о наличии в смывах стафилококков и/или стрептококков, которые являются возбудителями инфекций дыхательных путей.

Рандомно колонии, выросшие на универсальной питательной среде, определяли чувствительность к популярным группам антибиотиков, что позволило оценить резистентность конкретного микроорганизма к лекарственным препаратам. При данном исследовании использовали диско-диффузионный метод: специальные диски фильтровальной бумаги, пропитанные различными растворами антибиотиков, помещали поверх посева микроорганизмов на питательной среде «сплошным газоном». Затем чашки Петри были помещены в термостат для инкубации в течение 24 часов при температуре 37°C.

С целью идентификации микрофлоры окружающей среды одновременно с отбором проб методом смывов в этой учебной аудитории был произведен отбор пробы воздуха седиментационным методом Коха с последующим изучением по той же схеме.

Проведенные нами исследования позволяют сделать следующие выводы:

1. Поверхность всех телефонов заселена сапротрофной микрофлорой, которая оседает на телефонах из воздуха.
2. Половина (50%) из исследуемых телефонов содержала бактерии группы кишечной палочки, что свидетельствует о возможности заражения кишечной инфекцией.
3. На поверхности двух телефонов (8%) были найдены стафилококки и

XVIII Межрегиональная НПК «Здоровый образ жизни - веление времени»

стрептококки, что свидетельствует о возможности заражения бактериальными инфекциями дыхательных путей.

4. С целью снижения микробиологических рисков рекомендуем ежедневно использовать влажные салфетки для очистки поверхности мобильных телефонов.
5. При обработке рук следует обращать внимание на состав дезинфицирующих компонентов.

Используемые источники:

Портал о здоровом образе жизни. Официальный ресурс Министерства здравоохранения Российской Федерации URL.: [<https://www.takzdorovo.ru>], (дата обращения 12.02.2023).

РАЦИОНАЛЬНЫЙ РЕЖИМ СНА, КАК СОСТАВЛЯЮЩАЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТА

Смирнова Н.Ю., преподаватель

Четкарев Никита Игоревич, студент группы Ф-22, специальность «Лечебное дело»

ГБПОУ РМЭ «Йошкар-Олинский медколледж»

Йошкар-Ола, Республика Марий Эл

Вся наша жизнь проходит в двух состояниях – бодрствовании и сне. Именно полноценный сон в значительной мере обеспечивает нормальное самочувствие человека в период бодрствования. Недаром древнегреческие мудрецы говорили: сон – слуга жизни. Современная наука помогла установить природу столь благотворного воздействия сна. Оказалось, что в процессе его восстанавливаются энергетические запасы, израсходованные во время работы, нервная ткань освобождается от накопившихся в ней продуктов распада.

Сон – эффективный способ снятия умственного и физического напряжения. Недаром ослабленный, больной или находящийся длительное время в экстремальных ситуациях человек способен спать длительное время. Это физиологическая защита организма, потребность, которая, как и лечение, обусловлена сложными психофизиологическими процессами

Сон — функциональное состояние мозга и всего организма, характеризующееся торможением активного взаимодействия организма с окружающей средой, неполным прекращением сознаваемой психической деятельности и закономерной последовательной сменой определенных полиграфических картин в виде циклов, фаз и стадий.

XVIII Межрегиональная НПК «Здоровый образ жизни - веление времени»

Сон является неотъемлемым компонентом здорового образа жизни человека.

Известно, что во время сна замедляются обменные процессы в организме и заметно падает активность нервных процессов головного мозга. Кроме того, в процессе сна организм лучше восстанавливается. Сон устраняет утомление и предупреждает истощение нервных клеток. Благодаря ему, происходит накопление богатых энергией фосфорных соединений, при этом повышаются защитные силы организма. Хронические же недосыпания способствуют появлению неврозов, ухудшению функционального состояния и снижению защитных сил организма.

Сон имеет несколько стадий: медленный, классический сон, характеризующийся торможением нервных процессов и снижением функциональной активности всего организма, и быстрый (парадоксальный) сон, для которого характерно кратковременное повышение мозговой активности и появление биоэлектрических процессов, свойственных периоду бодрствования.

Медленный сон необходим для восстановления энергетических и пластических ресурсов, израсходованных во время бодрствования. Недостаточный медленный сон не обеспечивает полноценного отдыха организма, а длительное лишение такого сна может привести к смерти.

Быстрый сон необходим для переработки и систематизации информации, полученной во время бодрствования, и перевода ее из механизмов краткосрочной памяти в долгосрочную. Следовательно, на этой стадии наводится «порядок» в психической, интеллектуальной сфере. Длительное лишение такого сна может способствовать возникновению психических расстройств, а плохой быстрый сон не дает ощущения отдыха.

В течение ночи человек периодически переходит из одной стадии в другую, в результате чего образуются циклы, состоящие из стадий медленного (60–90 мин.) и быстрого (10–30 мин.) сна. Каждый такой цикл длится 1,5–2 ч. Дети дольше времени находятся в стадии медленного сна, у взрослых происходит более частая смена классического сна на парадоксальный. Циклическая модель и различная глубина сна объясняют факт ночного просыпания. В 20 лет человек просыпается один раз за неделю. В пожилом возрасте эта цифра возрастает до четырех. Часто такие периоды без сна очень кратковременные и на следующий день человек может не вспомнить о них.

Необходимая продолжительность сна зависит от человека. Некоторым хватает и 5 ч., другие же целый день плохо себя чувствуют, если проспали меньше 8 ч. Общеизвестно, что детям требуется больше сна, чем взрослым.

Принято считать, что студентам необходимо спать 7–8 ч в сутки. Наиболее приемлемым, точнее физиологичным, периодом является время с 23 часов до 7–8

XVIII Межрегиональная НПК «Здоровый образ жизни - веление времени»

часов утра. При систематическом недосыпании у студентов умственная работоспособность снижается на 7–15%. Особое значение полноценный сон приобретает в период сессии, когда студентам приходится осваивать много информации. Именно тогда студент должен спать не менее 8 ч! Если же сон ограничивать 5 – 6 ч. то это понизит способность к усвоению материала и в конечном итоге ослабит организм.

Чрезмерно продолжительный сон также вреден. Излишний сон не считается полезным и в биологическом отношении, поскольку нарушаются кровообращение и работа органов пищеварения. Каждый студент должен помнить, что напряженную умственную работу следует прекратить за 1,5 – 2 ч до ночного сна. Иначе затрудняется процесс засыпания, да и сам сон становится менее крепким. Последний прием пищи должен быть не позднее, чем за 1,5 – 2 ч до сна.

Спать полагается в удобной, но не слишком мягкой постели, лежа на правом боку со слегка согнутыми ногами. В таком положении мышцы лучше всего расслабляются, тело отдыхает.

Перед сном необходимо проветрить комнату, создать тишину и выключить источники яркого света. К сожалению, после 24 ч в общежитии «жизнь» только начинается: хождение по комнатам, громкие разговоры, чаепитие. Ежедневное недосыпание вызывает ухудшение умственной работоспособности, ослабляет защитные силы организма.

В целом бессонница не характерна для студентов, а возникает лишь при больших умственных нагрузках, т. е. чаще всего в период экзаменационной сессии, а также при таких заболеваниях, как неврозы. От такого явления можно избавиться благодаря правильной организации режима дня, регулярным занятиям физическими упражнениями, а также аутогенной тренировке.

Гигиена сна является важным и неотъемлемым компонентом профилактики нарушений сна и состоит из следующих рекомендаций:

- следует ложиться спать и вставать в одно и то же время;
- требуется исключить дневной сон, особенно во второй половине дня;
- не рекомендуется употреблять на ночь чай или кофе;
- уменьшить стрессовые ситуации, умственную нагрузку, особенно в вечернее время;
- организовать физическую нагрузку в вечернее время, но не позднее, чем за 2 часа до сна;
- регулярно проводить водные процедуры перед сном.

Сон составляет около трети жизни каждого человека, но, несмотря на это, незаслуженно обделён вниманием. Снижение качества и количества сна приводит к

значительным последствиям: снижению производительности труда, утяжелению течения соматических заболеваний, возрастанию количества дорожно-транспортных происшествий, обострению психических расстройств, агрессивному, импульсивному и зависимому поведению.

Более внимательное отношение к своему сну, своевременная диагностика его нарушений и понимание значимости соблюдения правил гигиены сна – ключевой элемент поддержания здоровья и улучшения качества жизни в целом.

Список использованной литературы:

1. Быковская, Т.Ю. МДК 01.02. Основы профилактики: ПМ 01. Проведение профилактических мероприятий/под ред. к. м. н. Б.В.Карбухина/Т.Ю.Быковская, А.В.Вязьмина, С.Н.Владимиров, Ю.В.Антоненко. – Ростов н/Д: Феникс. 2019 – 219 с.: ил. ISBN 978-5-222-26329-7
2. Двойников, С.И. Проведение профилактических мероприятий: учеб. пособие /Ю.А.Тарасова, И.А.Фомушкина, Э.О.Костюкова; под ред. С.И.Двойникова. – М.: ГЭОТАР – Медиа, 2020. – 448 с.: ил. ISBN 978-5-9704-3538-0
3. Ющук, Н.Д. Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний: учеб. пособие / И.В.Маев, К.Г.Гуревич; под ред. Н.Д.Ющука. – учебное пособие – 2-е изд., испр. и доп. – М., «Практика», 2019. – 416 с., 64 ил. ISBN 978-5-89816-150-7

К.Д. УШИНСКИЙ – ОСНОВОПОЛОЖНИК ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ НАУКИ В РОССИИ

Смоленцева Нина Михайловна, преподаватель

Снаренкова Данна Александровна

ГБПОУ РМЭ «Йошкар-Олинский медколледж»

Йошкар-Ола, Республика Марий Эл

Важную роль в истории развития педагогической мысли России сыграл К.Д.Ушинский. Он считается основоположником русской педагогической науки и создателем народной школы в России.

Имя Константина Дмитриевича Ушинского как педагога-мыслителя, теоретика народной школы, автора учебников вошло в историю отечественной педагогики в конце прошлого столетия.

Константин Дмитриевич Ушинский родился 19 февраля(2 марта) 1824 года в Туле в семье Дмитрия Григорьевича Ушинского- отставного офицера, участника Отечественной войны 1812 года. Все детство Ушинского прошло в небольшом

имении родителей, расположенного вблизи Новгорода-Северского Черниговской губернии.

Константин Ушинский в 11 лет поступил в 3 класс Новгород-Северской гимназии, которую окончил в 1840 году. После окончания гимназии он поступил учиться на юридический факультет Московского университета, где слушал лекции великих преподавателей, в том числе таких как профессор истории Тимофей Николаевич Грановский и профессор философии и права Петр Григорьевич Редкин.

В 1844 году ученый совет Московского университета присудил Ушинскому степень кандидата юриспруденции, а в 1846 году он был назначен исполняющим обязанности профессора камеральных наук на кафедру энциклопедии законоведения, государственного права и науки финансов в Ярославском юридическом лицее. На своих лекциях он призывал студентов к изучению жизни, потребностей народа. Уже через 2 года он был уволен.

В 1859 году К.Д.Ушинского пригласили на должность инспектора классов Смольного института благородных девиц, где ему удалось провести коренные реформы. Он ввел новый учебный план, главными предметами которого стали русский язык, русская литература и естественные науки, ввел в практику педагогической работы совещания и конференции педагогов. Однако, летом 1862 года он был уволен и под благовидным предлогом отправлен в длительную командировку за границу. За это время Ушинский посетил Германию, Швейцарию, Францию, Бельгию и Италию, в которых он посещал учебные заведения для их изучения.

В середине 1860-х годов он возвращается в Россию. Тяжелая болезнь, напряженная общественно-педагогическая работа, вызывающая резко отрицательное отношение правящих кругов, подорвали силы талантливого педагога. Константин Дмитриевич Ушинский умер в Одессе 22 декабря 1870 года (3 января 1871 года), в возрасте 47 лет.

К.Д.Ушинский- представитель буржуазно-демократического направления 60-х годов 19 века. Он выступал за освобождение крестьян от крепостного права, ведь каждый человек от природы стремится к свободе, к самореализации личностного потенциала, своих возможностей.

Основывая свой взгляд на воспитание, образование, К.Д.Ушинский исходит из следующего положения: если мы хотим воспитать человека во всех отношениях, мы должны его знать также во всех отношениях. Он писал: «...воспитание, созданное самим народом и основанное на народных началах, имеет ту воспитательную силу, которой нет в самых лучших системах, основанных на абстрактных идеях или заимствованных у другого народа.». Русская национальная школа- это

оригинальная, самобытная школа, она отвечает духу самого народа, его ценностям, национальным культурам народов России. Усилиями земств и самого народа в ближайшие десятилетия русская народная школа была создана. Она стала неотрывной, органической частью жизни народа. Более того,- его национальным достоянием.

К.Д.Ушинский создает полноценную, теорию обучения- дидактику, в которой раскрывает все основные вопросы обучения с опорой на психологию человека, логически строго определяя их сущностные характеристики. Дидактика (от греч.didaktikys- получающий, относящийся к обучению)- часть педагогики, разрабатывающая теорию образования и обучения, воспитания в процессе обучения. В дидактике Ушинского можно получить ответы на самые сложные вопросы: о логических основах обучения, о ступенях познания(научного и учебного), о процессе обучения, путях познания, психологических аспектах и другое. Он требовал построения обучения на основе учета возрастных этапов развития детей и их психологических особенностей.

К.Д.Ушинский провозгласил следующие принципы построения образования:

- *Доступность обучения (природосообразность).*
- *Принцип научности обучения.*
- *Принцип воспитывающего обучения (единства обучения и воспитания).*
- *Систематичность и последовательность в обучении.*
- *Принцип народности.*
- *Сознательность, активность и самостоятельность учащихся в обучении.*

К.Д.Ушинский занимает в общественно-педагогическом движении России особенное место. Это легко объяснимо тем, что он понял запросы своего времени глубже, чем его сотоварищи, что он был более научно подготовлен к теоретическому обсуждению вопросов народного образования и общих проблем педагогики. «Только варварам свойственно не иметь истории и разрушать драгоценнейшие ее памятники,- писал он. Народность- это не только язык, религия, но и сама жизнь». «Сделать как можно больше пользы своему отечеству- вот единственная цель моей жизни,- писал Ушинский,- и к ней-то я должен направлять все свои способности». В этих словах весь смысл деятельности и творчества великого педагога.

Список использованной литературы:

1. Архив К.Д. Ушинского. Т. 2. М.: Изд. АПН РСФСР, 1960
2. Ушинский К.Д. Педагогические сочинения. В 6-ти т. – М. 1988-1990
3. Педагогический словарь библиотекаря. - Спб: РНБ, 2005-2007

4. Ушинский К.Д. Проблемы педагогики/ Избранные труды. В 4 кн. Книга 1. - М.: Дрофа, 2005
5. Днепров Э.Д. Ушинский и современность. - М.: ГУ ВШЭ, 2007

ЭЛЕМЕНТЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ТЕХНОЛОГИИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ХИМИИ

*Староверова Т.В., преподаватель химии
ГБПОУ РМЭ «Йошкар-Олинский медколледж»
Йошкар-Ола, Республика Марий Эл*

Единственная красота, которую я знаю, - это здоровье.

Генрих Гейне

Здоровье – главная ценность жизни. Собственное здоровье и способы его сохранения интересуют студентов, однако зачастую они не понимают, насколько важны в этой связи знания, полученные на уроках химии.

О химии можно сказать, что этот предмет трудный и вредоносный. Поэтому применение здоровьесберегающих технологий в современном обучении химии оправдано и необходимо. Практически любая тема может быть использована для освещения тех или иных фактов, способствующих формированию правильного отношения студентов к своему здоровью.

На своих уроках, с первого курса, отвожу большое внимание правилам техники безопасности. Например, первая помощь при попадании на кожу кислоты. Эти знания студентам понадобятся не только на практических занятиях по «Общей и неорганической химии», «Органической химии», «Аналитической химии», но и в домашних условиях.

Одно из требований, предъявляемых к здоровьесберегающему занятию, количество видов учебной деятельности должно быть 4-7 за занятие.

Немаловажным является принцип чередования разных видов деятельности на уроке с целью предупреждения утомления и поддержания интереса у студентов к изучаемому материалу и процессу обучения.

На уроках я использую различные виды учебной деятельности: опрос, рассказ, ответы на вопросы, решение химических задач, выполнение тестов, использование таблиц, рисунков, кроссвордов, видеороликов, выполнение практических работ. Стараюсь включать вопросы, связанные со здоровьем и здоровым образом жизни.

Для повышения интереса к предмету имеет практическая направленность. Например, решаем такие задачи.

XVIII Межрегиональная НПК «Здоровый образ жизни - веление времени»

При пониженной кислотности желудочного сока больным назначают разбавленную соляную кислоту, в которой массовая доля хлороводорода равна 8,2% ($\rho = 1,04$ г/мл). В аптеке ее готовят из 37%-ной соляной кислоты ($\rho = 1,19$ г/мл). Определите объем разбавленной кислоты, которую можно приготовить из 50 мл 37%-ной соляной кислоты.

При некоторых аллергических заболеваниях взрослым назначают раствор с массовой долей хлорида кальция CaCl_2 10%. Рассчитайте массу 50 %-ного и 2%-ного растворов CaCl_2 , которые необходимы для приготовления 300 г 10%-ного раствора CaCl_2 .

Для улучшения восприятия материала провожу разнообразные дидактические игры. Такие, например как: «Четвертый лишний», «Крестики – нолики», «Химическое лото» и т.д.

Например, четвертый лишний применяю на занятиях по аналитической химии, чтобы студенты запомнили, какие катионы или анионы относятся к той или иной аналитической группе.

Для запоминания названия органических веществ по систематической, исторической и рациональной номенклатуре студентами применяю химическое лото.

Вопросы сохранения здоровья встречаются и при разгадывании кроссвордов.

При рассмотрении видов жиров использую видеоролик. Задаю вопрос о действии на организм таких продуктов, как чипсы.

Спецификой химии является то, что наука эта экспериментальная. Это очень повышает интерес к предмету. Хорошие результаты дает работа в парах, где более слабый студент чувствует поддержку товарища.

При проведении практических опытов используются различные химические вещества, поэтому на занятиях разбираем вопросы влияния соединений на организм человека.

Хочется верить, что к концу учебы в колледже студенты поймут, что химия не только наука формул, но и наука, глубоко связанная с нашей жизнью, и даже минимальный запас знаний поможет в жизни решить многие проблемы. Здоровье - самое ценное, что есть у человека, именно его мы должны беречь.

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПЕДАГОГАМИ ДОУ ИГРОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ
ДОШКОЛЬНИКОВ**

Столярова Светлана Владимировна, старший воспитатель

МБДОУ «Детский сад № 9 «Росинка»

Йошкар-Ола, Республика Марий Эл

Дошкольный возраст является тем периодом, когда закладывается фундамент здоровья, основы дальнейшего полноценного физического развития организма. Вырастить крепких, здоровых детей – наша важнейшая задача. Согласно современным представлениям целью образования является всестороннее развитие ребенка с учетом его возрастных возможностей и индивидуальных особенностей при сохранении и укреплении здоровья.

Здоровье – это базовая ценность и необходимое условие полноценного психического, физического, интеллектуального, нравственного и социального развития ребенка. Не создав фундамент здоровья в дошкольном детстве, трудно сформировать здоровье в будущем. Таким образом, здоровье складывается из нескольких составляющих:

Физическое здоровье – состояние органов и систем органов, жизненных функций организма (полное физическое благополучие, а не только отсутствие болезней или физических недостатков).

Психическое здоровье – или состояние психики, характеризующееся общим душевным равновесием.

Социальное здоровье – понимается как система ценностей, установок и мотивов поведения в социальной среде.

Дошкольное детство – период интенсивного роста, развития организма и повышенной его чувствительности к влияниям природной и социальной среды, в том числе, к профилактическим и оздоровительным мероприятиям.

Главное действующее лицо в педагогическом процессе – педагог-наставник, именно ему предъявляются требования, ориентируя его на получение качественных показателей.

В связи с этим, работа педагогов включает в себя решение следующих задач:

- укрепление здоровья детей;
- воспитание потребности в здоровом образе жизни;

- создание в ДОУ атмосферы психологической защищенности, что способствует ограждению ребенка от стрессовых ситуаций, повышает его уверенность в собственных силах;

XVIII Межрегиональная НПК «Здоровый образ жизни - веление времени»

- формирование представлений у ребенка о влиянии окружающей природы на здоровье человека.

В современном дошкольном образовании разработаны и активно используются в практике разнообразные формы непосредственной образовательной деятельности, в основе которых лежат игры и игровые ситуации, легко и естественно мобилизующие скрытые физические и интеллектуальные ресурсы ребенка. Исследования отечественных психологов (Л.С. Выгодский, А.Н. Леонтьев, Д.Б. Эльконин и др.) показывают значимую роль игровой деятельности в развитии здоровья у дошкольников, так как в игре не под давлением, а по желанию самих воспитанников происходит многократное повторение образовательного материала в различных его сочетаниях. Таким образом, развитие здоровьесбережения дошкольника в игре позволяет взрослому включить в формирование здоровьесбережения самого ребенка. Кроме того, в игре можно определить круг знаний и умений ребенка, направленных на формирование здорового образа жизни.

Игры – это исключительно ценный способ вовлечения ребенка в двигательную деятельность. На основе положительных эмоций, связанных с понятным, близким сюжетом, и доступности движений у ребенка постепенно появляется желание участвовать не только в играх, но и в упражнениях во время занятий и самостоятельной деятельности. В играх воспитываются основные физические качества ребенка, такие как сила, быстрота, выносливость и совершенствуются разнообразнейшие двигательные умения и навыки.

Во время игровых ситуаций у детей улучшается настроение, обогащается их чувственный опыт, развивается образное мышление, речь и воображение. Обладая хорошим психотерапевтическим эффектом, игра даёт ребёнку возможность избавиться от негативных переживаний.

Педагоги МБДОУ «Детский сад № 9 «Росинка» применяют игровую деятельность в разнообразных формах работы с детьми. Все мероприятия, направленные на здоровьесбережение дошкольников, вплетаются в содержание воспитательно-образовательного процесса и реализуются через такие средства двигательной направленности, как:

- физкультурные занятия, двигательная активность, игры;
- гимнастика (утренняя и после сна), психогимнастика, пальчиковая гимнастика (а также зрительная, дыхательная и корригирующая);
- режимные моменты, закаливание;
- свободная деятельность (прогулки, экскурсии);
- элементарная трудовая деятельность.

С целью формирования здоровьесберегающего поведения у дошкольников

педагогами-наставниками ДОО используются следующие виды игр:

1. Подвижные и спортивные игры с правилами, которые направлены на развитие основных видов движений (бег, прыжки, равновесие, ходьба, ползание и лазание, бросание и ловля мяча, метание). Под воздействием движений улучшается функция сердечнососудистой и дыхательной систем, укрепляется опорно-двигательный аппарат, регулируется деятельность нервной системы, при активных движениях дыхание углубляется, улучшается легочная вентиляция. Использование подвижных игр дифференцировано в режиме дня, доступно детям и соответствует их возрастным особенностям, повышает умственную и физическую работоспособность воспитанников.

2. Дидактические игры (с предметами, настольно-печатные, словесные) способствуют накоплению знаний детей о здоровье, обретению умений, навыков, поддерживающих, укрепляющих и сохраняющих здоровье.

3. Сюжетно-ролевые игры наиболее часто применяются для закрепления ранее полученных знаний. В процессе творческих сюжетно-ролевых игр с валеологической тематикой дети накапливают опыт бережного отношения к своему и чужому здоровью.

4. Пальчиковые игры развивают мозг ребенка, стимулируют развитие речи, творческие способности, фантазию.

5. Игры-имитации имеют оздоровительную направленность, так как в них используются элементы дыхательной и артикуляционной гимнастики, а также психогимнастики.

6. Игровые ситуации применяются для выработки у детей первоначального ситуативного поведения, направленного на охрану и укрепление собственного здоровья.

Также в педагогическую работу, направленную на формирование и развитие здоровьесберегающего поведения дошкольников, включаем:

- 1) подвижные игры с музыкальным сопровождением (логоритмика);
- 2) игры с элементами спортивных игр (эстафеты, игры на прогулках и т.д.);
- 3) игровую гимнастику и психогимнастику.

Все эти игры используются комплексно, в течение всего дня. Часто помимо воспитателей в работе по здоровьесбережению дошкольников принимают участие логопед, музыкальный руководитель.

Чтобы помочь родителям содействовать развитию и сохранению здоровья ребенка, благополучию семьи в ДОО проводим в игровой форме спортивные развлечения и праздники: «Мы за здоровый образ жизни», «Спортландия – страна здоровья», «Мама, папа, я – спортивная семья» и т.д.

Подобные мероприятия, проведенные педагогами-наставниками способствуют укреплению здоровья дошкольников, так как совместная деятельность родителей, детей и детского сада, сохранение добрых традиций являются необходимыми условиями для обеспечения здоровья детей на долгие годы.

РЕАЛИЗАЦИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В МЕДИЦИНСКОМ КОЛЛЕДЖЕ

*Сучкова Елена Валентиновна, преподаватель
Афонин Александр Николаевич, преподаватель
ГБПОУ НО «Нижегородский медицинский колледж»
г. Нижний Новгород, Нижегородская область*

В РФ здоровье подростков является неотъемлемой частью ценностных ориентиров системы социально-экономических приоритетов. Более половины поступающих в колледжи по данным Министерства просвещения РФ и Министерства здравоохранения РФ, уже имеют по два-три хронических заболевания, стоит отметить, что каждый третий поступающий имеет медицинские противопоказания к военной службе и только пятнадцать процентов поступающих считаются практически здоровыми, следовательно организация здоровьесберегающего пространства для обучающихся при реализации образовательных программ среднего профессионального образования (СПО) особенно важно в современных реалиях.

Здоровьесберегающее образовательное пространство - это совокупность материальных и социальных условий и факторов, содержания, форм, а также методов организационного функционирования образования, адресованных на всестороннее развитие воспитанника образовательного процесса, гармонично сочетающих в себе триединое начало: физическое, нравственное и духовное.

Модернизация образования и внедрение новых Федеральных государственных образовательных стандартов начиная с 2022 г. обусловили необходимость обновления содержания образования в ГБПОУ НО «Нижегородский медицинский колледж» (ГБПОУ НО НМК).

Качество подготовки современных средних медицинских работников зависит не только от их знаний по конкретной специальности, но и от приверженности здоровому образу жизни и уровня здоровья. Неуклонно растет востребованность средних медицинских работников, и очень важно, чтобы во все медицинские организации приходило физически и духовно здоровое поколение специалистов,

XVIII Межрегиональная НПК «Здоровый образ жизни - веление времени»

ведущих здоровый образ жизни и являющихся организаторами здоровьесберегающего пространства в практическом здравоохранении.

Поэтому состояние здоровья обучающихся в государственных образовательных организациях среднего медицинского образования, представляет практический интерес для организаторов образовательного процесса.

Приоритетной задачей всех средних медицинских образовательных организаций остается – обеспечение студентов всесторонней и исчерпывающей информацией о здоровом образе жизни.

Формирование здоровьесберегающего пространства, которое начинается с самого начала обучения в ГБПОУ НО НМК на основе активной формы обучения и использования инновационных технологий, дает обучающимся не только глубокие и широкие профессиональные знания, но и осознание ответственного отношения к собственному здоровью и, как следствие, здоровью общества в целом.

Нарушение здоровья за период обучения – известный факт, поэтому развитие и привитие навыков культуры здоровья осуществляется на занятиях всех учебных дисциплин, модулей, и конечно через внеклассные мероприятия, проводимые кураторами.

Здоровьесберегающая педагогика – это приоритет здоровья, среди других направлений воспитательной работы образовательной организации, включает:

- формирование потребности в здоровом образе жизни и воспитание культуры здоровья;
- формирование здоровьесберегающего образовательного пространства с обязательным использованием всеми организаторами образовательного процесса таких технологий, чтобы получение обучающимися образования происходило без унижения уровня здоровья;

Разработанные и внедряемые в ГБПОУ НО НМК «здоровьесберегающие технологии», цель которых – достижение образовательного результата не только в обучении, развитии и воспитании, но и в сохранении здоровья обучающихся.

Современные теоретические и методологические подходы к формированию здоровья обучающихся в образовательном процессе и в повседневной жизни, технологии укрепления здоровья реализуются на основе личностно-ориентированного подхода. Осуществляемые на основе личностно-развивающих ситуаций, они относятся к тем жизненно важным факторам, благодаря которым обучающиеся учатся жить вместе и эффективно взаимодействовать. Они приобретаются путем постепенного расширения сферы общения и деятельности обучающегося, развития самоконтроля, формирования самосознания и позитивных жизненных позиций на основе образования и самообразования, формирования

XVIII Межрегиональная НПК «Здоровый образ жизни - веление времени»

ответственности за свое здоровье, жизнь и здоровье других, приобретения культуры человеческих отношений становление и активное участие самих обучающихся в формировании здоровьесберегающего опыта.

ГБПОУ НО НМК активно взаимодействует, постоянно расширяет сотрудничество со специалистами наркологического диспансера, с общественными организациями, учреждениями культуры и спорта.

При реализации здоровьесберегающих технологий имеются уже неплохие результаты:

- активное участие обучающихся всех курсов в спортивной, общественной и культурной жизни;
- внедрение новых форм и методов проведения оздоровительных мероприятий;
- повышение качества и разнообразия мероприятий по пропаганде ЗОЖ.

Список литературы:

1. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. 1-4 классы. М.: «ВАКО», 2004, 296 с. – (Педагогика. Психология. Управление).
2. Кукушин В. С. Теория и методика обучения. – Ростов н/Д.: Феникс, 2005. – 474 с.
3. Менчинская Е.А. Основы здоровьесберегающего обучения в начальной школе: Методические рекомендации по преодолению перегрузки учащихся / Е.А. Менчинская. – М.: Вентана-Граф, 2008. – 112 с. – (Педагогическая мастерская).
4. Наш выбор – здоровье: досуговая программа, разработки мероприятий, рекомендации/ авт.-сост. Н. Н. Шапцева. – Волгоград: Учитель, 2009. – 184 с.
5. Орехова В. А. Педагогика в вопросах и ответах: учебн. Пособие. – М.: КНОРУС, 2006. С. 147.

«ТРОПА ЗДОРОВЬЯ» КАК ОДИН ИЗ ВИДОВ ТЕХНОЛОГИЙ СБЕРЕЖЕНИЯ И СТИМУЛИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ

Тарасенко Светлана Петровна, воспитатель

МДОУ детский сад «Радуга»

Козьмодемьянск, Республика Марий Эл

Забота о здоровье ребенка занимает во всем мире приоритетные позиции. Это и понятно, поскольку любой стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные и здоровые. Здоровый и развитый ребенок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к

XVIII Межрегиональная НПК «Здоровый образ жизни - веление времени»

утомлению, социально и физиологически адаптирован. Существуют разнообразные формы и виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников. Их комплекс получил в настоящее время общее название «здоровьесберегающие технологии», которые направлены на решение самой главной задачи дошкольного образования – сохранить, поддержать и обогатить здоровье детей.

Работу в нашем детском саду мы стараемся направлять на сохранение здоровья, развитие личности каждого ребенка, обеспечение его эмоционального благополучия, для этого создана благоприятная развивающая среда.

Основными средствами оздоровления выступают естественные факторы: солнце, воздух, вода. Для укрепления здоровья детей в летний период с использованием естественных, природных, целительных факторов была организована «Тропа здоровья», что позволило проводить с детьми оздоровительную работу, а также, через игровую деятельность, дать возможность детям укрепить свое здоровье. Основными задачами организации «Тропы здоровья» являются:

1. профилактика плоскостопия;
2. улучшение координации движений;
3. улучшение функций сердечнососудистой и дыхательной систем;
4. повышение сопротивляемости к инфекционным заболеваниям;
5. улучшение эмоционально-психического состояния детей;
6. приобщение детей к здоровому образу жизни.

На «Тропе здоровья» размещено оборудование, которое предоставляет возможность формировать жизненно необходимые двигательные умения и навыки детей, развитие физических качеств и делится на участки, которые имеют разное покрытие:

- травяной покров;
- песчаную поверхность;
- бросовый материал;
- емкости с керамзитом, с сухим бассейном, с песком, поверхность с деревянными спилами (все безопасно), имеются модули для профилактики плоскостопия и коррекции осанки.

Ежедневное использование «Тропы здоровья» в летний оздоровительный период позволяет добиться следующих результатов:

- улучшение эмоционально-психического состояния дошкольников (увеличение посещаемости);
- улучшение и укрепление иммунной системы организма;

XVIII Межрегиональная НПК «Здоровый образ жизни - веление времени»

- снижения кратности простудных заболеваний воспитанников (снижение уровня заболеваемости);
- предотвращение и уменьшение развития плоскостопия у дошкольников;
- предотвращение развитие ультрафиолетового голодания, следовательно, развития рахита у дошкольников;
- положительная динамика антропометрических показателей;
- формирование правильной осанки, улучшение ее у детей с нарушением опорно-двигательного аппарата.

Оздоровительная деятельность на «Тропе здоровья» продолжается и в холодный период года. Маршрут проложен по периметру территории дошкольного учреждения и включает в себя 5 станций («Беги», «Прыгай», «Шагай», «Иди», «Скачи»), где у дошкольников вырабатываются и формируются умения и навыки:

- для совершенствования основных движений человека: ходьбы и бега, прыжков, лазания, метания и ловли, способности сохранять равновесие;
- для развития двигательных способностей дошкольников: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости;
- для решения задачи закаливания дошкольников;
- для развития их сенсорных способностей.

Требования, предъявляемые к снарядам для «Тропы здоровья»:

- прочность;
- устойчивость к переменах погоды;
- большая пропускная способность.

«Тропа здоровья» используется и в вечернее время, когда родители приходят за детьми. Для информирования родителей предусмотрены полезные материалы и консультации: "Детское плоскостопие. Что и как?", "Какие упражнения нужны Вашему ребенку", "Игры с мамой и папой" и т.д. Родители и педагоги могут с удовольствием проводить вечерние часы на «Тропе здоровья», выполняя рекомендации по восстановлению сил после тяжелого рабочего дня:

- посидеть на скамейке 2–3 мин с закрытыми глазами;
- вытянуть ноги, распрямить спину, отвести руки назад;
- сделать несколько дыхательных упражнений;
- походить босиком по песку, траве;
- покатать шишки ступнями ног;
- полюбоваться красотой цветущих растений;
- просмотреть памятки и листовки.

Готовая тропа здоровья в ДОУ может использоваться не только непосредственно для оздоровительных процедур и развивающих игр, но и для

XVIII Межрегиональная НПК «Здоровый образ жизни - веление времени»

проведения досуговых или спортивных мероприятий, физкультурных праздников совместно с родителями, а также для просветительских мероприятий на тему формирования у дошкольников привычки вести здоровый образ жизни.

Сотрудничество педагогов и родителей в этом направлении, их сознательная деятельность к преобразованию здоровьесозидающего пространства и использованию здоровьесозидающих практик позволяют ребенку укрепить свои внутренние позиции и действовать в соответствии с критериями ведения здорового образа жизни. Важно, чтобы применяемая технология имела оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге сформировала бы у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.

Таким образом, здоровьесберегающие технологии можно рассматривать как одну из самых перспективных систем 21- го века и как совокупность методов и приемов организации обучения дошкольников, без ущерба для их здоровья.

Библиография:

1. Александрова Е.Ю. «Оздоровительная работа в ДОУ». Волгоград: Учитель, 2007.
2. Волошина Л. Организация здоровьесберегающего пространства//Дошкольное воспитание. - 2004. - N 1. - С. 114-117.
3. Маханева М.Д. Воспитание здорового ребёнка// Пособие для практических работников детских дошкольных учреждений. – М.: АРКТИ, 1999.
4. Терновская С.А., Теплякова Л.А. Создание здоровьесберегающей образовательной среды в дошкольном образовательном учреждении// Методист. - 2005. - N 4. - С. 61-65.
5. Широкова Г.А. «Оздоровительная работа в ДОУ». Ростов-на-Дону: Феникс, 2009.
6. Интернет-ресурс: <https://www.resobr.ru/article/63696-tropa-zdorovya-v-detskom-sadu>

1035 ЛЕТ КРЕЩЕНИЮ РУСИ

*Тетерин Дмитрий Вячеславович, преподаватель,
Макаева Ольга Сергеевна, студентка,
Назарова Ирина Алексеевна, студентка
ГБПОУ РМЭ «Йошкар-Олинский медколледж»
Йошкар-Ола, Республика Марий Эл*

28 июля 2023 года будет отмечаться 1035-летие со дня Крещения Руси – одного из важнейших культурных событий в истории нашей страны. Христианство, воспринятое из Восточной Римской империи, более известной у нас как Византии,

слившись с местными традициями, стало той почвой, на которой взошли первые ростки русской культуры. С принятием христианства на Русь приходит кириллическая письменность, возникает собственное русское летописание. Здесь истоки русской литературы, профессиональной архитектуры, живописи, музыкального искусства. Поэтому обращение к тому периоду истории, когда закладывался «культурный код» российского общества всегда будем актуальным. Понимая причины и сущность событий прошлого, мы лучше понимаем настоящее.

Целью данного исследования является изучение причин принятия христианства на Руси и его значения для русской культуры и государственности.

Состояние русского общества до принятия христианства.

Формирование русского государства начинается в IX века. На том этапе не было сложившейся народности, существовали лишь разрозненные славянские племена, которые объединялись для ведения войн с соседями. Не существовало и единой религии, преобладало язычество. Древние славянские племена поклонялись различным богам, духам, природе. Единая государственность также отсутствовала, Власть князя основывалось только на военной силе. Если князь имел большое и сильное войско, то за ним следовали остальные, если нет, то его никто не поддерживал. Все это способствовало разобщению племен, а не объединению.

Процесс принятия крещения.

В 980 году в ходе междоусобных войн князей из рода Рюриковичей к власти пришел князь Владимир. Он оказался во главе непрочного объединения славянских племен. Чтобы укрепить это объединение, сначала он постарался объединить союзные славянские племена путем «уравнивания в правах» всех основных племенных богов. Так в Киеве возник пантеон шести языческих богов. Но языческая религия и после нововведений Владимира предполагала все же старый образ жизни. Она была уместна для патриархального строя. Нужны были новое право, новые обычаи, новое общественное сознание, новые оценки событий. Старое язычество этого дать не могло.

Владимир не торопился с окончательным решением в выборе той или иной религии для своего государства. Эти искания названы в летописи «выбором веры». И выбор у князя действительно был. Примкнуть можно было к хазарскому иудаизму, исламу из Волжской Булгарии, изучалось римское христианство и его византийская версия. Если опираться на «Повесть временных лет», то князь Владимир отправил доверенных лиц изучить особенности каждой из этих религий. Вместе с тем к Владимиру Святославовичу прибывали представители различных вероисповеданий, с намерением переманить киевского князя на свою сторону.

Необходимость укрепления объединения русских земель под единой властью

киевского князя и поднятия ее международного престижа, вероятно, были главными причинами принятия христианства из Византии. Важную роль сыграло и то, что с Византией уже сложились довольно тесные экономические отношения, она являлась близким соседом. На решение Владимира могло повлиять и то, что в православной церкви богослужение можно было вести на славянском языке. Византийский вариант христианства отвечал нуждам русского общества и поэтому вполне соответствовал замыслам Владимира.

Значение принятия Крещения на Руси.

Принятие христианства Древней Русью стало значительным шагом в развитии восточнославянской цивилизации. Следствием его стали существенные изменения в политическом, социально-экономическом и культурном развитии Руси.

С политической стороны, церковь значительно помогла в становлении государственности. Структура государства была унаследована от Византии, где государство рассматривалось подобно организму человека, в котором неразрывно связаны душа и тело, а значит для организма государства необходимо две ветви власти – светская и духовная. В связи с этим русская православная церковь стала тесно связана с политикой, а митрополит – советником князя. Благодаря принципу божественного происхождения власти правителя, князь смог объединить разрозненные земли Руси и укрепить свой статус.

Крещение Руси дало мощный импульс развитию экономики: увеличился товарооборот с христианскими странами, стали развиваться ремесла, при князе Владимире на Руси впервые начали чеканить свою монету.

Христианство способствовало сплочению восточнославянских племен в единую древнерусскую народность. На смену сознанию племенной общности пришло осознание общности всех русских.

С крещением поднялся и международный статус Руси: она была признана как христианское государство, что определило более высокий уровень отношений с европейскими странами и народами.

Христианство принесло с собой письменность – на Руси стала использоваться азбука, которая была создана святыми Кириллом и Мефодием. С появлением письменности стала развиваться и литература. Уже первые памятники русской литературы поражают высоким смыслом: «Моление Даниила Заточника», «Слово о законе и Благодати» митрополита Илариона, «Слово о полку Игореве» призывают к единению Руси, соборности на основе любви к Богу, всеобщего стремления к «благодати» и свету.

Развитие русской архитектуры также неразрывно связано с христианством, с принятием которого на Русь пришло каменное строительство. Первым известным

каменным храмом на Руси была церковь Успения Богородицы, или «Десятинная церковь», возведенная Владимиром Святославовичем в 989-996 гг. в Киеве на месте кончины русских первоучеников Феодора Варяга и его сына Иоанна.

Как только на Руси стали строить первые христианские храмы, возникла потребность в их внутренней отделке. Для этого использовалась две техники. Это фреска и мозаика. Мозаики Софийского собора и Михайловского златоверхого монастыря в Киеве, созданные византийскими и русскими мастерами во второй половине XI века, поражают изяществом фигур и красотой колорита.

Заключение

Оценивая историческое значение крещения Руси, во-первых, следует сказать о том, что с принятием христианства для русского народа открылись глубины истинной духовной жизни, наполненные любовью к ближнему, милосердием и состраданием. Как сказал митрополит Иларион в «Слове о законе и благодати», сказанном в день памяти святого Владимира, «Им мы обожились, и Христа, Истинную Жизнь, познали». Неслучайно Иларион сравнивает Владимира со святым императором Константином, а его деятельность с благовещием апостолов.

Во-вторых, с принятием христианства стало основой формирования на Руси единого государства. Исчезло старое деление на племена. Получила государственное оформление единая древнерусская народность. Христианство стало идеологической основой государственности Руси, сыграло объединяющую роль.

Наконец, в результате реформ князя Владимира Русь окончательно встала вровень со всем цивилизованным миром. Она не уступала другим странам ни в смысле государственного устройства, ни в смысле культуры, ни в духовных основах политической и общественной жизни.

Сегодня мы имеем все основания гордиться тем выбором, который сделали наши предки. Крещение Руси, произошедшее 1035 лет назад, стало значительным шагом вперед на пути развития российской культуры и государственности.

Список использованной литературы

1. Карамзин, Н.М. История государства Российского: Т. I-IV / Н.М. Карамзин. Калуга: Золотая аллея, 1993. – 560 с.
2. Ключевский, В.О. Русская история. Полный курс лекций в 3-х кн. Кн. 1. / В.О. Ключевский. – М.: Мысль, 1993. – 572 с.
3. Костомаров, Н.И. Князь Владимир Святой / Н.И. Костомаров // Русская история в жизнеописаниях ее главнейших деятелей. – М.: Мысль, 1993. – С. 3-7.
4. Крянев, Ю.В. Двоеверие на Руси / Ю.В. Крянев, Т.П. Павлова // Как была крещена Русь. – М.: Политиздат, 1988. – С. 362-374.

5. Поппэ, А. Политический фон крещения Руси (русско-византийские отношения в 986-989 годах). А. Поппэ // Как была крещена Русь. – М.: Политиздат, 1988. –С. 240-286.
6. Прошин, Г. Второе крещение / Г. Прошин // Как была крещена Русь. – М.: Политиздат, 1988. –С. 10-223.
7. Раушенбах, Б. В. Сквозь глубь веков / Б. В. Раушенбах // Как была крещена Русь. – М.: Политиздат, 1988. – С. 224-239.
8. Удальцова, З.В. Киев и Константинополь – культурные связи до XIII века / З.В. Удальцова // Как была крещена Русь. – М.: Политиздат, 1988. – С. 324-342.

ВЛАДИМИР МОНОМАХ: ВЕЛИКИЙ КНЯЗЬ И ПИСАТЕЛЬ

Тетерин Дмитрий Вячеславович, преподаватель,

Оттенс Полина Алексеевна, студентка

Шумилова Мария Александровна, студентка

ГБПОУ РМЭ «Йошкар-Олинский медколледж»

Йошкар-Ола, Республика Марий Эл

Актуальность обращения к личности великого киевского князя Владимира Мономаха определяется, во-первых, юбилейной датой – 970 лет со дня его рождения. Во-вторых, за фигурой этого князя как правителя обычно теряется Владимир Мономах как писатель, который стоял у истоков русской литературы. В-третьих, многие строки, вышедшие из-под пера Владимира Мономаха, превратились в крылатые выражения, так как в них тонко подмечены реальные жизненные ситуации. В силу этого, его знаменитое «Поучение» и сегодня можно использовать как нравственное чтение для воспитания молодого поколения.

Целью данного исследования является изучение наследия Владимира Мономаха, как политического, так и литературного.

По летописному свидетельству Владимир Мономах родился в 1053 г. в Переяславле, где тогда княжил его отец Всеволод Ярославич. Матерью младенца стала дочь византийского императора Константина Мономаха, от которого он и унаследовал свое знаменитое прозвище. С юных лет молодой княжич был опорой своего отца во всех государственных и ратных делах, а в последние годы жизни стал фактическим соправителем Великого князя. Однако сразу после смерти отца Владимир Мономах не стал претендовать на великокняжеский престол и уступил его по старшинству князю Святополку.

Как предполагают ряд историков (А. Орлов, А. Кузьмин, А. Сахаров), после

скоропостижной смерти Святополка и восстания киевлян Владимир Мономах отнюдь не стремился занять великокняжеский престол и был готов уступить его Святополку Черниговскому, который так же был старше его. Однако сами киевляне, прежде всего, весь церковный клир и бояре, буквально упросили Владимира Мономаха принять великокняжеский венец.

В 1113 году сразу по прибытии в Киев в сопровождении своей дружины Владимир Мономах быстро успокоил киевлян и издал ряд княжеских уставов, ставших составной (третьей) частью «Русской Правды», которую в историографии принято называть «Устав Владимира Мономаха». Из новых статей принципиальное значение имел «Устав о резах», который существенно ограничил произвол ростовщиков. Другой «Устав о закупах и холопах» ограничил «холопство по ключу», т.е. холопство тиунов, ключников и огнищан, которые теперь могли поступать в полные холопы только по договору со своим господином.

Став великим киевским князем в уже очень почтенном возрасте 60 лет, Владимир Мономах не только занимался внутренним устройством государства, но не забывал и о ратном деле. В 1113 г. вместе со своими сыновьями Мстиславом и Ярополком он отразил половецкое нашествие на Выри. Затем, в 1116 г., он лично возглавил новый поход русских дружин в половецкие вежи, а затем водил рать против мятежного минского князя Глеба, захватившего Смоленск. В 1118 г. ему пришлось подавлять мятеж волынского князя Ярослава, но вскоре старые раны и очень преклонный возраст стали брать свое. Поэтому в том же году Владимир Мономах перевел из Новгорода в Белгород, поближе к Киеву, своего старшего сына Мстислава, а новгородский стол передал его сыну и своему внуку Всеволоду.

По мнению большинства авторитетных историков (Б. Греков, Б. Рыбаков, М. Тихомиров, А. Сахаров), авторитет и влияние Владимира Мономаха во всех русских землях были настолько велики, что можно вполне определенно говорить о возрождении великокняжеской власти на Древней Руси, которая именно в те годы была сильна как никогда. К моменту кончины Владимира Мономаха, которая произошла в мае 1125 г., все его сыновья и старшие внуки сидели в большинстве русских земель. Поэтому в исторической памяти русского народа Владимир Мономах стал третьим величайшим самодержцем Киевской Руси после Владимира Святого и Ярослава Мудрого. Не случайно шапка Мономаха стала символом государственной власти.

Период правления Владимира Мономаха – это не только время государственного расцвета великокняжеской власти, но и время культурного подъема всей Руси. Одним из проявлений этого подъема стало зарождение собственной русской литературы. К слову сказать, переведенная с древнегреческого

литература была весьма популярна и раньше. Но именно при Владимире Мономахе, когда под властью киевского князя вновь собираются почти все русские земли, началось составление первой русской летописи – «Повести временных лет». Кроме того, распространение православной веры на всей территории Руси проявилось в составление житий первых русских святых.

Однако, особый интерес для нас представляет литературное произведение составленное самим князем, а именно – «Поучение Владимира Мономаха». По своей форме «Поучение» представляет собой автобиографические записки нравоучительного характера, в которых для назидания сыновей князь приводит примеры из собственной жизни. Но более всего удивляет, что сам князь, который в истории зачастую именуется как самодержец, без стеснения признается в своих ошибках и фактически исповедуется перед читателем. Примером смирения князя служат его слова: «На Страшном Суде без обвинителей сам себя обличаю». Именно с поучения Владимира Мономаха началась традиция обсуждать важные этические вопросы в литературе. Известный советский исследователь древнерусской литературы Д.С. Лихачев писал: «Громадная политическая тема – подкрепить моральной дисциплиной новый политический строй – была разрешена в «Поучении» с удивительным художественным тактом».

О нравственном облике Владимира Мономаха многое могут сказать следующие слова, с которыми он обращается к своим сыновьям:

«Сироте подавайте и вдовицу оправдывайте, не давайте сильному губить человека».

«Старого чтите как отца, а молодых как братьев», «а более всего чтите гостя, простолюдin ли он или знатный».

«Не пропустите человека не поприветствовав его».

«Что умеете хорошего, то не забывайте, а чего не умеете, тому учитесь».

«Бога ради не ленитесь, ибо только делом можно получить милость Божию».

В этих словах Владимир Мономах предстает перед нами как истинный гуманист, высоко ценящий любого человека, как труженик, которого по его собственным словам «не застанет солнце в постели».

Благодаря высокому нравственному содержанию, точным, афористичным формулировкам и ярким жизненным примерам «Поучение Владимира Мономаха» стало одним из самых популярных произведений древнерусской литературы, значение и воспитательный потенциал которого сохраняется и по сей день. Особенно если помнить, что его автор – один из самых успешных и авторитетных правителей Древнерусского государства, для которого быть князем и нравственным человеком означало одно и то же.

Список использованной литературы

1. Боровков, Д.А. Владимир Мономах / Д.А. Боровков. – М.: Центрполиграф, 2021. – 254 с.
2. Ищенко, А.С. Владимир Мономах в русском общественно-историческом сознании: мифологический образ и историческая реальность / А.С. Ищенко. – Ростов-на-Дону: Антей, 2014. – 276 с.
3. Карамзин, Н.М. История государства Российского: Т. I-IV / Н.М. Карамзин. Калуга: Золотая аллея, 1993. – 560 с.
4. Карпов, А.Ю. Великий князь Владимир Мономах / А.Ю. Карпов. – М.: Молодая гвардия, 2015. – 386 с.
5. Ключевский, В.О. Русская история. Полный курс лекций в 3-х кн. Кн. 1. / В.О. Ключевский. – М.: Мысль, 1993. – 572 с.
6. Костомаров, Н.И. Князь Владимир Мономах / Н.И. Костомаров // Русская история в жизнеописаниях ее главнейших деятелей. – М.: Мысль, 1993. – С. 17-40.
7. Назаренко, А.В. Владимир Всеволодович Мономах // Древняя Русь в средневековом мире. Энциклопедия / Под ред. Е.А. Мельниковой, В.Я. Петрухина. – М.: Ладомир, 2017. – С. 132-133.
8. Спицын, Е.Ю. Древняя и Средневековая Русь IX-XVII вв.: Полный курс для учителей, преподавателей и студентов. Книга I / Е.Ю. Спицын. – М.: Концептуал, 2015. – 400 с.
9. Фроянов, И.Я. Древняя Русь IX-XIII веков. Народные движения. Княжеская и вечевая власть / И.Я. Фроянов. – М.: Русский издательский центр, 2012. – С. 158-215.

**ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ — ВЫБОР СТУДЕНТОВ
ПЕНЗЕНСКОГО ОБЛАСТНОГО МЕДИЦИНСКОГО КОЛЛЕДЖА**

Торопина Ирина Анатольевна, преподаватель

ГБОУ ПО «Пензенский областной медицинский колледж»

г. Пенза, Пензенская область

Обучение и воспитание — два взаимосвязанных компонента в системе среднего профессионального образования. Обучение направлено главным образом на приобретение знаний и умение применять их на практике, а воспитание связано с формированием личности человека. По словам В.И. Даля,

«Воспитание — это образование души и ума».

Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»

XVIII Межрегиональная НПК «Здоровый образ жизни - веление времени»

рассматривает воспитание как деятельность, направленную на развитие личности, создание условий для самоопределения и самореализации обучающихся на основе социокультурных и духовно-нравственных ценностей

и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства. [2]

Одним из основных направлений воспитательной деятельности является привитие навыков здорового образа жизни, что предполагает формирование у подрастающего поколения ответственного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих, создание мотивации к ведению активного образа жизни, занятиям физкультурой и спортом, профилактику наркотической и алкогольной зависимости, табакокурения и других вредных привычек.

Профилактика употребления психоактивных веществ несовершеннолетними и молодёжью - одно из ведущих социально значимых проблем современного общества.

В нашей стране работу по проблеме профилактики зависимости от психоактивных веществ на протяжении более двадцати лет возглавляют и развивают отечественные специалисты - медики : д.м.н, профессор Н.А. Сирота и д.м.н, профессор В.М. Ялтонский. Они выделяют *шесть* основных подходов к профилактике: [9, с. 10]

- подход, основанный на распространении информации о наркотиках;
- подход, основанный на аффективном (эмоциональном) обучении;
- подход, основанный на влиянии социальных факторов;
- подход, основанный на формировании жизненных навыков;
- подход, основанный на развитии альтернативной употреблению наркотиков деятельности;
- поход, основанный на укреплении здоровья.

Исходя из шести общепринятых подходов к первичной профилактике аддиктивных зависимостей, определены принципы и цели профилактики: [9,с.16]

1. Комплексность.

Согласованное взаимодействие учреждений образования, здравоохранения, социальной защиты населения, правоохранительных органов и др., т.е. специалистов различных профессий, в функциональные обязанности которых входят различные аспекты профилактики.

2. Дифференцированность.

Дифференциация целей, задач, средств и планируемых результатов профилактики с учетом:

- возраста

XVIII Межрегиональная НПК «Здоровый образ жизни - веление времени»

- степени вовлечения в наркотическую ситуацию (здоровые, относящиеся к «группе риска», потребители, больные).

3. Аксиологичность (ценностная ориентация).

Этот принцип включает формирование у молодежи мировоззренческих представлений об общечеловеческих ценностях, здоровом образе жизни, законопослушности, уважении к человеку, государству, окружающей среде и др., которые являются ориентирами и регуляторами их поведения. Принятие общечеловеческих ценностей и норм поведения является одним из основных морально-этических барьеров потребления психоактивных веществ.

4. Многоаспектность.

Сочетание различных направлений целевой профилактической деятельности. Ведущими аспектами профилактической деятельности в образовательной среде являются:

- *Социальный аспект*, ориентированный на формирование позитивных моральных и нравственных ценностей, определяющий выбор здорового образа жизни, отрицательного отношения к пробе и приему психоактивных веществ.

- *Психический аспект*, направленный на формирование стрессоустойчивых личностных установок, позитивно-когнитивных оценок, а также навыков «быть успешным», быть способным сделать позитивный альтернативный выбор в трудной жизненной ситуации, включая ситуацию предложения наркотиков.

- *Образовательный аспект*, формирующий систему представлений и знаний о социально-психологических, медицинских, правовых и морально-этических последствиях употребления психоактивных веществ.

5. Последовательность (этапность).

Принцип последовательности предусматривает, что цели и задачи должны быть разделены на общие (стратегические) и частные (этапные), на каждом этапе ставятся конкретные цели, достижение, которых способствует реализации стратегической цели.

6. Легитимность.

Легитимность предусматривает необходимую правовую базу антинаркотической профилактической деятельности.

Учреждения образования являются одним из наиболее активных участников процесса профилактики зависимости от ПАВ. Согласно Концепции профилактики употребления психоактивных веществ в образовательной среде на период до 2025г., целью профилактики является профилактическая деятельность, направленная на минимизацию вовлеченности в употребление ПАВ обучающихся образовательного учреждения.

XVIII Межрегиональная НПК «Здоровый образ жизни - веление времени»

Основываясь на нормативных документах и исходя из вышеперечисленных принципов проведения профилактической работы среди молодежи, в ГБОУ ПО «Пензенский областной медицинский колледж» разработана Программа профилактики употребления ПАВ студентами колледжа.

Целью профилактической работы, предусмотренной Программой являются:

- Предупреждение употребления ПАВ студентами колледжа через формирование ценности здоровья и мотивации здорового образа жизни.
- Воспитание духовно, психически и физически здоровой личности.

Профилактическая антинаркотическая работа в колледже ведется по следующим направлениям:

1. *Воспитательно-педагогическая работа со студентами*, которая заключается в:

1.1 Разработке воспитательных программ, ориентированных на формирование ценностей здорового образа жизни студентов.

1.2 Разработке превентивных и информативных программ, ориентированных на предупреждение злоупотреблений ПАВ.

1.3 Проведении регулярных мероприятий по привитию навыков здорового образа жизни и антинаркотических мероприятий: «Круглые столы» с привлечением к участию в них врачей, психологов, сотрудников правоохранительных органов, дискуссии и конференции, ролевые и деловые игры по проблемам противодействия наркотикам и иным психоактивным веществам и т.д.

1.4 Формировании волонтерских групп студентов для проведения профилактической работы среди сверстников.

2. *Профилактическая работа с родителями*, задачи которой:

2.1 Формирование нетерпимого отношения родителей к наркотизации детей:

2.2 Информирование родителей о случаях наркотизации студента, о целесообразности внутрисемейного контроля наркотизации на основе доврачебных диагностических тестов употребления наркотиков.

2.3 Оказание помощи семье в конфликтных ситуациях, помощь семье в установлении контактов со специалистами, оказание коррекционной помощи.

3. *Организационно-методическая антинаркотическая работа в колледже*, подразумевающая:

3.1 Разработку методического обеспечения профилактической работы со студентами и их родителями.

3.2 Организацию мониторинга об отношении студентов к своему здоровью, употреблению психоактивных веществ.

3.3 Организацию методических семинаров по данной проблеме для кураторов

групп.

3.4 Организацию взаимодействия между колледжем и социумом (с профилактическими и оздоровительными организациями города: Пензенским областным центром общественного здоровья и медицинской профилактики, наркологической службой, комиссией по делам несовершеннолетних и защите их прав, органами внутренних дел, социальной защиты населения, администрацией района).

Реализация Программы профилактики употребления ПАВ в нашем колледже приносит свои результаты. По данным социологических опросов, которые регулярно проводятся среди студентов, 100% обучающихся не допускают для себя возможности употребления наркотических веществ. 95,2% студентов осуждают употребление наркотиков другими людьми.

Наши студенты считают, что современный молодой человек - это

- | | |
|--|-------|
| а) культурный образованный человек | 57,7% |
| б) тот, кто способен создать крепкую семью | 61,1% |
| в) квалифицированный специалист | 71,2% |
| г) человек, любящий свою страну | 76,2% |
| д) тот, кто заботится о своем здоровье и здоровье окружающих | 82 % |
| е) романтик и энтузиаст | 4,8% |
| ж) человек, стремящийся к постоянному совершенствованию | 52,4% |

Мы полагаем, что проводимая нами работа по первичной профилактике аддиктивных зависимостей, способствует формированию у обучающихся социально значимых ценностей, культуры здоровья и безопасного образа жизни и в конечном итоге воспитанию духовно, психически и физически здоровой личности студентов Пензенского областного медицинского колледжа.

Источники:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273 - ФЗ
2. Федеральный закон «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся» от 31.07.2020 г. № 304 - ФЗ
3. Концепция профилактики употребления психоактивных веществ в образовательной среде на период до 2025 г. (утв. Министерством просвещения Российской Федерации 15.06.2021 г.)
4. Закон Пензенской области от 22.12.2006 г. № 1183-ЗПО «О профилактике зависимости от психоактивных веществ на территории Пензенской области»

XVIII Межрегиональная НПК «Здоровый образ жизни - веление времени»

5. Закон Пензенской области от 25.11.2022 г. № 3912-ЗПО «О внесении изменений в Закон Пензенской области «О профилактике зависимости от психоактивных веществ на территории Пензенской области»
6. Указ Президента Российской Федерации от 23.11.2020 г. № 733 «Об утверждении Стратегии государственной антинаркотической политики Российской Федерации до 2030 г.».
7. Сирота Н.А., Ялтонский В.М. Профилактика наркомании и алкоголизма. Москва, 2007 г.
8. Сирота Н.А., Ялтонский В.М. Профилактика употребления наркотиков и других психоактивных веществ среди детей и подростков. ННЦ наркологии МЗ.РФ. - М.: 2003 г.
9. Сирота Н.А., Ялтонский В.М. Эффективные программы профилактики зависимости от наркотиков и других форм зависимого поведения. Москва, 2004 г.
10. Сирота Н.А., Цетлин М.Г., Ялтонский В.М., Зыков О.В., Пелипас В.Е. Основные направления работы в сфере первичной профилактики злоупотребления психоактивными веществами в Российской Федерации.// Вопросы наркологии. - 2001 г. № 1 с. 71-76.

АНДРЕЙ РУБЛЕВ – ВЕЛИКИЙ РУССКИЙ ИКОНОПИСЕЦ

Уткина Анна Николаевна, студентка

Брусова Карина Александровна, студентка

Шабрукова Людмила Альбертовна, преподаватель

ГБПОУ РМЭ «Йошкар-Олинский медколледж»

Йошкар-Ола, Республика Марий Эл

В 988 году произошло Крещение Руси, которое проводил князь Владимир Святославович. Русь приобрела статус православного государства, которое стало повсеместно возводить православные храмы. Расписывать их чаще всего приглашали мастеров из Византии. Именно благодаря им, на Руси появились первые иконы — в византийском стиле.

Через два столетия начали появляться русские школы, мастера которых создавали свой стиль. Самыми крупными из них считаются Новгородская, Владимиро-Суздальская, Московская, Псковская, Строгановская и Палехская.

Самыми известными иконописцами того времени были Феофан Грек, Прохор «с Городца», Алекса Петров, Алипий Печерский, Федор Зубов, Симон Ушаков,

Гурий Никитин, Дионисий, Даниил Черный.

Андрей Рублев— первый русский художник, которого причислили к лику православных святых. Он создал собственную иконописную школу и отступил от византийских художественных канонов. Кроме икон, Рублев создавал настенные росписи храмов и занимался книжной иллюстрацией: его миниатюрами украшено старинное Евангелие Хитрово.

Биографических сведений о Рублеве немного: по одним сведениям, родился в Московском княжестве, по другим – в Великом Новгороде. Из-за прозвища «Рублев» предполагают, что он мог происходить из ремесленной семьи. Монашеский постриг принял, вероятно, незадолго до 1405 года в Андрониковом монастыре при Андронике Московском с именем Андрей, настоящее имя неизвестно.

Первое упоминание об Андрее Рублеве в исторических документах относится к 1405 году. В «Троицкой летописи» среди событий этого года есть сведения о росписи домово́й церкви московского князя Василия I, старшего сына Дмитрия Донского. По традиции того времени последним в списке мастеров упоминали самого младшего из артели. Однако сам факт, что Рублеву доверили такой почетный заказ и упомянули его имя в летописи, говорит о том, что к этому времени он уже считался опытным мастером.

В мае 1408 года, согласно той же «Троицкой летописи», Андрей Рублев и Даниил Черный приступили к росписи Владимирского Успенского собора, построенного в XII веке при князьях Андрее Боголюбском и Всеволоде Большое Гнездо. К началу XV столетия храм сильно пострадал от ордынского нашествия, и по указу московского князя Василия I началось его восстановление.

От работ Андрея Рублева и Даниила Черного в Успенском соборе сохранились фрагменты настенных фресок и часть иконостаса — одного из самых больших в России. Роспись Успенского собора во Владимире - единственная сохранившаяся работа Андрея Рублева, год создания которой точно не известен.

Иконы деисусного ряда, на которых изображен Христос, достигают в высоту 3,4 метра. Рублев опирался на византийские художественные традиции и московскую иконописную школу Феофана Грека, однако во многом отступал от них и по-своему трактовал образы Христа, Богородицы и святых. Из фресок особенно интересен фрагмент с изображением Страшного Суда: он написал не мрачную сцену наказания грешников, а праздник справедливости и вечной жизни, которая, по христианским представлениям, ожидает праведников.

Сейчас сохранившиеся иконы и фрагменты фресок хранятся в отреставрированном Успенском соборе, который входит в Список объектов

всемирного наследия ЮНЕСКО.

Кроме создания фресок и икон, Андрей Рублев занимался и иллюстрированием церковных книг. Он создал несколько рисунков к Евангелию Хитрово: его называли так по имени владельца, боярина Богдана Хитрово. Рукопись конца XIV века была украшена изображениями Христа, Девы Марии и апостолов, но и рисованными заставками, инициалами в виде животных. Рублев написал для нее миниатюры апостолов-евангелистов — Луки, Марка, Иоанна и Матфея. На отдельных листах он изобразил и символы евангелистов: быка, льва, орла и ангела. До того в русских Евангелиях эти символы не помещали на отдельных страницах: их вплетали в орнамент, окружавший текст, или делали их частью других иллюстраций.

Ранние образцы рублевской иконописи соответствуют общим правилам, которых придерживались мастера того времени. На православных образах XIV–XV веков принято было изображать суровые и аскетичные лики с характерными византийскими чертами: большими глазами, высоким лбом, прямым носом и тонкими губами. Мастера использовали в основном сдержанные, темные цвета: темно-красный, коричневый, охристо-желтый.

Ранние работы Рублева иконописец и реставратор начала XX века Василий Гурьянов описывал так: *«...лики написаны тонкослойно с соблюдением крайней последовательности в переходе от освещенных мест к неосвещенным, выглядят определенно зеленоватыми в тенях и моделированы коричневой («темной») охрой без отметок, т. е. без ударов на наиболее светлых местах для обозначения белой краской бликов; в соответствии с ликами так же слабо моделированы и фигуры, а контур обозначен лишь тонкой описью».*

В более поздних работах Андрей Рублев отошел от канонов иконописи. Он часто пользовался светлыми, легкими красками — золотисто-желтой, светло-голубой, розовой. Лики на его иконах приобрели славянские черты — мягкий округлый овал лица, светлые волосы и глаза, широкий лоб. Изменились и выражения лиц: рублевские ангелы и святые стали радостными, одухотворенными, на некоторых ликах появились чуть заметные улыбки. Иконописец часто пользовался приемом лессировки — поверх основного слоя краски наносил еще один, полупрозрачный, на котором выписывал тонкие детали. Такая техника позволяла создать плавные линии и сгладить переходы цвет.

Самая известная икона, написанная Рублевым, - «Троица». На иконе изображен ветхозаветный сюжет «Гостеприимство Авраама». Он повествует о том, как Авраам, отдыхая в дубраве Мамре, встретил трех путников (ангелов). Отвел их к себе домой и вместе с женой накормил странников. Ангелы сообщают Аврааму, что

через год у них родится сын, который даст начало народу иудейскому.

Андрей Рублев не стал изображать всех деталей, что традиционно показывали на “Гостеприимстве Авраама”. Нет ни самого Авраама, ни его жены, нет признаков трапезы. Только стоящая на столе чаша с головой тельца. Ангелы изображены не вкушающими, а беседующими. В каждом предмете и символе, изображенном на иконе, есть отсылки к основным библейским мотивам.

Три ангела олицетворяют собой Бога-Отца (в центре), Бога-Сына (справа), Святого Духа (слева). Вместе они Святая Троица. В руках у каждого скипетр – символ царствования.

Позади ангелов видно дерево, под которым отдыхал Авраам. В то же время это Дерево Жизни. Здание – это дом Авраама, которое также символизирует церковь. Справа находится гора. Она тоже несет свою символику. Это прообраз Голгофы.

Смысловой центр иконы – чаша с головой тельца, символизирующая чашу, в которую стекала кровь Христа, когда он был распят. Также чаша символизирует жертвенность ради спасения человечества. Десницы ангелов в центре и слева благословляют чашу. Правый и левый ангелы тоже образуют силуэт чаши.

У иконы есть круговая структура, символизирующая вечность и триединство Бога. Ангелы не вписаны в круг, они его образуют, что и говорит об их единстве.

Цвета на иконе яркие, но гармонирующие между собой.

У каждого ангела в одежде присутствует голубой цвет – символ божественной сущности. У ангела справа красивое сочетание голубого и зеленого – в нем есть и Бог и человек. Среднему ангелу Рублев добавил темно-вишневый оттенок в одежде. Его рукав почти бордового цвета с золотой полосой говорит о его главенстве. Над головами ангелов – золотые ореолы.

По некоторым данным, иконописец скончался поздней осенью 1428 года от бушевавшей в Москве эпидемии чумы. Ряд исследователей называет ошибочной эту дату, утверждая, что Андрей Рублев умер в конце января 1430 года.

Смерть, причиной которой, скорее всего, стала болезнь, настигла Рублева в Андрониковом монастыре, где он весной вместе с Даниилом Черным трудился над четвертой работой — фресками Спасского собора (они не сохранились). Вскоре за иконописцем ушел и его верный соратник и друг.

Похоронили иконописца возле колокольни Спасского собора. В 1988 году художника канонизировали и причислили к лику святых, установив днем его памяти 17 июля.

Список использованной литературы:

<https://www.culture.ru/persons/9638/andrei-rublev>

<https://obrazovaka.ru/alpha/r/rublyov-andrej-rublev-andrei>

<https://япос.пф/blogs/ob-ikonakh/istoriya-poyavleniya-ikon/>

<https://worldofhistory.ru/chto-dalo-rusi-prinyatie-hristianstva/>

ГЛАВНЫЙ ХИРУРГ РЕСПУБЛИКИ МАРИЙ ЭЛ

Фалалеева Елизавета Юрьевна, студентка

ГБПОУ РМЭ «Йошкар-Олинский медколледж»

Йошкар-Ола, Республика Марий Эл

Загайнов Евгений Аркадьевич- заслуженный врач Республики Марий Эл и РФ, кандидат медицинских наук, многие годы возглавлявший хирургическую службу республики, внесён в книгу «Лучшие люди России». Всю свою жизнь, до последней минуты, он отдал высокому служению избранной профессии. Он был учителем, показывавшим на собственном примере, как нужно относиться к своему делу. Его мудрость позволяла всегда находить грамотные пути решения проблемы.

Евгений Аркадьевич родился в Новоторъяльском районе, после окончания с отличием Йошкар-Олинской фельдшерской школы и Казанского мединститута четыре года работал в районной больнице Пензенской области, а с 1962 года и до конца жизни судьба его была связана с Марийской республикой.

Как сообщили в региональном Минздраве, по инициативе Евгения Загайнова и при его активном участии в нашей республике получила развитие специализированная хирургическая служба, освоены две новые специальности: торакальная и сосудистая хирургия, подготовлены кадры хирургов, открыты хирургические отделения в лечебно- профилактических учреждениях столицы и районов республики. Он освоил и внедрил в практику десятки новых операций при болезнях легких, средостения, пищевода, диафрагмы, желудка, печени, кишечника, восстановительные и реконструктивные операции при заболеваниях сосудов.

Он смог поднять хирургическую службу республики на высокий уровень. Благодаря ему в нашей республике выросла плеяда замечательных хирургов, которые продолжают его дело и по сей день.

Обладая глубокими теоретическими знаниями, богатейшим практическим опытом, трудолюбием, прекрасными человеческими качествами, Евгений Аркадьевич пользовался безграничным уважением коллег и пациентов.

Через руки талантливого хирурга прошло очень много известных в

республике людей. Самыми трудными случаями оказались болезни коллег-врачей, которые в большинстве своем очень хорошо понимали свое состояние и предвидели результат лечения. Среди его пациентов были Богаткина Анастасия Николаевна-главврач Республиканской больницы, Мочалов Софроний Григорьевич- министр здравоохранения РМЭ, Давыдов Николай Иванович- заведующий хирургическим отделением Республиканской больницы. В своей книге "Записки хирурга", которая вышла за несколько месяцев до его смерти, он не столько описывает течение болезни и ход операций, сколько впечатления от встреч с умными, интересными людьми, внесшими неоценимый вклад в здравоохранение Марий Эл и спасшими не одну человеческую жизнь. Его штрихи к портрету ярких личностей - по сути, бесценный вклад в историю марийского здравоохранения.

Сердце радуется за тех пациентов, которых спас доктор. Каждая история - из ряда вон выходящий случай, потребовавший от хирурга не просто глубоких знаний, а нестандартного решения и известной доли риска. Когда доктор рассказывает читателям о том, как сложилась судьба оперированных им больных, о новых встречах с ними, начинаешь отчетливо понимать: хирург своей рукой отвел беду не только от конкретного человека, но и от десятков людей, с которыми больной связан родственными и дружескими нитями.

Последняя глава книги «Записки хирурга» посвящена известнейшим врачам страны, ученым и практикам, с которыми когда-то свела судьба Загайнова на хирургических конференциях, съездах, симпозиумах в разных уголках России. Его зарисовки о встречах с профессором, академиком, Героем Социалистического труда, лауреатом Ленинской премии и хирургом с мировым именем Николаем Амосовым; хирургом, профессором, академиком, лауреатом Ленинской премии и ученым с мировым именем Федором Угловым; профессором, академиком, терапевтом-кардиологом с мировым именем Евгением Чазовым; хирургом, профессором, академиком, лауреатом Ленинской премии, выдающимся ученым с мировым именем Борисом Петровским, с коллегами из разных городов - это, по сути, рассказ о том, чему учился у них наш земляк в профессиональном и человеческом плане.

26.11.2021 в Йошкар-Оле на здании хирургического корпуса Республиканской клинической больницы установлен барельеф Евгению Аркадьевичу, автором которого является Карпеев Владимир Михайлович- заслуженный художник республики.

Добрые слова о Е.А. Загайнове сказали на открытии барельефа его коллеги, с которыми он работал многие годы, почетные гости, а также родственники. Все они отмечали не только высокий профессионализм, но и прекрасные человеческие

качества этого уникального человека.

Какое счастье, что жил и творил добро такой человек и что успел рассказать нам об этом, заставив задуматься о собственной судьбе: будет ли нам что вспомнить хорошего на исходе нашей жизни?

Сын Евгения Аркадьевича, Владимир Евгеньевич, на открытии барельефа рассказал:

«Евгений Аркадьевич всю жизнь был наставником. Пожалуй, наверное, все хирурги, которые сейчас здесь работают, в той или иной мере, могут назвать его своим учителем. Это очень важно, потому что, к сожалению, время гигантов уходит. И такие масштабные личности надо помнить. Знаменательно еще и то, что 2021 год — это год 100-летия хирургии в Республике Марий Эл».

По его словам, отец оказал на него огромное влияние своим новаторским настроем, духом. Они постоянно обсуждали новшества в медицине, делились опытом в работе, обсуждали различные операции.

Это был волевой, требовательный к себе и другим человек, обладавший поразительной работоспособностью. Его отличали внимание к людям, отзывчивость, доступность, простота в общении и прекрасное чувство юмора.

За годы своей работы Евгений Аркадьевич выполнил около 10 тысяч операций при самых различных заболеваниях, одна из которых закончилась трагедией для самого хирурга. Оперируя пациента с опухолью желудка у Евгения Аркадьевича случился инфаркт миокарда, после чего он был помещён в реанимацию. На тот момент в нашей республике еще не было сосудистого центра и, к сожалению, мероприятия по реанимации оказались безуспешными.

Е.А. Загайнов ушел из жизни в 2008 году, но память об этом уникальном человеке живет в сердцах многих людей, которых сводила с ним судьба.

Говорят, человек жив, пока о нем помнят. Евгению Аркадьевичу уготована долгая жизнь в памяти благодарных коллег, пациентов и родных.

КОРОНАВИРУС: РЕАКЦИЯ ПСИХИКИ НА ВИРУС

Филатова Галина Ивановна, преподаватель

*Оренбургский медицинский колледж – структурное подразделение Оренбургского
института путей сообщения*

Ключевые слова: коронавирус, COVID-19, стресс, психическое здоровье.

Аннотация: в статье рассмотрена проблема возникновения психологических особенностей человека на фоне COVID-19 и как с ними, справляться.

XVIII Межрегиональная НПК «Здоровый образ жизни - веление времени»

Процесс формирования здорового образа жизни до недавнего времени идентифицировался с физическим воспитанием. Жизнь, однако, показала, что в век стрессов и неврозов, агрессивности и равнодушия, социальных болезней и экологически неблагоприятных условий существования физическому воспитанию не справиться с поставленными задачами по формированию культуры здоровья молодежи.

Здоровье – системный индикатор качества жизни человека. Сегодня десятки экспертов продвигают тезис об угрозе новой пандемии covid, прогнозируют возобновление карантина. Всё внимание СМИ приковано к коронавирусу, что нагнетает обстановку и порождает «массовый психоз».

За последний годы привычный мир изменился полностью. COVID-19 — вирусное заболевание, которое опасно быстрым распространением, последствиями для здоровья. Эпидемия сильно изменила стереотипы поведения людей, повседневной жизни. Ведь в нашем информационном пространстве появилось огромное количество сведений о том, как защищаться от вируса: мыть руки, соблюдать дистанцию, носить маску, избегать людных мест. Уход в онлайн, ограничения передвижения и другие «прелести» карантина сказываются на физическом, психическом здоровье.

Когда человек не контролирует ситуацию, он теряет самообладание, перестает адекватно выражать свои чувства. Страх, беспокойство, волнение — естественные реакции на неопределенные и сложные жизненные обстоятельства. Не случайно врачи во время пандемии коронавируса отмечали рост количества обращений с паникой, депрессией, психозом и другими расстройствами, которые наносят обществу гораздо больший урон, чем сама вирусная инфекция.

Однако практически никто не дает эффективных рекомендаций по психологической защите (и, как показывает практика, они куда важнее). Пандемия COVID-19 оказала огромное влияние на нашу жизнь. Многие из нас сталкиваются с проблемами, которые могут быть стрессовыми, подавляющими и вызывать сильные эмоции у взрослых и детей. Меры общественного здравоохранения, такие как социальное дистанцирование, необходимы для уменьшения распространения COVID-19, но они могут заставить нас чувствовать себя изолированными и одинокими, а также усилить стресс и тревогу.

Какие ощущения «подарил» нам COVID?

Страх, недоверие, неуверенность, неопределенность – вот синонимы сегодняшнего дня практически для каждого. Конечно, в таком состоянии сложно держать себя в рамках так долго. Новостные сводки говорят о ежедневных летальных исходах, но мы уже не реагируем так остро. Китайское исследование

демонстрирует, что сам факт вспышки пандемии вируса уже влияет на психическое состояние не заболевших коронавирусом людей. Так, примерно у каждого шестого под влиянием эпидемии возникли симптомы умеренной и тяжелой депрессии, а у каждого третьего — признаки тревожного расстройства средней или тяжелой степени. Однако практически каждый за последние 2 года прошел несколько эмоциональных стадий при информационном или фактическом контакте с коронавирусом. Какие эмоции отслеживаются у современного человека?

Отрицание. Яркими примерами реакции-отрицания могут быть фразы: никакого коронавируса нет. Это все политика, экономика и тп. Все несерьезно, потому что смертность не выше, чем от обычного гриппа. Все просто выдумка, потому что умирают те, кто не лечится. В шоковом состоянии от стремительно развивающейся пандемии и наступившей изоляции был каждый. Однако некоторые запасались продуктами и сидели дома, тогда как другие проходили классическую стадию отрицания. Часто она сопровождалась куда более серьезной и опасной эмоцией – агрессией.

Агрессия. Еще одна форма проживания шокового состояния. И проявляется она в следующих действиях: поиски виноватых (с унижением и гонением). Агрессивные реакции с волнениями и выступлениями. Бунты и митинги, противостояния «навязанному режиму». Агрессия – яркая стадия проживания шоковой травмы. Ее крайними проявлениями были намеренные заражения, более спокойными - поездки без масок, митинги и акции, нарушение домашнего режима. Конечно, агрессия – скорее негативная эмоция, но она достаточно сильная и прекрасно выявляющая проблемы у нашего общества. Вспомните, хотелось ли вам агрессивировать? Если да, то что было движущей силой в вашем сознании? А если нет, не чувствовали ли вы себя жертвой сложившихся обстоятельств?

Паника-кто не поддается, таких практически нет. Как проявляется паника? Дефицит масок и антисептиков в аптеках и магазинах. Дефицит гречи, туалетной бумаги и других продуктов. Страх выходить из дома без маски и перчаток. Мы все слышали новости, и новости нас пугали. Что возникало внутри? Страх и тревога, которые требовали хоть что-то делать. При этом всем коронавирус COVID-19 – нечто новое для каждого из нас. С этим мир еще не сталкивался. Да и с любыми пандемиями большинство из ныне живущих не сталкивалось тоже. Поэтому что именно надо делать, не всегда точно известно. И, конечно, у всех и каждого ковид вызвал страх – за себя, своих родных и близких.

Страх-он был и есть у каждого. Говорить о его проявлениях нет смысла, он чувствует внутри и захватывает полностью. Именно страх является фундаментальной эмоцией, вызывающей цепочку развития отрицания, агрессии и

паники. Но, в то же время, как раз страх является прекрасной защитой – двигателем и быстрой адаптацией к ситуации. Эмоция страха рождается глубоко внутри, как взаимодействие нашего мозга с действительностью. Страх дает стимул, силу, энергию и даже возможности.

Какие последствия?

Стресс может вызвать следующее:

- Чувства страха, гнева, печали, беспокойства, онемения или разочарования
- Изменения в аппетите, энергии, желаниях и интересах
- Трудности с концентрацией внимания и принятием решений
- Трудности со сном или ночные кошмары
- Физические реакции, такие как головные боли, боли в теле, проблемы с желудком и кожные высыпания
- Обострение хронических проблем со здоровьем
- Ухудшение состояния психического здоровья
- Повышенное употребление табака, алкоголя и других веществ

Вполне естественно стресс, тревогу, горе и беспокойство во время пандемии COVID-19. В психологии даже появился новый термин — ковидофобия, когда возникает страх заражения, болезни, смерти от covid. Таким фобиям подвержены тревожные, мнительные люди, склонные к ипохондрии, Ниже приведены способы, которыми вы можете помочь себе, другим справиться со стрессом.

Здоровые способы справиться со стрессом:

- Делайте перерывы от просмотра, чтения или прослушивания новостей, в том числе в социальных сетях. Хорошо быть информированным, но постоянно слышать о пандемии может быть неприятно. Подумайте о том, чтобы ограничивать новости всего лишь парой раз в день и отключаться на некоторое время от телефона, телевизора и компьютерных экранов.
- Позаботьтесь о своем теле.
- Делайте глубокие вдохи, потягивайтесь или медитируйте.
- Старайтесь питаться здоровой, сбалансированной пищей.
- Регулярно занимайтесь спортом.
- Высыпайтесь как следует.
- Избегайте чрезмерного употребления алкоголя, табака и психоактивных веществ.
- Продолжайте принимать обычные профилактические меры (такие как вакцинация, скрининг на рак и т. д.) в соответствии с рекомендациями вашего лечащего врача.
- Сделайте прививку вакциной COVID-19,
- Найдите время, чтобы расслабиться. Попробуйте заняться другими видами

деятельности, которые вам нравятся.

- Общайтесь с другими. Поговорите с людьми, которым вы доверяете, о своих проблемах и о том, как вы себя чувствуете.
- Помогайте другим справляться.
- Забота о себе может лучше подготовить вас к заботе о других. Помощь другим людям справиться со стрессом может помочь вам и вашим близким чувствовать себя менее одинокими и быстрее вернуться к нормальной жизни.
- Главный совет психологов о коронавирусе — держите себя в руках, поскольку стресс, депрессии ослабляют иммунитет, что делает людей более уязвимыми перед любой болезнью.

Конечно, еще очень мало исследований на эту тему и ситуация меняется. Но точно можно отметить, что для многих эта пандемия стала чем-то важным, личным открытием. Мы сблизились, стали расставлять приоритеты. Невзгоды могут оказывать благоприятное влияние и потенциально улучшать психосоциальное функционирование, ведь в нас заложены функции адаптации.

Медики ещё не имеют полной картины возможных последствий COVID-19 для человека. Поэтому во избежание неприятностей лучше сделать прививку. «Вакцины — это лучшее, что у нас есть сегодня, чтобы затормозить шествие коронавируса и защитить как можно больше людей»

Список использованной литературы:

1. Министерство здравоохранения Российской Федерации. Профилактика, диагностика и лечение новой коронавирусной инфекции (COVID-19). Временные методические рекомендации (27.03.2020).
2. Бачило Е.В. Психическое здоровье населения в период пандемии COVID-19. Журнал неврологии и психиатрии им. С.С. Корсакова. 2020.
3. Пизова Н.В. Острые нарушения мозгового кровообращения и коронавирусная болезнь // Медицинский совет. — 2020. — № 8. — С. 18–25.

РАЗНОНАПРАВЛЕННЫЕ ДОБРОВОЛЬЧЕСКИЕ ОРГАНИЗАЦИИ КАК ЭЛЕМЕНТЫ ПРОПАГАНДЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

*Хохлов Андрей Александрович, преподаватель
ГБПОУ НО «Нижегородский медицинский колледж»
Нижний Новгород*

В последние годы добровольческие организации набирают популярность по всей стране. Приятно видеть, что всё больше людей проявляют инициативу и на

безвозмездной основе стараются сделать мир чуточку добрее, хотят помогать и улучшать. Стоит напомнить, что в соответствии с Указом Президента Российской Федерации, 2018 год был назван годом волонтера (добровольца), то есть данное движение поощряется на федеративном уровне. Создается большое количество волонтерских организаций, которые нацелены на помощь детским домам, престарелым гражданам, людям, попавшим в сложную жизненную ситуацию. Также существуют экологические движения, группы волонтеров-зоозащитников и приюты для животных. Само собой, что движения, нацеленные на помощь людям, должны проявлять заинтересованность в здоровье и благополучии их подопечных, и в частности – вести пропаганду здорового образа жизни как неотъемлемой части жизни любого сознательного человека.

Людей, занимающихся любой волонтерской деятельностью, можно условно разделить на две группы. Первая – это люди, которые решили сами для себя, что хотят и могут вести активную безвозмездную работу на благо общества в целом и какой-то конкретной структуры в частности, будь то помощь в социализации детей-сирот или же планирование комфортной городской среды. Они направляются в интересующую организацию, которая специализируется на данной теме.

Люди из второй группы изначально создали узкий социум вокруг какой-то интересующей темы, и она совершенно не обязательно будет иметь прямое отношение к волонтерскому движению. Это может быть клуб по интересам, например, кинологи или заводчики собак, мотоклуб, яхт-клуб, туристическое объединение или местная команда по спортивным играм. И как только данный узкий социум укрепит свою структуру, сформулирует свои возможности и задачи, то он, на мой взгляд, неизбежно направит свой взор в сторону добровольной помощи. Само собой разумеется, что разные организации такого рода смогут вносить совершенно различный вклад, но в этом и есть плюс: помощь должна быть многогранной, так как и проблемы различны.

Пропаганда здорового образа жизни в виде лекции, например, о вреде курения – достаточно обыденное явление, и как любая голая теория, воспринимается вяло. Дети и подростки, на которых в большинстве своём и нацелены эти информирующие лекции, гораздо эффективнее учатся на примере взрослых. Слова о необходимости зарядки по утрам слышал каждый, но делать ее будет лишь тот, кто знает, что ему она действительно необходима. Но как донести азы здорового функционирования человеческого организма, чтобы ребенок или подросток поверил в необходимость соблюдения правил здорового образа жизни? Показывать на примере конкретных людей и жизненных ситуаций что по-другому просто не получится. Как раз на этом моменте и стоит привлекать добровольческие

организации, имеющие узкий профиль деятельности «по интересам».

Решения в некоторых случаях покажутся неординарными, но именно это и станет фокусом внимания. Например, если организовать экскурсию на площадку по мотокроссу, то тренер подробно объяснит, что нужна хорошая физическая подготовка в целом, а также разминка, растяжка и т.д. перед тренировкой. Ведь несоблюдение этих правил приведет к многочисленным травмам. Если же молодой человек будет иметь слабые мышцы, то он попросту не сможет проехать и круга. Лекция с демонстрацией в данном случае будет звучать гораздо более доходчиво, нежели многократные безликие лекции. Другой пример – пригласить группу кинологов с лекцией. Они, помимо рассказов о своих питомцах и дрессировке, укажут что собаки в целом агрессивно реагируют на людей в состоянии алкогольного опьянения. Кроме того, содержание некоторых пород обязует хозяина часто проявлять физическую активность, так как собаке нужно движение и реализация её энергии – с ней нужно бегать, ходить в лес, можно даже заниматься санным спортом. В любом случае – знающими и увлечёнными людьми будет аргументированно озвучена необходимость придерживаться здорового образа жизни.

Главная цель таких лекций – донести до слушателя, что если есть желание вести активный и интересный образ жизни, то держать своё здоровье на высоком уровне просто необходимо. Конечно, для этого придется прикладывать усилия, но оно того стоит. Каковы причины того, что дети и подростки приобретают вредные привычки? В первую очередь это скука, во вторую - это потребность в самовыражении и социализации. Активный образ жизни решит обе проблемы, надо только смочь его адаптировать.

На этом этапе возникает вопрос о том, как получить доступ к той или иной деятельности школьнику или подростку, если это сопряжено с непреодолимыми препятствиями? Ответ всё там же – в добровольческих организациях. Объединение взрослых и сознательных людей общими усилиями сможет помочь и взять шефство над подростком, обучать его, прививать культуру поведения и мировоззрение. Главное, чтобы сам обучающийся видел в этом роде деятельности нечто близкое своему духу, а старшие товарищи смогут помочь в его начинаниях. Это позволит и быть в социуме, и получать одобрение, и обучаться.

Одними из таких организаций являются поисково-спасательные отряды – квинтэссенция всего положительного в добровольчестве. Главная идея таких отрядов – что помочь может каждый. Можно просматривать фотографии с квадрокоптера прямо из дома, ходить по городу и расклеивать ориентировки, делать обзвоны и заниматься координационной деятельностью. Ну и конечно – ездить на

поиски людей. Но к этому вопросу организация подходит максимально ответственно: никакого подростка в кедах в лес не пустят. Строго регламентирована экипировка добровольца, его роль и цель, область поисков и реакция на те или иные происшествия, ведь главное – не усугубить ситуацию. Все люди как минимум проинструктированы, а как максимум – подробно обучены многим смежным дисциплинам. Но каждый поисковик когда-то был обычным человеком, проявившим интерес к их общему делу. Для успешной интеграции в поисково-спасательный отряд к каждому добровольцу приставляют куратора и проводят обучение.

Для улучшения эффективности и на добровольных началах систематически проводятся учения, марш-броски, лекции и практические занятия, в которых рассказы о здоровом образе жизни – это лишь малая часть затрагиваемых тем, которые связаны со здоровьем и человеческой жизнью как таковой. Как вести себя если заблудился, как найти ориентиры и вызвать подмогу, как организовать первую помощь пострадавшему, как опознать дезориентированного человека – всё это темы для обучения, и они не просто о здоровом образе жизни: они о том, как остаться в живых и помочь ближнему. Помимо обучения личного состава и всех добровольцев, работают на добровольных началах инфогруппы для посещения школ и детских садов с лекциями о безопасности. Но не только поисково-спасательные отряды проводят бесплатные, но крайне полезные занятия. Добровольцы-медики проводят практики по доврачебной первой помощи, психологи читают лекции о психической устойчивости и правилах ментальной безопасности, мотоциклисты проводят лекции по безопасности дорожного движения. Это не менее необходимо, ведь здоровье – это гораздо больше, чем просто зарядка по утрам.

Все предоставленные доводы ведут только к одному выводу: крайне важно подключать добровольческие организации к педагогическому процессу. Требуется наладить культуру взаимодействия между взрослыми и детьми не только в классической пассивной форме «учитель – ученики», но и в форме помощи и шефства над заинтересованным ребенком. Если на постоянной основе удастся грамотно использовать все эти разнообразные ресурсы во благо людей, то начиная с детского возраста уровень физического и психического здоровья граждан будет стабильно расти. Люди будут здоровы, активны, заняты любимым делом, а значит – счастливы.

**ИНТЕГРАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ К ФОРМАМ ПРЕПОДАВАНИЯ
МУЗЫКАЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ В ДЕТСКОЙ МУЗЫКАЛЬНОЙ ШКОЛЕ**

/по страницам философской исповеди Д. Гачева/

Чалдаева Наталья Михайловна, преподаватель

Халикова Наталия Габдулловна, преподаватель

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

г. Казань

Педагогический коллектив нашей Детской музыкальной школы № 26 им. В.М.Гизатуллиной рассматривает содержание обучения как средство духовного развития личности, как совершенствование личностных компетенций. А помогают в этом такие формы, как объединение, интеграция школьных дисциплин, вариативность и дифференциация обучения, обязательная положительная стимуляция учения, понимание того, что каждый ребенок от природы обладает своими дарованиями, по-своему талантлив.

Наши педагоги ищут новые формы работы с детьми для более результативного и мобильного освоения, а главное, усвоения новых знаний. Находят различные обучающие технологии, связанные с предметной интеграцией. В Рабочей программе по музыкальной литературе преподаватель Чалдаева Наталья Михайловна позиционирует комплексный подход в методике преподавания этого предмета. Важно не только научить слушать музыку, но, главное, слышать музыку, понимать и принимать ее, необходимо научить размышлять и рассуждать о многосложном процессе композиторского творчества. В связи с этим, программа курса содержит обширные межпредметные связи (музыка, литература, история, философия, изобразительное искусство, театр, кино) – приобщение к культурологии. В основе программы лежит исторический подход, поскольку в музыкальном искусстве самым непосредственным образом находят отражение характерные особенности той или иной эпохи, а также преемственность в развитии форм и жанров. Целесообразно было бы переименовать предмет музыкальной литературы в историю музыки.

Интеграция группы предметов как специальных, так и общеучебных, обеспечивает реализацию проектной методики: создание различных видов творческих презентаций. Тематика проектов связана с вопросами культуры разных стран, национальных композиторских школ в разные исторические эпохи.

Предмет музыкальной литературы предполагает широкий круг межпредметных связей, – это литература, история, изобразительное искусство, философия. При изучении сонатной формы, в частности, сонатного аллегро мы

обращаемся к труду нашего отечественного писателя и философа XX века Дмитрия Гачева. Он не музыкант. Но как глубоко и содержательно, ярко и эмоционально Д. Гачев раскрывает смысл такой сложной, специфически противоречивой формы как сонатное аллегро. Мышление писателя полифонично и объемно; он как бы охватывает единым взором все разнообразные сферы бытия и человеческого сознания: искусство и науку, философию и религию, быт и человеческие отношения, историческое прошлое и современность, – понимая музыку как важнейший элемент мироздания. К музыке, по его мнению, ближе сердце, душа, неразгаданность, «мистерия», глубина.

В своей книге «Музыка и световая цивилизация» (философская исповедь) главу, посвященную сонатной форме, он озаглавил так: «Натурфилософия сонатной формы».

Гачев неожиданно начинает с репризы: «Да, кстати, понял смысл репризы: она – воскрешение! Собрание моего существа вновь... после волновой размытости разработки; когда уже камня на камне из храма моего «я» – темы не осталось. Да, «разрушу и в три дни построю-созижду!» – умеет композитор-маг разрушать и созидать вещество существования: атом – в волну, из волны соорудить атом. Задолго до квантово-волновой механики это научились делать венские классики, в сонате: в веселой науке сонатного аллегро».

А теперь все по-порядку.

« Да, экспозиция – это дом, берег, порт». В сонатном тематизме, когда рождаются темы, уже исходно есть их взаимная ориентированность на возможный опыт (испытание) разработки и репризы». Поэтому, считает Гачев, тема, мотив должны обладать огромной внутренней энергией для дальнейшего саморазвития.

«Недаром мотив = движение, двигатель внутреннего сгорания (именно сгорания). Мотив есть заряд и ген развития. Мотив как игла-челнок призван прошить и нашить ткань тела музыкального».

«А музыкальная разработка темы – это ее помещение в биполярное пространство; и там, среди разных тяготений, выявляются ее свет и тень. Разработка – это выход в открытое море бытия – в рискованное плавание с многими шансами потерпеть крушение и не выплыть, не вернуться назад. И когда после мотаний и швыряний о рифы разных тональностей, когда уж все вещество корабля и «я» на мотивы-кусочки волнами разбито, и нет никакой надежды!.. – вдруг появляется органнй пункт на доминанте; и какое ликование охватывает нас! Эврика! Земля, берег виден! И вот реприза: радость свидания с любимыми, возвращение».

«Да, разработка в сонате – это работа анализа: на составные элементы

разбирается тема, мотивы: на них воздействуют химическими реактивами разных гармоний, условий разных тональностей и сплетений-сочетаний. Эксперимент творится с темой-мелодией-любовью в разработке – как испытание любви двоих на верность в романе. «А ну-ка, уплатите дань, помучайтесь, испытаем вас, паренку эту, – на выносливость и верность друг другу: узнаете Одетту в Одиллии? Да, разработка вещь страшная, дыба теме, – Crucifixus («И распят!») Зато реприза - «Et resurrexit» («И воскрес!»).

Сонатную разработку Д.Гачев сравнивает с принципом эксперимента в математических, точных науках: «Недаром для ученых математиков-физиков музыка симфоническая, квартетная стала чем-то вроде религии дополнительной к их исканиям в науках. Вон и Эйнштейн на скрипочке... А тут, в музыке им – школа медитации, вживания в обертоны – возможности так и сяк повернуть дело и тему, интонацию: сыграть можно все совсем по-разному: школа экспериментаторства и анализа в сонатной разработке.

А тяготение от Доминанты к Тонике – да это же элемент Всемирного Ньютонова тяготения! И когда в конце разработки всплывает Доминанта, – да это же обретение устойчивости: Земля. Сила тяжести-тяготения вновь обретена. Вся система гармонии основана на тяготении: ряд Т – S – D – Т – это уравнение Всемирного тяготения. И они также были нарушены музыкой новейшей, как Ньютонова физика размыта квантовой физикой и теорией относительности. Кстати, примечательно, что Ансерме, музыкант и математик, выяснил, что система музыкальных интервалов подчиняется закону алгоритмов».

По прочтении известного труда Б.Асафьева «Музыкальная форма как процесс» Д.Гачев пишет: «Форма как процесс или как схема? Это и то и другое. И потому она разворачивает материю содержания до совершенного конца. Форма – воля, она есть перводвигатель аристотелев, статуя прекрасная, что не движась сама, движет – влечением, любовью к ней.» Только музыка, по мнению Гачева, являет собой волю к жизни и саму жизнь, тогда как пространственные искусства видятся как статика. «Музыка и есть квинтэссенция Жизни, ее протекания и формования.»

«Да, назначение симфонии – привести в движение массы бытия: чтобы оно заворожилось и, в итоге, переустроилось иным космосом, нежели тот, которым лежало до прихода этого мотива-личности-«я».

Гачев признается, что понимать музыку он стал не только и не столько через фортепианные упражнения, сколько через философию, науку, литературу и, как он сам пишет, «жизнь самую житейскую».

«Так что музыка – это история воплощения души»

«Так что там за стон и скрежет стоит – в симфонии (6-й Чайковского,

например) – от инертных масс и форм мира сего, не желающих раздвигаться с приходом робкого вопрошения первой темы: даже на йоту не хотят уступить, даже слабости и кротости такой смиренной!, – в результате чего она вынуждена энергизоваться, мужать и становиться героической, борцом за все – душу против косности материи...

И когда струнные хлещут, бьются об утесы медных, что блюдут крепостями своих звучностей стены Социума, града мира сего, не желающего поддаться, измениться, уступить, смириться (то, что сам Чайковский обозначил как Фатум), сама мера раздражения сил меднолобых и усилие их к обороне выступают как критерии мощи личности и души, красоты «Божьего образа и подобия». А вообще, как «нет безобразья в природе», так и нет безобразья в оркестре: все, и самые грубые его голоса, музыкальны: суть голошения существ, души их, ну, пусть души бегемотов, скал или морской пучины... Ибо и они духовные явления, тоже свои души имеют, как и тела. И тромбоновый вопев, что воплощает звучность фатума в 6-й Чайковского, – это взывающий к сочувствию стон души... Жаль, жаль всех бедных! В том числе и «врагов», бедных глупостью своей и непросветленностью.

Что в итоге того, что прозвучала симфония?

Произошло событие в Бытии, его перестроение, – хотя бы через меня, слушавшего.

Текла особая Жизнь. Или, если чье-то воображение поразят скорее астрономические образы, – воспринял я сигналы строения некоей Метагалактики, или Черной дыры вселенской, в какую провалился в финале...»

Образно, ярко, эмоционально Дмитрий Гачев пишет о музыке. Его пытливая мысль направлена на связи музыки, философии, литературы, других видов искусства. Нам, преподавателям музыкальной литературы, также необходимо ощущать и уметь характеризовать художественную культуру как целостность, как голос исторической эпохи. Это необходимое условие не только для обучения детей, но и для их духовно-эстетического роста и личностного становления.

Литература:

Дмитрий Гачев – «Статьи, письма, воспоминания»; М. Музыка, 1995 г.

**КОНТСКИЙ ФАДДЕЙ МАРТЫНОВИЧ - ДЕЯТЕЛЬ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ,
ОСНОВАТЕЛЬ ПЕРВОЙ ДЕТСКОЙ АМБУЛАТОРИИ
В МАРИЙСКОМ КРАЕ**

*Четкарев Никита Игоревич, студент
ГБПОУ РМЭ «Йошкар-Олинский медколледж»
Йошкар-Ола, Республика Марий Эл*

Фаддей Мартынович родился в Минске. Его дед Аполлинарий Григорьевич был известным в Польше артистом, организатором Варшавской консерватории, которую в течение многих лет и возглавлял. Отец Фаддея закончил лесной институт в Санкт-Петербурге и в 1888 году получил назначение на должность лесничего в Царевококшайск. Приехав в Царевококшайск, семья Контских поселилась в большом доме, который находился на углу улиц Новопокровской (ныне Советской) и Чехова. В Царевококшайске Фаддей вырос, получил образование, однако в 1905 году он уехал в Казань. Там он поступил учиться на медицинский факультет Казанского Императорского университета.

В 1911 году, когда завершилось обучение в университете, Контский возвращается в Царевококшайск. В феврале 1912 года Фаддей Мартынович становится врачом Царевококшайского уезда, а по совместительству работал ещё в земской больнице. При этом он стал инициатором создания при земстве специализированной медицинской помощи детям. За очень короткий срок Контский становится самым популярным человеком в городе. По воспоминаниям местных жителей он был очень добрым и отзывчивым, приходил на помощь в любое время суток. Фаддей Мартынович поставил цель - максимально развить медицинскую помощь детям в Марийском крае.

Однако Первая Мировая война заставила изменить планы молодого доктора. В 1914 году Контский был мобилизован в армию, лечил раненых и больных в одном из госпиталей Казани. Затем организовал сыпнотифозный госпиталь в Симбирске, за что был удостоен высокой награды «Орден святого Станислава третьей степени». После Симбирской службы жизнь Фаддея продолжилась в Вятке, где он возглавлял санитарный отдел в военкомате. Здесь его и застала Октябрьская революция 1917 года.

Контский возвращается в Краснококшайск в 1920 году. Он вновь начинает налаживать службу здоровью населения, при этом он возвращается к идее развития специализированной медицинской помощи детям.

В конце 1920 года ему удаётся создать в нашем крае детскую амбулаторию. Эта детская амбулатория обслуживала детей со всех уголков Марийского края,

приём вёл лично Контский.

Летом 1921 года Контский создаёт в Краснококшайске детскую больницу на 10 коек. Она расположилась на улице Анисимовской. В штате больницы состояли: один врач, две медицинские сестры, фельдшер и две санитарки. Работать приходилось день и ночь, все сотрудники забывали об отдыхе и очень часто приходилось выходить на экстренные вызовы.

Фаддей Мартынович стал организатором нового вида врачебной помощи в городе для застрахованных лиц, а также участвовал в строительстве вечерней амбулатории, где сам же принимал больных. Он был уездным врачом земской и детской больницы, в противотуберкулёзном диспансере, медсанчасти НКВД. Помимо врачебной деятельности он также преподавал в фельдшерско-акушерской школе, которая была открыта в конце двадцатых годов.

По воспоминаниям выпускников Фаддей Мартынович был человеком обаятельной внешности, замечательным преподавателем латинского языка, детских болезней, фармакологии. Доктор Фаддей Мартынович был известным и уважаемым человеком. До 1927 года он неоднократно избирался в органы власти, был делегатом 10 и 11 съездов советов. Принимал участие в разработке первой конституции МАСССР.

Уже будучи больным, теряя зрение, он продолжал работать над книгами, спеша передать свой богатый опыт другим. Его перу принадлежат книги: «Врач и больной», «Сердце - изумительный орган» и «Учись беречь здоровье».

В декабре 1942 года Фаддею Контскому присвоили звание заслуженного врача МАСССР. В 1960 году он был награждён почётной грамотой Президиума Верховного Совета МАСССР.

Педиатры республики высоко ценят заслуги основателя своей службы. Детская республиканская клиническая больница учредила стипендию имени Фаддея Контского для студентов Йошкар-Олинского медицинского колледжа, проявивших особое усердие в учебе.

Ученики Фаддея Мартыновича вспоминают его обращение:

«Мои юные друзья, покидая родную школу, давшую вам теоретические знания, определённые практические навыки, становясь на избранный вами путь, помните всегда, что профессия медработника самая гуманная. Будьте всегда добрыми и отзывчивыми к людям, где бы вы ни находились: на полях сражений или в тылу, всегда с гордостью несите высокое звание медика».

ЛЕГЕНДА МАРИЙСКОГО СПОРТА СЕЛЮНИНА-РОЧЕВА Н.П.

*Шургин Кирилл Денисович, студент
ГБПОУ РМЭ «Йошкар-Олинский медколледж»
Йошкар-Ола, Республика Марий Эл*

Лыжный спорт – это один из самых массовых видов спорта, культивируемых в Российской Федерации. Каждый в своей жизни хоть раз вставал на лыжи и знает, какой трудоемкий и непростой этот вид спорта. Так и наша героиня Нина Петровна Рочева-Селюнина – посвятила всю свою жизнь лыжному спорту, по окончании школы преуспела как в медицинской практике, так и в педагогической.

Нина Петровна Рочева (девичья фамилия Селюнина) родилась в деревне Покшай Уржумского района Кировской области 13 октября 1948 года.

Детские годы Нины прошли в деревне Василенки Сернурского района. В 1956 году она пошла в первый класс Казанской школы. В ней Нина проучилась три класса и по семейным обстоятельствам ее определили в Сернурский интернат. Свободное время девушка больше проводила за рукоделием – вышивала крестиком думки, скатерти, наволочки. Училась с большим желанием, неплохо каталась на лыжах на уроках физкультуры.

После восьмилетки девушка решила приобрести профессию и поступила на сестринское отделение в Йошкар-Олинское медучилище. Родные мечтали, чтобы она стала врачом, и Нина с этим сначала соглашалась. Но в будущем медсестру, как лыжницу, заметил тренер Леонид Глушков, и она начала упорно заниматься этим видом спорта. К окончанию училища она показывала отличные результаты и была лучшей не только в городе, но и в Марийской республике.

В 1967 году, по окончании училища, ей предложили работу медсестры в больнице Йошкар-Олы. Нина работала в сменах, ходила на тренировки, ездила на соревнования. В 1970 году ее взяли в сборную СССР. Выдающихся спортивных результатов лыжница смогла достичь, когда еще тренировалась в Марийской АССР в период с 1967 по 1976 год.

Так вместо медицинского вуза окончила потом факультет физвоспитания Марийского педагогического института им Н.К.Крупской.

Говоря про спортивные успехи Нины Рочевой, можно выделить такие: золотая медаль на чемпионате мира в Фалуне (Швеция), которую она получила в 1974 году; заняла третье место на чемпионате мира в Лахти (Финляндия); являлась трехкратной чемпионкой Советского Союза: в 1978 – в гонке на 30 км, в 1978 и 1980 – в эстафете; была награждена серебряной медалью в эстафете на Олимпиаде 1980 года в Лейк-Плесида (США).

XVIII Межрегиональная НПК «Здоровый образ жизни - веление времени»

По завершении спортивной карьеры Нина Рочева начала работать тренером в спортивном обществе «Динамо» (Сыктывкар, Республика Коми). Имеет звание заслуженного работника культуры Марийской АССР и заслуженного работника физической культуры Российской Федерации.

Семья Нины Петровны практиковала и практикует лыжный спорт. С будущим мужем Василием Рочевым Нина Петровна познакомилась в сборной команде. У них родились дети Анатолий, Василий и Ольга (последние двойняшки). Нина и Василий Рочевы стали основателями спортивной лыжной династии – все их дети и их супруги являются лыжниками, а также имеют множество побед и наград.

Нина Рочева ушла из жизни 8 января 2022 года в Сыктывкаре на 74-ом году жизни.

Нину Рочеву запомнили не только как выдающуюся лыжницу, но и как скромного, доброго и отзывчивого человека. **В 1980 году спортсменка** была награждена медалью «За трудовое отличие». **Нина и Василий в 1987 году** учредили необычные состязания по лыжным гонкам – Кубок Рочевых. В них принимают участие спортсмены разных поколений. Желательно, чтобы все они были из одной семьи. Проводятся соревнования по уникальной системе гандикапа, разработанной самими Рочевыми. И хочется добавить, что Нина Петровна Селюнина-Рочева является для нас настоящим примером для достижения наших целей и побед, гордостью нашего колледжа и педагогом-наставником.

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Яковкина Надежда Вениаминовна, воспитатель

МДОУ детский сад № 3 «Радуга»

Козьмодемьянск, Республика Марий Эл

Проблемы воспитания здорового ребенка были и остаются наиболее актуальными в практике общественного и семейного дошкольного воспитания и диктуют необходимость поиска эффективных средств их реализации. Любое дошкольное учреждение должно стать «школой здорового образа жизни» детей, где любая их деятельность носит оздоровительно-педагогическую направленность, способствует воспитанию привычек, потребности к здоровому образу жизни, формированию навыков принятия самостоятельных решений в отношении поддержания и укрепления здоровья.

К сожалению, в настоящее время проблема здоровья дошкольников стоит

XVIII Межрегиональная НПК «Здоровый образ жизни - веление времени»

очень остро. Но если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь, укреплять свое здоровье, если мы станем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, только тогда можно будет надеяться, что будущие поколения будут более здоровыми и развитыми не только интеллектуально, духовно, но и физически.

Правильное питание дошкольника зависит не только от детского сада, но и в большей степени от родителей. Беседы с родителями, анкетирование, наблюдение за приемами пищи в ДООУ показали, что дети часто не хотят есть то, что полезно и необходимо для их здоровья, а родители нередко им потакают в этом и не всегда заботятся об организации правильного и рационального питания своих детей в домашних условиях. Необходим поиск новых подходов по оздоровлению детей, поэтому возникла идея, познакомить детей с теми продуктами питания, от которых они получают пользу, а также повысить педагогическую компетентность родителей в вопросах здорового питания их детей. Была поставлена цель работы: расширение знаний дошкольников о питании, его значимости, о взаимосвязи здоровья и питания и определены задачи: познакомить детей с теми продуктами питания, от которых получают пользу, то есть здоровье; расширить и обобщить знания детей об овощах и фруктах через разные виды деятельности; познакомить с профессией повара, его трудом, развивать интерес к данной профессии, воспитывать уважение к труду повара и его результату; создать партнерские отношения между детьми, родителями, воспитателями.

Работу в данном направлении начала с младшего возраста. В период адаптации малышей к детскому саду многим трудно привыкнуть к рациону питания дошкольного учреждения. Из бесед с родителями выяснилось, что многие не готовят дома творожную запеканку, омлет, вареные овощи, а молоку и молочным продуктам предпочитают творожные йогурты. В работе с родителями малышей я использовала индивидуальные беседы, консультации, папки-передвижки. С малышами мы рассматривали овощи и фрукты, учились их узнавать, называть, слушали потешки и сказки.

Во второй младшей группе обсудили темы: «Овощи фрукты – ценные продукты», «Здоровое питание – основа процветания», «Маленькие кулинары – маленькие помощники». Проводились беседы с детьми: «Что мы знаем о витаминах», «Вредные и полезные продукты», «Что мы готовим вместе с мамой». С детьми проводились развивающие игры, способствующие сенсорному развитию, активизирующие словарный запас, развивающее мышление: «Какой сок?», «Вредные и полезные продукты», «Чудесный мешочек», «Собери картинку». Особенно детям понравилась игра «Угадай на вкус», где нужно было на вкус

угадать фрукт и назвать.

В области познавательного развития на занятии «Посадка лука» вместе с детьми сажали лук, а потом наблюдали за его ростом. В образовательной области речевое развитие на занятии «Что растет на грядке, что растет в саду», дети учились классифицировать и давать обобщающие названия группам картинок. Во время занятий «Профессии» играли в игру «Кому, что нужно для работы», а затем дети сами побывали в роли поваров - с помощью формочек делали печенье из цветного теста. Для самостоятельного рассматривания детям были предложены альбомы из серии «Продукты питания», «Профессии», «Посуда», «Овощи и фрукты». Читали произведения художественной литературы: К.И.Чуковский «Федорино горе», Ю. Тувим «Овощи», русские народные сказки «Репка», «Пых». В образовательной области художественно-эстетическое развитие дети делали аппликацию на тему «Заготовки на зиму», наклеивали готовые формы овощей, лепили печенье «Угощение для кукол», раскрашивали картинки овощи и фрукты. В сюжетно-ролевых играх «День рождения Мишутки», «Мама готовит обед», «Магазин», «Полезный завтрак» закрепляли знания о сервировке стола, о полезных продуктах.

Большая работа проводилась с родителями. Использовались консультации «Организация питания детей дома», «Здоровое питание наших детей», «Ребенок за столом», «Роль витаминов в детском питании», рекомендации родителям о режиме питания дома. Родители больше стали интересоваться питанием детей в условиях ДООУ, прислушиваться к советам воспитателей по поводу питания детей дома.

Таким образом, одной из главных задач воспитательно-образовательного процесса является умение сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом в детском саду, развитие представления о необходимости сохранения своего здоровья и укрепление его посредством здоровьесберегающих технологий.

**НИКОЛАЙ ИВАНОВИЧ БОЯРКИН: МУЗЫКАНТ-ИСПОЛНИТЕЛЬ,
ПЕДАГОГ-НАСТАВНИК, УЧЕНЫЙ-ИССЛЕДОВАТЕЛЬ**

(инновационный исследовательский педагогический проект)

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

Имя профессора Н.И. Бояркина прочно вошло в современное этномузыкознание, в историю музыкальной культуры Мордовии, всей России. Многогранная деятельность ученого - этномузыколога, этноинструментоведа, дирижера, композитора, переводчика, критика, публициста, музыкально-общественного деятеля вызывает уважение, большой социальный, научно-теоретический и практический интерес.

В педагогическом проекте предпринята первая попытка с помощью метода включенного наблюдения и метода интервьюирования в форме «вопрос - ответ», внести в научный оборот новую информацию, что называется «из первых уст», о жизни и творческой деятельности Н. И. Бояркина, тем самым раскрыть отношение Н.И. Бояркина к сложнейшей профессии - музыкант.

Актуальность исследования. 11 марта 2023 года исполнилось 76 лет со дня рождения Николая Ивановича Бояркина - известного в России, в странах ближнего и дальнего зарубежья ученого - этномузыколога, этноинструментоведа, доктора искусствоведения, профессора, педагога-наставника, члена Союза композиторов России, заведующего кафедрой народной музыки факультета национальной культуры Мордовского госуниверситета, лауреата Государственной премии Республики Мордовия

Н.И. Бояркин - выпускник Казанской государственной консерватории по классу выдающегося хорового дирижера и педагога, ученого профессора С.А. Казачкова, последователь научно-исследовательской школы Е.В. Гиппиуса (под руководством Е.В. Гиппиуса Н.И. Бояркин окончил аспирантуру и защитил кандидатскую диссертацию), он в течение более сорока лет вносит огромный вклад в развитие мировой этномузыкологической и этноорганонологической науки и практики.

За эти годы Н.И. Бояркину удалось создать уникальную в России - мордовскую финно-угорскую этномузыковедческую школу, основная идея которой заключается в комплексном подходе к изучению песенного и инструментального народного творчества мордовского народа в контексте с другими народами Волго-

Уральского региона, России, ближнего и дальнего зарубежья.

К сожалению, вплоть до настоящего времени, многогранная деятельность Н.И. Бояркина как этномузыколога, музыканта-исполнителя, педагога-наставника, дирижера, композитора, переводчика, критика, публициста, музыканта-просветителя, музыкального общественного деятеля, по нашему мнению, не получила достойного глубокого научного анализа и рефлексии со стороны ученых разных научных направлений (специальностей) - фольклористов, этномузыковедов, этноинструментоведов, лингвистов, искусствоведов. Остаются не выясненными многие вопросы особенностей формирования и развития творческой личности Н.И. Бояркина, его музыкально - исполнительского и научного таланта, ставшего ярким примером в отечественной этномузыкологической науке и музыкально-исполнительской практике.

Все вышесказанное дает нам полное основание считать предпринимаемое исследование творческой личности Н.И. Бояркина актуальным и своевременным, привлекательным и перспективным.

Интерес к научно-исследовательской, музыкально-исполнительской, педагогической деятельности Н. И. Бояркина проявляли (и проявляют в настоящее время) многие музыканты-исполнители, композиторы, ученые.

Проект может представлять научно-теоретический и практический интерес для студентов, бакалавров, магистрантов, ассистентов-стажеров, аспирантов, педагогов высших и средних музыкальных учебных заведений, музыкальных школ в процессе изучения истории музыкальной культуры народов многонациональной России, а также в изучении песенного и инструментального народного творчества.

Н.И. Бояркин всей своей многогранной деятельностью заявил о себе как о яркой, неординарной личности выдающего музыканта, педагога-наставника, ученого-исследователя. Тем самым он внес огромный вклад в развитие музыкальной культуры не только Мордовии, но и всей России. Н.И. Бояркин подобрал в своей многоаспектной деятельности лучшие качества музыканта - педагога, педагога-наставника, просветителя, популяризатора, присущие ведущим отечественным музыкантам, в том числе Мордовии и Татарстана. Н.И. Бояркин убедительно проявил себя в научно-исследовательской деятельности. Разработанные им методологические и методические принципы научной работы широко используются в современной отечественной и зарубежной научной практике.

Музыкально-профессиональные корни Н.И. Бояркина глубоко уходят в народную традиционную музыкальную культуру мордовского народа, что служит принципиальным отличием личности Н.И. Бояркина от многих других современных музыкальных деятелей. Вся многогранная деятельность Н.И. Бояркина направлена

XVIII Межрегиональная НПК «Здоровый образ жизни - веление времени»

не только на понимание и постижение, но и на сохранение и развития мордовской традиционной музыкальной культуры, на «встраивание» мордовской народной музыки в культуру и быт современного общества.

Особая роль и значение принадлежит Н.И. Бояркину в собирании, систематизации и глубоком научном изучение мордовских традиционных музыкальных инструментов и инструментальной музыки. В этой области он занимает лидирующие позиции в отечественной финно-угорской этномузыковедческой науке и практике. Успешно разработанная им классификация мордовских музыкальных инструментов широко используется в мировой этноинструментоведческой науке.

ВОЛОНТЕРЫ ГБПОУ РМЭ «ЙОШКАР-ОЛИНСКИЙ МЕДКОЛЛЕДЖ» В ГБУ РМЭ «МЕДВЕДЕВСКАЯ ЦРБ» АЗАНОВСКАЯ УЧАСТКОВАЯ БОЛЬНИЦА СТАЦИОНАР ГБУ РМЭ «МЕДВЕДЕВСКАЯ ЦРБ»

Якшитас Анна Вадимовна, студентка

Шабрукова Людмила Альбертовна, преподаватель

ГБПОУ РМЭ «Йошкар-Олинский медколледж»

Йошкар-Ола, Республика Марий Эл

Паллиативная медицина (ПМ) занимается неизлечимыми больными, помогая жить максимально активно и чувствуя себя удовлетворительно. Главная задача паллиативной помощи — облегчение проявлений болезни для улучшения жизни пациента и его близких. Методика ухода за подобными пациентами предполагает координацию всех аспектов помощи: врачебной, сестринской и других специалистов. Пациенты могут свободно общаться с персоналом больницы, а также со своими родственниками. Им обеспечен качественный уход младшего медперсонала, прошедшего специальное обучение. Состояние пациента оценивается врачами при ежедневном наблюдении. А их близким будет оказана необходимая помощь в обучении правилам ухода за лежачими. Таким образом, даже выписанные домой пациенты продолжают получать грамотный уход от своих домочадцев.

В Республике Марий Эл паллиативные отделения находятся в Азановской участковой больницы Медведевского района в с. Азаново и Куженерской центральной районной больнице.

Студенты Йошкар-Олинского медицинского колледжа не однократно выезжали в Азановскую больницу для того, чтобы помочь медицинскому персоналу в уходе за пациентами. Медики-волонтеры помогали кормить и стричь больных,

XVIII Межрегиональная НПК «Здоровый образ жизни - веление времени»

производили смену постельного белья, осуществляли личную гигиену пациентов, находящиеся в лежачем состоянии, ухаживали за стомами разных видов.

В феврале 2023 года будущие медики в очередной раз посетили паллиативное отделение с. Азаново, чтобы на практике познакомиться с медицинским уходом и сестринским обслуживанием пациентов этой больницы.

Палаты отделения оборудованы специализированными кроватями, которые позволяют регулировать высоту ложа, а также обеспечивать наиболее удобное положение для пациента. Еще мы познакомились с новейшими приспособлениями, с помощью которых можно перемещать лежачих больных даже по лестнице. При необходимости его прямо в кровати можно будет вывезти во двор подышать свежим воздухом в больничном парке.

Старшая медсестра больницы Морозова А. Е. рассказала об особенностях сестринского ухода за больными паллиативного отделения!

В завершении студенты Йошкар-Олинского медицинского колледжа показали концерт, который поднял настроение и дал заряд положительных эмоций пациентам и медицинскому персоналу больницы.

Кроме паллиативного отделения наша команда Йошкар-Олинского медицинского колледжа посетила Азановскую среднюю школу, где провела профориентационную работу для учеников 9-11 классов. Мы рассказали о специальностях. Также провели интересные мастер-классы по сердечно-легочной реанимации и рассказали о вреде курения, провели психологический тренинг. Ученики с удовольствием приняли участие в мастер-классах и смогли почувствовать себя в роли медиков.

Краснова Анастасия – волонтер Победы поделилась впечатлениями о поездке в город-герой Волгоград на празднование

Мы выражает огромную признательность Министерству здравоохранения Республик Марий Эл и администрации Детской Республиканской больнице за предоставленный транспорт. Очень надеемся, что наши поездки будут регулярными.