

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

XXI Межрегиональная НПК «Здоровый образ жизни - вление 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 XXI Межрегиональной научно-практической конференции «Здоровый образ жизни – вление времени» (Йошкар-Ола, ГБПОУ РМЭ «Йошкар-Олинский медколледж», 2026 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>Андреев Д.В.</i>	«Занятие по физкультуре, как важный фактор укрепления здоровья».....	5
<i>Ахметова Э.Н.</i>	Здоровьесберегающие технологии в период адаптации детей с ОВЗ в дошкольном образовательном учреждении.....	7
<i>Беляева А.А. Суханова Н.Е.</i>	Здоровьесберегающие технологии в работе педагогов ДОУ.....	12
<i>Беляева В.К.</i>	Роль сказки в формировании духовного здоровья детей.....	16
<i>Беляева И.С.</i>	Логоритмика как средство развития речи детей дошкольного возраста	19
<i>Бурдин В.И.</i>	Организация безопасной среды при работе с компьютерной техникой.....	24
<i>Бушкова С.П.</i>	«Что такое су-джок терапия?».....	40
<i>Бызова А.В. Халтурина Е.В.</i>	«Раз, два, три — повтори! Организация двигательной активности детей раннего возраста средствами малых форм фольклора».....	43
<i>Егорова Г.И.</i>	Здоровьесберегающие технологии, используемые в детском саду...	47
<i>Захарова Н.В.</i>	Взаимодействие с родителями по вопросу привития детям навыков здорового образа жизни.....	51
<i>Зотикова Ф.С. Лазарева В.Ю.</i>	Изменение микрофлоры в молочнокислых продуктах в процессе хранения.....	55
<i>Козлова О.Н. Барабаш Н.А. Ведерникова Е.С. Демидов Я.В. Петров Т.В.</i>	Опасные игрушки.....	60
<i>Козлова О.Н. Назарова Ф.Д. Насибуллина А.Р. Цинцера Р.В.</i>	Опасная бытовая химия.....	64
<i>Красничкина Ю.Н.</i>	Духовное развитие как основа формирования здоровья.....	68
<i>Кузнецова Д.Ю.</i>	Конструктор «банчемс» как средство познавательного развития у детей раннего возраста.....	71
<i>Кульшиева У.М. Петлина О.В.</i>	Эрготерапии как элемент реабилитации пациентов с ограниченными возможностями здоровья.....	77
<i>Максимова С.Н.</i>	Практика су-джок терапии в образовательном процессе ДОУ.....	79
<i>Мамаева М.А.</i>	Использование здоровьесберегающих технологий на музыкальных занятиях с детьми с РАС. Опыт работы музыкального руководителя.....	84

XXI Межрегиональная НПК «Здоровый образ жизни - веление времени»

<i>Мартьянова И.С.</i>	Физкультурно-оздоровительная программа развития ручной ловкости у детей старшего дошкольного возраста «Школа мяча»... 87
<i>Миклеева Т.С.</i>	Электронные сигареты опасны для здоровья..... 92
<i>Мирских А.А.</i>	Динамические паузы с детьми дошкольного возраста: залог здоровья и успешного обучения..... 93
<i>Никитина Н.В.</i>	«Народные игры - средство здоровьесбережения»..... 95
<i>Новикова Т.В.</i> <i>Мингалеева Р.М.</i>	Применение здоровьесберегающих технологий при коррекционно-развивающем взаимодействии специалистов (педагога-психолога и учителя-дефектолога) группы компенсирующей направленности. 99
<i>Ортина А.С.</i>	Логоритмика с нейроподходом..... 102
<i>Осипова Н.</i>	Применение результатов социально-психологического тестирования в профилактике потребления наркотических веществ 105
<i>Пакшина Е.С.</i>	Применение здоровьесберегающей технологии многофункциональное пособие «Парашют» в физическом развитии детей дошкольного возраста..... 108
<i>Попова Е.В.</i>	
<i>Аксёнова Е.А.</i> <i>Емельянова Д.Д.</i>	Исследование причин и проявлений учебного стресса у студентов ГБПОУ РМЭ «Йошкар-олинский медколледж»..... 113
<i>Приходченко Л.Г.</i>	Логоритмопластика как инновационный метод работы с детьми в рамках здоровьесберегающих технологий»..... 118
<i>Русакова Е.В.</i>	Здоровый Образ Жизни – это путь к счастью: студенческие инициативы Ветлужского филиала ГБПОУ НО «Нижегородский медицинский колледж»..... 121
<i>Рычкова Л.И.</i> <i>Веткина Л.В.</i>	Жизнь, расшитая на холсте..... 123
<i>Рычкова Л.И.</i>	Сила традиций марийского народа..... 125
<i>Скачкова Н.С.</i>	Арт-терапия как коррекционная энергосберегающая технология в системе здорового образа жизни..... 127
<i>Скворцова Е.С.</i>	Роль пальчиковых игр в развитии Детей дошкольного возраста..... 131
<i>Тетерин Д.В.</i> <i>Заверткин С.В.</i>	Образ защитника Отечества в фильме Сергея Эйзенштейна«Александр Невский»..... 134
<i>Халикова Н.Г.</i>	Обучение музыке как фактор развития личности учащихся. Психолого-педагогические основы обучения..... 137
<i>Цыбенко И.А.</i>	«Здоровьесбережение на занятиях кружка «RAINBOW»..... 140
<i>Яровикова Т.А.</i> <i>Павлова М.Н.</i>	Цифровизация и неврозы: влияние виртуальной реальности и социальных сетей на душевное здоровье человека (цифровой аскетизм)..... 144

ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ, КАК ВАЖНЫЙ ФАКТОР УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ

*Андреев Дмитрий Викторович, преподаватель
ГАПОУ «Набережночелнинский медицинский колледж»
Набережные Челны, Республика Татарстан*

Существуют два разных понятия: физкультура и спорт. Физкультура направлена на укрепление здоровья, а спорт направлен на получение максимального результата и спортивных наград.

В нашем колледже проводятся следующие занятия по физкультуре:

Лыжи – это средство физического воспитания для людей любого возраста, состояния здоровья и уровня физической подготовленности. Прогулки на свежем воздухе заметно повышают сопротивляемость к самым различным заболеваниям, положительно сказываются на умственной и физической работоспособности человека, успокаивают нервную систему.

Во время занятий на лыжах проявляются важные морально-волевые качества: смелость, настойчивость, дисциплинированность, трудолюбие, способность переносить трудности. Преподаватель физической культуры объясняет студентам, что при занятии данным видом спорта испытывают нагрузку и развиваются мышцы всего туловища, а особенно – ног, плечевого пояса и пресса. Центральная нервная система (ЦНС) получает сигнал от глазных нервов, суставов, вестибулярного аппарата, координирует их групповую работу. При регулярных занятиях налаживается «совместная» фазовая работа дыхательной и мышечной системы, а легочная вентиляция и жизненная емкость лёгких заметно увеличиваются. Положительную нагрузку получает позвоночник и весь мышечный корсет.

Помимо этого, занятие лыжным спортом развивает аэробную нагрузку (движения без остановки), благодаря работе всех групп мышц. Заметно повышая выносливость организма, улучшая работоспособность сердечно-сосудистой системы, увеличивая объем лёгких, и быстрее восстанавливая организм после нагрузок.

Секция по волейболу. Волейбол, как вид спорта способствует физическому развитию человека. Укрепляются мышцы рук, ног, спины. Повышается их сила и гибкость. Во время прыжков происходит стимуляция роста, что особенно важно для девочек-подростков. Развивается быстрота реакции и координация глаз и рук.

Укрепляется сердечно-сосудистая система, опорно-двигательный аппарат, формируется ровная осанка и вытягивается позвоночник.

XXI Межрегиональная НПК «Здоровый образ жизни - веление времени»

Игра в команде по волейболу заметно повышает психологическую устойчивость подростков и развивает их коммуникацию, ведь нужно доверять друг другу и уметь взаимодействовать с другими.

Часто приходя на занятия по волейболу и включаясь в игру, студенты забывают о тревогах, учёбе, становятся сплоченной командой и получают удовольствие от игры.

Но особенно студентам нравится кататься на коньках. **Катание на коньках** - это кардионагрузка. Катание в умеренном темпе относится к аэробным нагрузкам. Регулярные выходы на лёд укрепляют сердечную мышцу, повышают выносливость и улучшают работу дыхательной системы.

Сначала студенты проводят разминку. Разогревают суставы простыми упражнениями - круговыми движениями плеч и бёдер.

Во время катания основную нагрузку берут на себя бёдра и ягодицы: квадрицепсы, бицепсы бёдер и ягодичные мышцы. Они работают при каждом толчке. Когда человек поворачивается или пытается удержать равновесие, «работают» приводящие мышцы бедра. При выполнении сложных движений «работают» глубокие мышцы корпуса - поперечные мышцы живота, косые мышцы, разгибатели спины. Для координации движений - руки, мышцы плеч и трицепсы. Для правильной осанки необходимо укреплять мышцы кора, таза и спины.

Занятия по физкультуре не только укрепляют здоровья наших студентов, но и заметно развивают их умственные способности, улучшают их эмоциональное состояние и эффективно включают их в социальную жизнь.

Список использованной литературы:

1. <https://infourok.ru/issledovatelskaya-rabota-vliyanie-zanyatij-v-sportivnoy-sekcii-na-zdorove-uchaschihsya-srednego-shkolnogo-vozrasta-2238924.html>
2. <https://cgon.rospotrebnadzor.ru/naseleniyu/zdorovyy-obraz-zhizni/vliyanie-sporta-na-zdorove-detey-i-podrostkov/>
3. <https://www.ssport.ru/articles/polza-zanyatij-volejbolom/>

**XXI Межрегиональная НПК «Здоровый образ жизни - веление времени»
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ПЕРИОД АДАПТАЦИИ
ДЕТЕЙ С ОВЗ В ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ.**

Ахметова Эвелина Николаевна, воспитатель компенсирующей группы

МБДОУ «Детский сад №24 «Весняночка»

Йошкар-Ола, Республика Марий Эл

В настоящее время, к сожалению, растёт численность детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). Одной из актуальных проблем во всём мире является проблема включения людей с ОВЗ в реальную жизнь общества.

Большинству детей с ОВЗ необходим длительный адаптационный период. В этот период педагоги должны снять стресс, обеспечить положительное эмоциональное состояние дошкольника, создать спокойную обстановку, наладить контакт с ребенком и родителями.

При нахождении детей с ОВЗ в группах детского сада у многих детей доминирующим эмоциональным состоянием, его проявлениями становятся: неуравновешенность, раздражительность, плаксивость, состояние беспокойства и тревоги, расторможенность, повышенная двигательная активность или малая подвижность, проблемы в общении с детьми и взрослыми, что может сопровождаться агрессивностью, конфликтностью.

Только созданием благоприятной обстановки в дошкольном учреждении полностью решить проблему успешной адаптации очень сложно, а в некоторых случаях практически невозможно. Вследствие дезадаптации ребенок просто перестаёт посещать ДОУ, что, в целом, неблагоприятно сказывается на всем его дальнейшем развитии. Течение адаптации детей с ОВЗ усугубляется еще и тем, что у них слабая нервная система.

Для более успешной адаптации детей с ОВЗ используем методы и техники терапии. Эффективность терапии проявляется в коррекции отклонений и нарушений личностного развития, в использовании внутренних ресурсов детей с ОВЗ, особенно механизмов саморегуляции и самоисцеления. Она помогает ребенку чувствовать себя нужным, узнавать о себе хорошее, развивать добрые отношения с людьми и окружающим миром. Навыки, приобретенные в процессе терапии, после ее завершения ориентируют ребенка оставаться творческой личностью, желающей жить в ладу с самим собой и социумом.

Методики и техники терапии делятся на вспомогательные и лечебные, активные и пассивные, групповые и индивидуальные.

1. Вспомогательные методы— это изотерапия, музыкотерапия, работа с глиной, песочная терапия, маскотерапия, библиотерапия.

XXI Межрегиональная НПК «Здоровый образ жизни - веление времени»

1.1. Музыкакотерапия

Музыкакотерапия — это лекарство, которое слушают. О том, что музыка способна изменить душевное и физическое состояния человека, знали еще в Древней Греции и в других странах. Мирный и ласковый плеск волны, например, снимает психическое напряжение, успокаивает. Врачуется не только естественные, но и искусственно созданные звуки. Специально подобранные мелодии снимают гнев и досаду, улучшают настроение.

Музыка действует избирательно: в зависимости от характера произведения, от инструмента, на котором она исполняется. Так, например, игра на кларнете влияет преимущественно на кровообращение. Скрипка и фортепиано успокаивают нервную систему; а флейта оказывает расслабляющее воздействие.

Лёгкая спокойная музыка датского композитора Франсиско Гойя успокаивающе действует на нервную систему, приводит в равновесие процессы возбуждения и торможения. Слушая эту музыку, никто не позволял себе громко кричать и шалить.

Серьёзные исследования по данному вопросу были проведены В. М. Бехтеревым. Он считал, что среди вспомогательных средств общения, пожалуй, самым действенным и организующим является музыка. Восприятие музыки не требует предварительной подготовки и доступно детям, которым ещё нет и года. Музыкальные образы и музыкальный язык должны соответствовать возрасту человека, умерить слишком возбуждённые темпераменты и расшевелить заторможенных детей, отрегулировать координацию движений.

Цель занятий с использованием музыкалотерапии состоит в создании положительного эмоционального фона; снятии фактора тревожности, возникающего у данного контингента детей вследствие резкого изменения социального и личностного статуса; стимуляции двигательных функций; развитию и коррекции сенсорных процессов (ощущений, восприятий, представлений), их способностей; растормаживании речевой функции.

1.2. Изотерапия

Активная индивидуальная техника «Рисуночная терапия «Ландшафты детской души».

Цель — активизация целительного потенциала самого ребенка. Очень эффективна для детей с задержкой умственного развития. Предполагает еженедельное рисование по 30-40 минут в течение 3-х месяцев.

Педагог даёт ребенку лист А4 и простой карандаш, затем объясняет суть творческой работы: «Мы с тобой будем рисовать и беседовать. Ты можешь рисовать и говорить о чем угодно. Я буду хранить твои рисунки в отдельной папке».

XXI Межрегиональная НПК «Здоровый образ жизни - веление времени»
с твоим именем. Когда эта работа завершится, я отдам папку тебе» (нужно показать ребенку папку, которую он при желании может раскрасить).

Потом предлагает: «Нарисуй картинку, которая изображает какую-то историю».

Ребенок рисует. После чего педагог задает вопросы: «Этот рисунок изображает какую-то историю?» «Ты можешь рассказать мне, что происходит на этом рисунке?» «У рисунка есть название?» «Какие события предшествуют этому рисунку?» «Что произойдет потом?» «О чем ты думал, когда рисовал?» Рисунки при этом не интерпретируются.

Результат: В беседе налаживается процесс осмысления событий окружающего мира. Через рисунок происходит безопасная разрядка саморазрушительных и разрушительных тенденций. Иницируются творческие процессы, раскрываются различные способности, вплоть до того, что ребенок придумывает танец и его исполняет.

2. Лечебные — это сказкотерапия, игротерапия, цветотерапия. Все методы безопасны, экологичны и доступны. Ими пользуются психологи на арт-терапевтических занятиях и сами родители.

Лечебная арт-терапии «Цветотерапия»:

Основная цель — здоровьесбережение. Применение определенного цвета через влияние на головной мозг фотонов света различной длины нормализует мышечный тонус, нейтрализует негативные эмоциональные состояния, стимулирует интеллект, познавательную деятельность, коммуникативные навыки. Так как зоны радужной оболочки связаны через мозг со всеми внутренними органами, цветотерапия оздоравливает речь, слух, опорно-двигательную систему.

3. Активный групповой приём.

Игра «Волшебные очки»

Результат: происходит оздоровление нервной системы, толчок к развитию внутренних ресурсов и самооздоровления.

Сегодня известны результаты исследований лечебного воздействия цветными стёклами очков. Ученные пришли к выводу: меняя цвета стёкол в очках, можно регулировать психоэмоциональное состояние. Установлено, что более трети неврозов лучше лечить цветными очками, а не таблетками. Однако эффект зависит от исходного психоэмоционального состояния человека.

Так, у людей, смотревших через цветные стекла, плохое настроение перерастало в отвратительное, граничащее с депрессией. На основе наблюдений было установлено, что при печальном, подавленном настроении или апатии цветное воздействие повышает жизненный тонус. Если человек встревожен, то та

XXI Межрегиональная НПК «Здоровый образ жизни - веление времени»
же цветовая гамма лишь усугубит состояние. Поэтому одним нужно смотреть на мир сквозь розовые очки, а другим — через синие или зелёные.

«Игра «Волшебные краски».

Детям дается желтая и синяя краска на палитре. Дети смешивают желтый и синий до зеленого.

Результат: происходит оздоровление нервной системы, толчок к развитию внутренних ресурсов и самооздоровления.

При активной форме арт-терапии ребенок сам создает продукты творчества, самостоятельное творчество на основе использования существующих произведений искусства. Это может быть рисование, лепка, работа с песком, пение, танец. Все эти занятия развивают творческие способности, творческую активность, воображение, речь, мелкую моторику, эстетическое чувство. Активные виды деятельности укрепляют физически, активизируя хорошо функционирующие, здоровые системы организма ребенка.

4. Активная индивидуальная методика

«Игра «Волшебные покрывала». Рекомендуются для детей с проблемами эмоциональной сферы и речи.

Цель — развитие речевых навыков, воображения, здоровьесбережение.

Результат: корректируется психоэмоциональное состояние. Развиваются зрительные, слуховые, речевые навыки.

Развивается внутренний контроль и управление чувствами.

Для игры необходим набор прозрачных платков пастельных и насыщенных тонов, соответствующих цветовому спектру. В зависимости от психоэмоционального состояния ребенка, педагог предлагает ему платок определенного цвета. Ребенок и педагог накрываются платком, например, оранжевым, повышающим настроение. Под покрывалом они сидят друг против друга, держась за руки, «глаза в глаза». Педагог предлагает ребенку отправиться в оранжевую сказку и беседует с ним на соответствующую моменту тему тихим, «чарующим» голосом.

5. Пассивная групповая методика

Игра «Поход в музей»

Цель — стимулирование процессов мышления, повышение самооценки, развитие эстетического восприятия.

Рекомендуется для коррекции личности ребенка с проблемами в эмоциональной и коммуникационной сферах, а также при задержке умственного развития.

В музее детям предлагается рассмотреть картины или скульптуры. Затем даются задания: повторить позу скульптуры; повторить мимику скульптуры;

XXI Межрегиональная НПК «Здоровый образ жизни - веление времени»

представить себя в роли героя картины; придумать диалоги героев картины; рассказать о развитии сюжета картины.

Результат: осуществляется мощный стимул для развития творческого мышления и эмоциональной сферы ребенка, развивается умение выражать собственные мысли. Происходит выход за рамки мышления, сформированного психическими и физиологическими особенностями развития, а также повышение самооценки и развитие эстетических чувств.

Практически каждый ребёнок с особенностями развития может участвовать в арт-терапевтической работе, которая не требует от него каких-либо способностей к изобразительной деятельности или художественных навыков. Кроме того, продукты изобразительного творчества являются объективным свидетельством настроений и мыслей ребёнка, что позволяет использовать их как диагностику. Арт-терапия позволяет познавать себя и окружающий мир.

Об эффективности арт-терапии можно судить на основании положительной динамики в развитии и активизации участия в занятиях, усиления интереса к результатам собственного творчества, увеличения времени самостоятельных занятий. Многочисленные данные показывают, что дети с ограниченными возможностями нередко открывают в себе творческие возможности и после прекращения арт-терапии продолжают самостоятельно увлеченно заниматься разными видами творчества, навыки которых они приобрели в процессе занятий.

Ожидаемые результаты работы:

- Психологический аспект: коррекция эмоционально-волевой сферы, дефицитарного развития интеллекта; повышение стрессоустойчивости, самооценки, улучшение саморегуляции поведения; оптимизация психических процессов и функций.

- Социальный аспект: гармонизация личностного и интеллектуального потенциала; эмоциональная готовность - восприимчивость к социуму; гармонизация внутри-семейных отношений; снижение уровня конфликтности в социуме.

- Педагогический аспект: раскрытие творческого потенциала и творческих возможностей несовершеннолетних; развитие эстетического кругозора.

Таким образом педагог создает условия установления личностного контакта с каждым ребенком с учетом его особенностей. Это дает детям чувство безопасности и эмоционального комфорта.

Список используемой литературы:

1. Ахутина Т.В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход // Школа здоровья. 2000. Т. 7. №2. С.21 – 28.
2. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ: Методическое

XXI Межрегиональная НПК «Здоровый образ жизни - веление времени»
пособие – М.: Сфера, 2008.

3. Алямовская В.Г. Современные подходы к оздоровлению детей в дошкольном образовательном учреждении /В.Г. Алямовская //Дошкольное образование. — 2004. — №17-24.
4. Зедгенидзе В.Я. Формирование здоровья ребенка /В.Я. Зедгенидзе //Современный детский сад. — 2007. — №1.
5. Сергиенко Т.Е. Работа с педагогами по повышению их компетентности в области здорового образа жизни дошкольников /Т.Е. Сергиенко //Методист. — 2006. — №10.
6. Сивцова А.М. Использование здоровьесберегающих педагогических технологий в дошкольных образовательных учреждениях /А.М. Сивцова //Методист. — 2007. — №2.

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В РАБОТЕ ПЕДАГОГОВ ДОУ.

*Беляева Ангелина Анатольевна, воспитатель
Суханова Наталья Евгеньевна, учитель-дефектолог, учитель-логопед
МБДОУ «Детский сад №24 «Весняночка»
Йошкар-Ола, Республика Марий Эл*

На современном этапе дошкольного образования изменилась концепция воспитания и обучения нового поколения детей. Проблема сохранения здоровья подрастающего поколения уже не один год является предметом обсуждения. Сегодня детский сад и школа сталкиваются с двумя серьезными проблемами: трудности в обучении детей, связанные с повышением требований образовательных программ, и постоянно ухудшающееся состояние здоровья детей, препятствующее овладению образовательными компетенциями в различных областях научного знания. Практика показывает, что традиционные медико-профилактические подходы к сохранению и укреплению здоровья детей в условиях дошкольного учреждения не дают желаемого результата. Весьма невысокий уровень физического и психического здоровья детей создает объективные препятствия на пути модернизации российского образования, следовательно, разрешение актуальных проблем дошкольных учреждений возможно лишь при сохранении и укреплении здоровья подрастающего поколения. Поэтому, большое внимание уделяем здоровьесберегающим технологиям.

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

Цель здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании:

XXI Межрегиональная НПК «Здоровый образ жизни - веление времени»

Применительно к ребенку – обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитаннику детского сада и воспитание валеологической культуры, как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его, валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи.

Применительно к взрослым – содействие становлению культуры здоровья, в том числе культуры профессионального здоровья воспитателей ДООУ и валеологическому просвещению родителей.

Существует различное множество здоровьесберегающих технологий. В дошкольном образовании это медико-профилактические, физкультурно-оздоровительные, технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка, здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов дошкольного образования, валеологического просвещения родителей.

В работе с детьми применимы разнообразные здоровьесберегающие технологии, которые можно классифицировать на несколько видов. Изучая педагогический опыт коллег, мы встретили различное описание системы применения подобных технологий. Наиболее удобным считаем деление здоровьесберегающих технологий на три категории: технологии сохранения и стимулирования здоровья, технологии обучения здоровому образу жизни, коррекционные технологии.

Из своей практики мы хотим уделить особое внимание одной из здоровьесберегающих технологий – **биоэнергопластика**. Это соединение движений артикуляционного аппарата с движениями кисти руки. Исследования отечественных физиологов (М. М. Кольцова, В. М. Бехтерев, А.А. Леонтьев и др.) подтверждают связь развития рук с развитием мозга. В головном мозге человека центры, отвечающие за речь и движения пальцев рук, расположены очень близко. Стимулируя тонкую моторику и активизируя тем самым соответствующие отделы мозга, мы активизируем и соседние зоны, отвечающие за речь. Взаимосвязь моторной и речевой зон проявляется в том, что человек, который затрудняется с выбором подходящего слова, помогает себе жестами, и наоборот: сосредоточенно рисующий или пишущий ребенок непроизвольно высовывает язык. Биоэнергопластика синхронизирует работу полушарий головного мозга, улучшая внимание, память, мышление, речь. Принцип биоэнергопластики - сопряжённая работа пальцев и кистей рук и артикуляционного аппарата, движения рук имитируют движения речевого аппарата. Комплекс упражнений, согласно

XXI Межрегиональная НПК «Здоровый образ жизни - веление времени»

принципу биоэнергопластики, способствует развитию подвижности артикуляционного аппарата, что, в свою очередь, оказывает влияние на точность в усвоении артикуляционных укладов.

Особенности работы с применением биоэнергопластики.

1. Знакомство с артикуляционным упражнением по стандартной методике. Отработка его перед зеркалом. Рука в упражнение не вовлекается. Педагог, демонстрирующий упражнение, сопровождает показ одной рукой.

2. К артикуляционному упражнению присоединяется ведущая рука.

3. Движения кисти руки должны стать раскрепощенными, плавными.

4. Постепенно подключается вторая рука. Таким образом, ребёнок выполняет артикуляционное упражнение или удерживает позу с одновременными движениями обеих рук, которые имитируют движения артикуляционного аппарата.

5. С целью повышения заинтересованности ребёнка в таких упражнениях применяется игровой персонаж (например, «Волшебные перчатки», «Обезьянка»), счёт, музыка, стихи.

Преимущества биоэнергопластики:

1. Оптимизирует психологическую базу речи.

2. Улучшает моторные возможности ребёнка по всем параметрам.

3. Способствует коррекции звукопроизношения, фонематических процессов.

4. Синхронизация работы речевой и мелкой моторики сокращает время занятий, усиливает их результативность.

5. Позволяет быстро убрать зрительную опору – зеркало и перейти к выполнению упражнений по ощущениям.

Предложенное направление может использоваться воспитателями при проведении мероприятий в образовательной области «Коммуникация». Все упражнения можно делать сидя или стоя. Основное исходное положение практически одинаково: голова в положении прямо, губы и зубы сомкнуты, руки согнуты в локтях на уровне груди. Ручная поза: все упражнения выполняются сначала одной, затем другой рукой, а в завершение двумя вместе. Темп выполнения – медленный. Постепенно темп выполнения увеличивается. Дети ориентируются на темп, заданный взрослым, на его счет и образец движения руки.

Виды некоторых упражнений:

Фонарики. Расположить ладони перед собой, выпрямив и раздвинув пальцы. Сжимать и разжимать пальцы на обеих руках одновременно, сопровождая движения ртом, открывая и закрывая рот.

Лодочка. Обе ладони поставлены на ребро и соединены «ковшиком», большие пальцы прижаты к ладоням. «Лодочка плывёт», одновременно язычок скользит по губам из одного уголка губы в другой.

XXI Межрегиональная НПК «Здоровый образ жизни - веление времени»

Пароход. Обе ладони соединены «ковшиком», все пальцы, кроме больших, направлены в сторону «от себя», а большие пальцы подняты вверх и соединены – это «труба», одновременно двигая руками в стороны, как бы слегка покачивая, прищёлкивать губами.

Речка и рыбка. Выпрямленные ладони прижаты друг к другу. Пальцы направлены в сторону «от себя». Поворачивать сомкнутые ладони вправо и влево, имитируя движение рыбки хвостом, при этом язычок упирается то в одну, то в другую щеку.

Деревья. Расположить кисти рук перед собой, ладонями к себе. Пальцы разведены в стороны и напряжены. Язычок упирается в верхнюю губу. После выполнения упражнения встряхнуть кисти рук, поболтать языком.

Птичка пьёт водичку. Пальцы сложить «щепотью» - это клюв. Не отрывая локоть от стола, «клювом» коснуться стола. Далее – имитировать движения птицы: захватить «воду», поднять «голову», пощелкать клювом при этом губы сделать трубочкой и пошевелить ими.

Цветок. Ладони подняты вверх, пальцы образуют «бутон», основания кистей прижаты друг к другу. Цветок распускается: разводим одновременно пальцы рук в стороны, ртом имитируя при этом звук –а-, не произнося его, потом сводим пальцы вместе, имитируя ртом при этом звук –у-, не произнося его.

Кошечка. Две ладошки одновременно сжать в кулачки и поставить на стол, затем одновременно выпрямить и прижать ладони к столу. На сжатые кулачки кошечка сердится, на прижатые ладони к столу- кошечка улыбается.

В завершении хочется напомнить о десяти золотых правилах здоровьесбережения:

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

Библиографический список

1. Алифанова Е.А, Егорова Н. Е. «Логопедические рифмовки и миниатюры: Пособие для логопедов и воспитателей логогрупп» - Москва, Гном-Пресс, 1999.

XXI Межрегиональная НПК «Здоровый образ жизни - веление времени»

2. Алмазова Е.С. «Логопедическая работа по восстановлению голоса у детей»- Москва, Просвещение, 1973.
3. Касицына М. А., Бородина И. Г. «Коррекционная ритмика: комплекс практических материалов и технология работы с детьми старшего дошкольного возраста с ЗПР» -Москва, Гном и Д, 2005.
4. Коноваленко В. В., Коноваленко С. В. «Артикуляционная и пальчиковая гимнастика: Комплекс упражнений к комплекту «Домашние тетради для закрепления произношения звуков»– Москва, Гном-Пресс, 1998.
5. Новиковская О. А. «Логоритмика для дошкольников в играх и упражнениях: практическое пособие для педагогов и родителей»-Санкт-Петербург, Корона принт, 2005.
6. Рычкова Н. А. «Логопедическая ритмика Диагностика и коррекция нарушений произвол. движений у детей, страдающих заиканием. Метод. рекомендации; Ассоц. авт. и изд. "Тандем". — 2-е изд., перераб. и доп.- Москва, ООО «Гном-Пресс», 1998.
7. Ткаченко Т. А. «Физкультминутки для развития пальцевой моторики у дошкольников с нарушениями речи. Сб. упражнений, Пособие для воспитателей, логопедов и родителей»-Москва, Гном и Д, 2001.
8. Турлова Н. В. «Сборник пальчиковых игр и физкультминуток. Пособие для воспитателей дошкольных учреждений»-Йошкар-Ола, 2007.
9. Чиркина Г. В. «Дети с нарушениями артикуляционного аппарата», Академия педагогических наук СССР. –Москва, Педагогика, 1969.

РОЛЬ СКАЗКИ В ФОРМИРОВАНИИ ДУХОВНОГО ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ

Беляева Вера Константиновна , воспитатель

МБДОУ «Детский сад № 34 «Улыбка» г. Йошкар-Ола

«Здоровье - это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов», подчеркивается в Уставе Всемирной организации здравоохранения. В понятие вкладывается более широкий смысл, чем отсутствие болезней, благополучие касается всех сторон жизни человека, а не только его физического состояния.

М. М. Пришвин подчеркивал, что основы физического и психического здоровья закладываются в детском возрасте, и поэтому очень важно с самого детства учить детей любви к себе, к людям, к жизни. Только человек, живущий в гармонии с собой и с миром, будет действительно здоров.

Духовное здоровье человека любого возраста зависит от его нравственного отношения к родителям и окружающим его людям, событиям, ситуациям, своему положению в обществе. Оно достигается умением жить в согласии с окружающими людьми, способностью анализировать различные ситуации и

XXI Межрегиональная НПК «Здоровый образ жизни - веление времени»

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

Проблема нравственного воспитания подрастающего поколения в настоящее время высока. Современное общество переживает кризис в понимании нравственных качеств и морали, материальные ценности преобладают над духовными. Родители заняты чаще вопросами заработка, карьерой. По сравнению с несколькими десятилетиями ранее стало намного меньше семей, в которых детям поют колыбельные песни, читают сказки, играют с детьми, обсуждают суть таких понятий, как «честность», «совесть», «порядочность», «справедливость» и др. Стремительно снижается компетентность в культуре поведения и этикета. Дети во взаимоотношениях со сверстниками всё чаще становятся эгоистичными, дерзкими и т.д. Наблюдается возрастание детской враждебности, безжалостности, эмоциональной глухоты, замкнутости на себе и на собственных интересах. В связи с этим, нашей основной задачей становится максимальная психологическая разгрузка ребенка, снятие агрессивности, приобретение элементарных знаний о законах жизни и применение их в повседневной жизни.

Методологической основой разработки и реализации Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования является Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России. Если не заложить нравственные принципы в детстве, то в будущем человек не сможет влиться в социальное общество с его моральными устоями, а будет изгоем в этом обществе, в котором моральные принципы давно утвердились. Соответственно это будет сказываться на его благополучии, то есть на здоровье.

Сказки являются эффективным средством формирования нравственных качеств личности и национальных черт характера. Сказка основа знаний ребенка о жизни, многовековом наследии народа. Это благодатный и ничем не заменимый источник нравственного и эмоционального воспитания детей, так как в сказке отражена вся реальная жизнь с добром и злом, счастьем и горем, честностью и ложью. Первые сказки, которые мы читаем и рассказываем нашим детям, «Теремок», «Репка», «Куричка Ряба». На них мы учим детей защищать свой дом, свои границы, умение жить вместе, защищать жизнь. В сказке «Колобок» содержится важнейшее предупреждение: нельзя доверяться каждому встречному и нужно подумать для принятия какого-либо решения. Сказка «Хаврошечка», «Морозко», «Гуси-лебеди» учат вежливости, отзывчивости, взаимовыручке, тому, что надо делать добро, помогать обратившимся к тебе за помощью, и тогда добро вернется к человеку сторицей. Каждая сказка имеет нравственный смысл и глубокую воспитательную ценность.

XXI Межрегиональная НПК «Здоровый образ жизни - веление времени»

В утвержденной программе «От рождения до школы» уделяется большое внимание воспитанию в детях умения внимательно слушать сказки, пополнять литературный багаж, выработать личностное отношение к героям, сопереживать им, испытывать сострадание и сочувствие. Сказка обогащает его эмоции, помогает понять смысл человеческих отношений, адекватно эмоционально реагировать на происходящее, формирует такие высшие нравственные и социальные чувства, как эмпатия, сочувствие, сопереживание, отзывчивость, ориентирует детей на правильные и стоящие поступки. Сказка дает возможность понять себя, вводит в мир фантазий и в то же время заключает в себе, как говорил М. В. Ломоносов, «идею обыкновенную и натуральную». А правдой сказки являются нравственные законы жизни.

Нравственная основа всех сказок победа добра над злом. В народной пословице говорится: «Сказка ложь, да в ней намек добрым молодцам урок!». И это действительно так. Родившись в далекие времена, переходя из поколения в поколение, из уст в уста, вобрав в себя всю народную мудрость, сказка дает нам большой ценный опыт познания законов бытия, многообразия мира. Сказки менялись, как и действительность, которую они отражали, все они очень добры, мудры и поучительны. Недаром из сказок берется очень много мудрых высказываний, которые становятся цитатами. Сказка зарождает в душах детей любовь к людям, животным, учит сострадать, любить, оказывать помощь, быть честным, правдивым, учит быть добрее и лучше.

В. Г. Белинский видел в сказке глубочайшее воспитательное средство: «В детстве фантазия есть преобладающая способность и сила души, главный ее деятель и первый посредник между духом ребенка и вне его находящимся миром действительности».

Великий русский педагог К. Д. Ушинский был о сказках высокого мнения и включил их в свою педагогическую систему, считая, что простота и непосредственность народного творчества соответствуют таким же свойствам детской психологии. Он детально разработал вопрос о педагогическом значении сказок и их психологическом воздействии на ребенка.

В. П. Аникин считал, что у сказки воспитательные цели, она имеет воспитательное значение и создается с целью воспитания «Сказка учит смелости, доброте и другим хорошим человеческим качествам, но делает это без скучных наставлений, просто показывает, что может произойти, если человек поступает не по совести. Сказка развивает эстетическое чувство. Для нее характерно раскрытие прекрасного в природе и человеке, единство эстетического и морального начал, соединение реального и вымысла, яркая изобразительность и выразительность».

XXI Межрегиональная НПК «Здоровый образ жизни - веление времени»

Закладывать основы нравственности, воспитывать моральные ценности следует с самого раннего возраста, когда формируются характер, отношение к миру, окружающим людям. В сказках существуют две основные нравственные категории добро и зло. Соблюдение моральных требований ассоциируется с добром. Нарушение же моральных норм и правил, отступление от них характеризуются как зло. Понимание этого побуждает человека вести себя в соответствии с моральными требованиями общества.

Сказка доставляет радость и удовлетворение, а положительные эмоции служат улучшению самочувствия, ощущению эмоционального благополучия. Ведь только в единстве здорового духа в здоровом теле, наш организм приобретает гармонию здоровья. В своей работе, в результате применения сказки с целью формирования нравственных качеств детей дошкольного возраста, на практико-ориентированном этапе работы (разработка программы, составление и реализация плана мероприятий) дети научились обращать внимание на нравственную сторону поступков людей, задумываться над мотивами поведения, оценивать свои поступки в различных ситуациях. Это и есть весомый вклад в духовное здоровье, которое им необходимо и сейчас, и в будущем.

Список литературы:

- 1.Аникин, В. П. Русское устное народное творчество / В. П. Аникин. – Москва: Высшая школа, 2001.
- 2.Иванова, Г.В.Влияние сказки на воспитание у детей дошкольного возраста ценностных ориентаций / Г. Иванова // Дошкольное воспитание.2016. № 6.
- 3.Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.: <https://mosmetod.ru/metodicheskoeoprostranstvo/nachalnayashkola/orkse/fgos>

ЛОГОРИТМИКА КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ РЕЧИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Беляева Ирина Сергеевна, воспитатель

*МОБУ «Азяковская начальная школа – детский сад им. Петухова Г. Н.»
Д. Среднее Азяково, Медведевский район, Республика Марий Эл*

Речь – чудесный дар природы – не дается человеку от рождения. Должно пройти время, чтобы ребенок начал говорить. А взрослые должны приложить немало усилий, чтобы речь у ребенка развивалась правильно и своевременно.

В.А. Сухомлинский

XXI Межрегиональная НПК «Здоровый образ жизни - веление времени»

Овладение родным языком является одним из важных приобретений ребенка в дошкольном детстве. С развитием речи связано формирование как личности в целом, так и всех основных психических процессов. Дошкольный возраст – это тот возрастной период, который является наиболее благоприятным для усвоения ребенком разговорной речи, изучения родного языка, становления всех сторон речи. Поэтому определение направлений и условия развития речи у детей относится к числу важнейших педагогических задач.

Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (ФГОС ДО) ставит развитие речи на первое место. Стандарт предлагает конкретные цели, задачи и принципы работы в данном направлении, которые должны быть реализованы в дошкольных образовательных учреждениях. Основные цели работы по развитию речи заключаются в формировании у детей коммуникативных навыков, расширении словарного запаса, развитии грамматического строя языка и связной речи.

В современных условиях развития общества, в век информационных технологий, в каждом доме, в каждом виде деятельности человека существует проблема неразвитой речи подрастающего поколения. 21 век – век компьютерных технологий. У детей, казалось бы, есть все для их развития: компьютеры, телефоны, телевизоры, но почему-то все больше и больше встречается детей с речевыми нарушениями. Проблема речевого развития детей дошкольного возраста на сегодняшний день очень актуальна, т.к. процент дошкольников с различными речевыми нарушениями остается стабильно высоким.

Е. О. Смирнова в своей книге «Дошкольник в современном мире» приводит данные ЮНЕСКО о том, что 93 % современных детей от 3 до 5 лет смотрят телевизор 28 часов в неделю: «Подрастает первое поколение “экранных детей”». Руководитель немецкой школы для детей с нарушениями речи Тео Борбонус, продолжая мысль о том, что телеэкран, кроме того что препятствует формированию речи и артикуляции, еще и блокирует спонтанные, творческие игры и естественное движение, не давая детям стимулов, столь необходимых им для формирования двигательных навыков и органов чувств. Он предупреждает, что это может привести к дефициту в формировании функций головного мозга, а страдают при этом творческие способности, фантазия и интеллект.

Традиционная методика обучения дошкольников рекомендует использовать в качестве основного приема обучения образец рассказа педагога. Но опыт показывает, что дети воспроизводят рассказ воспитателя с незначительными изменениями, рассказы бедны выразительными средствами, лексический запас слов мал, в текстах практически отсутствуют простые распространенные и сложные предложения.

XXI Межрегиональная НПК «Здоровый образ жизни - веление времени»

Использование в воспитательно-образовательном процессе ДОУ современных педагогических технологий, таких как, обучение в сотрудничестве, проектная методика, интерактивное взаимодействие, использование новых информационных технологий, помогают нам реализовать личностно - ориентированный подход к детям, обеспечивая индивидуализацию и дифференциацию педагогического процесса с учетом их способностей и уровня развития.

Одной из современных образовательных технологий является логоритмика. Все, окружающее нас живет по законам ритма. Смена времен года, день и ночь, сердечный ритм и многое другое подчинено определенному ритму. Любые ритмические движения активизируют деятельность мозга человека. Так же большое значение имеет музыка. О влиянии музыки на душевное и физическое состояние человека было известно еще в античности.

Уже в начале XX в. появляются системы ритмического воспитания, направленные на развитие пластичности движений с помощью ритмичной музыки. Работы педагогов начала XX века В.А. Гринер, Н.С. Самойленко, Ю. А. Флоренской и других позволили создать логопедическую ритмику, которая представляет собой одну из важных логопедических технологий. В настоящее время разработан целый ряд авторских методик по логопедической ритмике, которые используются практиками в системе коррекционной работы с детьми, имеющими различные нарушения речи (Г. А. Волкова, Н. А. Рычкова, Г. Р. Шашкина и др.). В 40-х годах XX века логоритмическое направление стали использовать для преодоления афазии – утраты или нарушения речевых функций, возникающих при поражении речевого центра в коре головного мозга. В 80-х годах (благодаря работам Г. А. Волковой) логопедическая ритмика фактически превратилась в отдельную научную область. Сфера её применения значительно расширилась.

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

Основными задачами логоритмического воздействия являются:

- развитие слухового внимания и фонематического слуха;
- развитие музыкального, звукового, тембрового, динамического слуха, чувства ритма, певческого диапазона голоса;
- развитие общей и тонкой моторики, кинестетических ощущений, мимики, пантомимики, пространственных движений;
- воспитание умения перевоплощаться, выразительности и грации движений, умения определять характер музыки, согласовывать ее с движениями;

XXI Межрегиональная НПК «Здоровый образ жизни - веление времени»

- воспитание переключаемости с одного поля деятельности на другое;
 - развитие речевой моторики для формирования артикуляционной базы звуков, физиологического и фонационного дыхания;
 - формирование и закрепление навыка правильного употребления звуков в различных формах и видах речи, во всех ситуациях общения, воспитание связи между звуком и его музыкальным образом, буквенным обозначением;
- формирование, развитие и коррекция слухо-зрительно-двигательной координации.

Наличие у меня наряду с педагогическим музыкального образования, стало основой для построения работы по теме «Развитие речи дошкольников посредством логоритмики». Такую форму активной деятельности я начала осуществлять впервые в 2024-2025 учебном году.

Основой моей программы являются еженедельная логоритмическая работа в рамках кружка «Логоритмика для малышей», а так же совместная деятельность с детьми в течение дня. В ходе систематической работы мною был разработан перспективный план логоритмических занятий с детьми старшего дошкольного возраста.

В структуру работы кружка тесно вплетены различные элементы музыкальной и речевой деятельности, подчиненные одной цели — формированию правильного звукопроизношения:

-логопедическая гимнастика (комплекс упражнений для укрепления мышц органов артикуляционного аппарата, готовящих речевые органы к постановке звуков);

-чистоговорки для автоматизации и дифференциации звуков;

-пальчиковая гимнастика для развития тонких движений пальцев рук;

-упражнения на развитие общей моторики, соответствующие возрастным особенностям детей;

-вокально-артикуляционные упражнения для развития певческих данных и дыхания;

-песни и стихи, сопровождаемые движением рук, для развития плавности и выразительности речи, речевого слуха и речевой памяти;

-музыкальные игры, способствующие развитию речи, внимания, умению ориентироваться в пространстве;

-упражнения для развития мимических мышц, эмоциональной сферы, воображения и ассоциативно-образного мышления;

-коммуникативные игры и танцы для развития динамической стороны общения, эмпатии, эмоциональности и выразительности невербальных средств общения, позитивного самоощущения;

XXI Межрегиональная НПК «Здоровый образ жизни - веление времени»

-упражнения на релаксацию для снятия эмоционального и физического напряжения.

Главный принцип достижения эффективности в работе – индивидуальный подход к каждому ребёнку, учёт его возрастных, психофизиологических и речевых возможностей.

Также я нашла возможность включения логоритмики в совместную деятельность с детьми в течении дня:

- утренняя гимнастика с речевками и звукоподражаниями;
- проговаривание потешек, чистоговорок во время режимных;
- логоритмические паузы во время образовательной деятельности;
- динамические паузы между видами образовательной деятельности;
- физкультурные, театрализованные виды деятельности;
- подвижные игры;
- игры малой подвижности.

Любая непосредственно образовательная деятельность с элементами логоритмики, на мой взгляд, стала продуктивнее. Дети ждут с радостью, активно включаясь в игровые действия речевых упражнений.

Благодаря сочетанию слова, музыки и движения дети стали более раскрепощенными, эмоциональными, значительно улучшили свои ритмические способности. У детей повысилась координация движений, они стали собраннее и внимательнее. Песни, речевые упражнения, пальчиковые игры, проговаривание стихов с движением и под музыку улучшили качественный уровень ритмического чувства. У многих детей заметна динамика в развитии голоса, дыхания и артикуляции, слухового внимания, умения правильно проговаривать слова, делить их на слоги.

Таким образом, систематическое использование логоритмических игр и упражнений способствует развитию всех компонентов устной речи детей дошкольного возраста.

Список используемой литературы и интернет-ресурсов:

1. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ: Методическое пособие. - М.: ТЦ Сфера, 2008.
2. Картушина М. Ю. Логоритмика для малышей: Сценарии занятий с детьми 3-4 лет. - М.: ТЦ Сфера, 2005.
3. Ушакова О. С., Струнина Е. М. Методика развития речи детей дошкольного возраста. М.: ВЛАДОС, 2010. 288 с.
4. Цыпоренко Д. В., Прилепских О. С. Современные проблемы развития речи дошкольников // Актуальные исследования. 2022. №24 (103). С. 119-121.

XXI Межрегиональная НПК «Здоровый образ жизни - веление времени»

5. Шашкина, Г. Р. Логопедическая ритмика для дошкольников с нарушениями речи. Учебное пособие: моногр. — М.: Академия, 2005.
6. <https://www.baby.ru/wiki/logoritmika/>
7. https://www.defectologiya.pro/zhurnal/aktualnost_problemyi_razvitiya_rechi_rebyonka_doshkolnika/
8. https://www.defectologiya.pro/zhurnal/logoritmika_kak_sredstvo_profilaktiki_i_korrekcii_rechevyix_narushenij_u_detej/
9. <https://www.lurok.ru/categories/19/articles/47834>

ОРГАНИЗАЦИЯ БЕЗОПАСНОЙ СРЕДЫ ПРИ РАБОТЕ С КОМПЬЮТЕРНОЙ ТЕХНИКОЙ

Бурдин Владимир Изосимович, заведующий УВО

ГБПОУ РМЭ «Йошкар-Олинский медколледж»

Йошкар-Ола, Республика Марий Эл

В настоящее время вычислительная техника все более активно используется в медицинских организациях, в том числе и в нашем колледже. Это связано с тем, что внедрение информационных и коммуникационных технологий является одним из стратегических направлений российского здравоохранения и образования.

Использование современных автоматизированных информационных систем в поликлиниках, больницах, фельдшерско-акушерских пунктах позволяет поднять их работу на качественно новый уровень повысить эффективность и оперативность обслуживания прикрепленного контингента, систематизировать поток медицинской информации, поступающей при приеме, обследовании и лечении пациентов. Несомненно, использование компьютеров в обучении студентов повышает качество образования. Но нужно отметить, что внедрение компьютерных технологий принципиально меняет условия труда медицинских специалистов и требования к его организации и охране здоровья работников и студентов.

На протяжении последних нескольких лет внедряется система непрерывного образования для всех специалистов здравоохранения. Система НМО предполагает дистанционное обучение и переобучении. Это еще больше увеличивает продолжительность времени работы за компьютером медицинских работников.

С того времени как персональные компьютеры вошли в жизнь людей проводятся исследования как именно они влияют на наше здоровье.

Исследования показывают, что во время работы с компьютером наибольшему риску подвергаются зрительная опорно-двигательная, нервно-психическая системы и репродуктивная функция у женщин.

Медицинские специалисты, чей труд в настоящее время становится все более

XXI Межрегиональная НПК «Здоровый образ жизни - веление времени»
компьютеризированным, относятся к категории риска. Условия их работы, динамика изменения состояния здоровья должны быть под постоянным контролем как администрации ЛПУ, так и самого работника.

1. Риски здоровью работника, возникающие от внедрения компьютерных технологий

Изучение проблемы показывает, что самая характерная особенность трудовых операций на компьютере у пользователей независимо от профессии заключаются в *однотипных постоянных движениях кистей и пальцев* при нажатии на клавиши с целью ввода, поиска, набора текстовой информации, выбора объектов на экране с помощью мыши, *напряжении глаз* при просмотре и анализе информации на экране монитора, *напряжении позвоночника, мышц спины, ног* в результате адинамичной позы.

Следовательно, ведущими компонентами трудового и учебного процессов, влияющими на здоровье, при работе на компьютере служат:

1. однообразные многократно повторяющиеся нагрузки на руки (кисти, предплечья, локоть), а также на шейный отдел позвоночника (рис. 1)

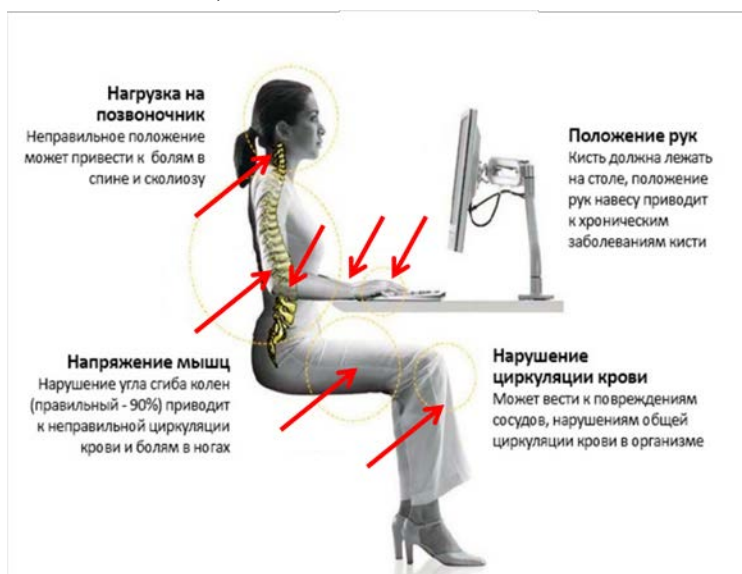


Рис. 1. Зоны воздействия однократных повторяющихся нагрузок и адинамичной позы

2. постоянное зрительное напряжение, связанное с тем, что от монитора идет свет (как будто долго смотришь на лампочку), а также то, что в процессе работы пользователь забывает моргать (рис.2).



Рис.2.Схема воздействия излучаемого монитором света на зрительный аппарат пользователя

3. нервно-эмоциональное напряжение, связанное с ответственностью за правильное и своевременное решение выполняемых задач (рис.3).

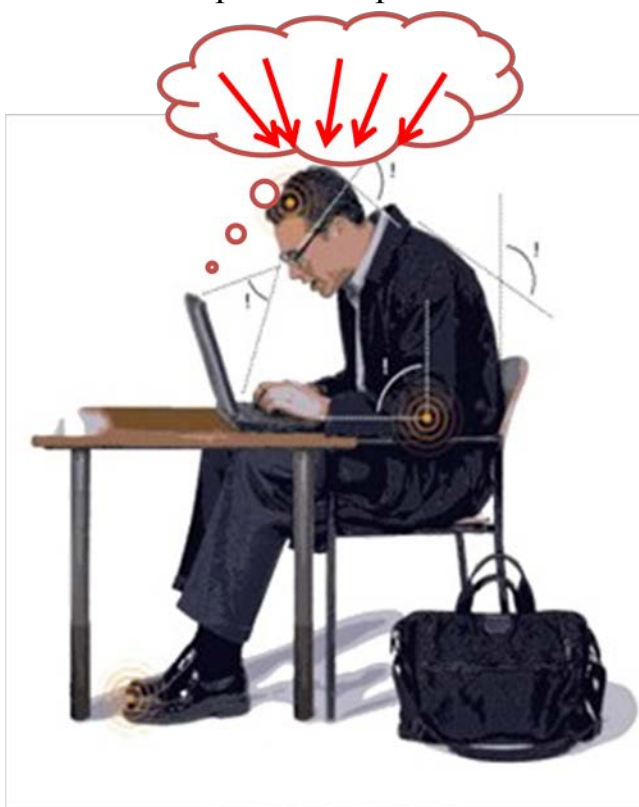


Рис. 3. Схема развития нервно-эмоционального напряжения пользователя.

Особая опасность компьютера для здоровья состоит в том, что все вредные факторы дают о себе знать не сразу, а спустя некоторое время.

2. Профессиональные заболевания, возникающие при работе за компьютером

Опорно-двигательный аппарат и мышечная система.

XXI Межрегиональная НПК «Здоровый образ жизни - веление времени»

В числе профессиональных заболеваний работающих за компьютером наиболее распространены такие поражения опорно-двигательного аппарата и мышечной системы: *тендовагинит, травматический эпикондилит, болезнь де Карвена, тендосиновит, синдром канала запястья, остеохондроз.*

Зрительная система.

Компьютерный зрительный синдром включает комплекс проявлений зрительного утомления, связанного с работой, выполняемой с помощью видеодисплейных терминалов.

Причины развития КЗС:

- небольшое расстояние между глазом и монитором;
- недостаточная (менее 300 лк) или избыточная (более 500 лк) освещенность рабочего помещения;
- необходимость постоянного смещения взора с экрана на клавиатуру на текст на бумаге, а затем в обратном направлении (перманентная перефокусировка оптики глаза);
- недостаточное увлажнение глаза из-за уменьшения количества мигательных движений век вследствие повышенной концентрации внимания.

КЗС обнаруживают у 75-85 % пользователей ПК, которые работают с экранной техникой ежедневно в течение длительного периода времени (как правило, более 2 ч). Особенно чувствительны лица с выраженными аномалиями рефракции и аккомодационными проблемами.

КЗС проявляется нарушениями различного характера.

Неспецифические субъективные симптомы: затуманивание зрения, боль в области глазниц и лба, боль при движении глазных яблок, их покраснение, чувство «песка» в глазах, слезотечение, резь в глазах, «сухость» глаз, жжение в глазах, «мурашки» и потемнение в глазах, кажущееся изменение окраски предметов, затруднения при переводе взгляда с близко расположенных предметов на предметы, находящиеся на значительном расстоянии, и обратно (из-за замедленной перефокусировки).

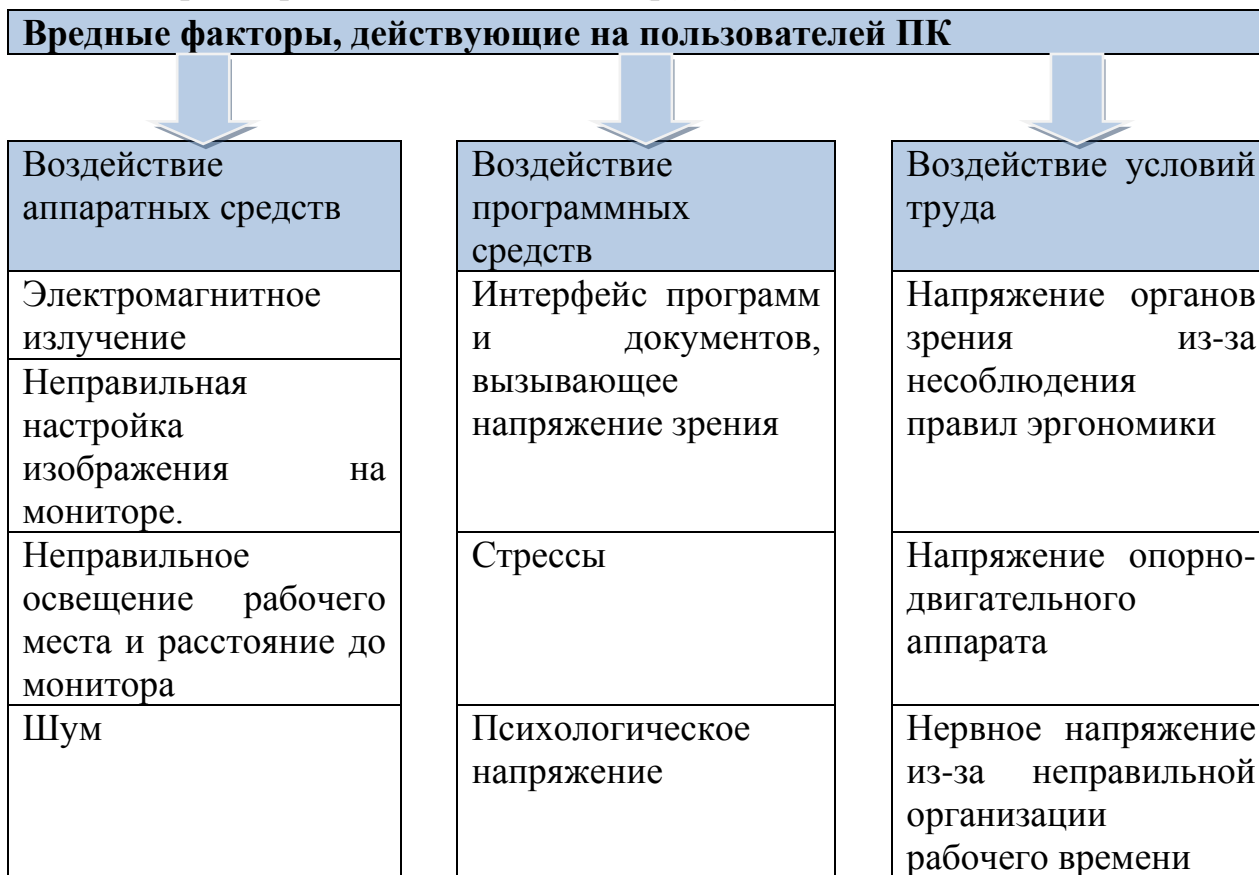
Специфические органические нарушения: синдром «сухого глаза».

Функциональные нарушения: развитие привычно-избыточного напряжения аккомодации, развитие или прогрессирование уже имеющейся близорукости, снижение частотноконтрастной чувствительности зрительного анализатора, нарушение бинокулярного и стереоскопического зрения.

Подводя итог, необходимо также отметить, что проблемы нарушения здоровья медицинских специалистов в результате использования в трудовой деятельности компьютерной техники скорее всего проявятся через некоторое время, и уже сегодня нужны знания и умения в профилактике, чтобы их

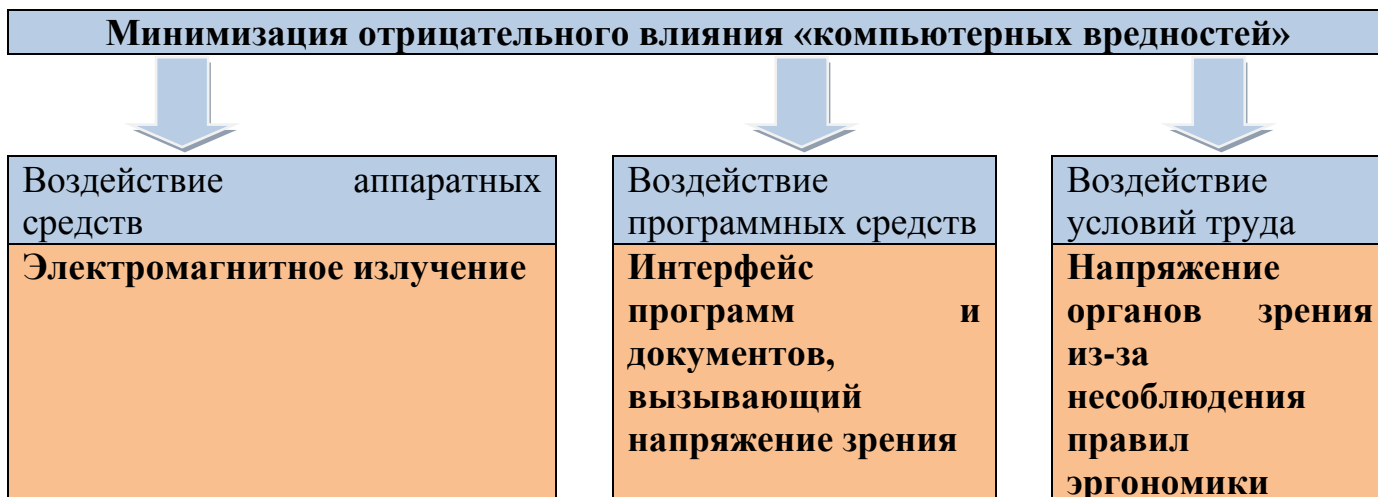
XXI Межрегиональная НПК «Здоровый образ жизни - веление времени»
предотвратить.

Итак, основные риски здоровья, действующие на человека, сидящего за компьютером, представлены на схеме (рис.4)



Профилактика компьютерных вредностей

Изучение литературных источников, рассматривающих вопросы сохранения здоровья пользователей, анализ занятости медицинских специалистов в течение рабочего дня позволили построить схему, объединившую направления минимизации отрицательного влияния компьютерной техники на здоровье пользователя



XXI Межрегиональная НПК «Здоровый образ жизни - веление времени»

<p>Приобретение качественного жидкокристаллического монитора с низким уровнем потребления и излучения.</p>	<p>При возможности изменять цветовую схему системных и прикладных программ для лучшей визуализации информации</p>	<p>Положить в основу организации рабочего места СанПин 2.2.2/2.4.1340-03.</p>
<p>При простаивании ПК длительное время – автоматическое включение «спящего режима»</p>	<p>Стрессы, психологическое напряжение</p>	<p>Использовать специальные компьютерные очки</p>
<p>Приобретение лампы Чижевского для уменьшения количества положительных анаэронов</p>	<p>Позаботиться о том, чтобы компьютер был исправен.</p>	<p>Напряжение опорно-двигательного аппарата</p>
<p>Неправильная настройка изображения на мониторе.</p>	<p>Делать регламентированные перерывы</p>	<p>Использование специальных компьютерных кресел с ортопедическими вставками</p>
<p>Пригласить специалиста и настроить яркость и контрастность профессионально.</p>	<p>Обдуманное распределение нагрузок.</p> <p>Проще относиться к стрессовым ситуациям.</p>	<p>Использование специальных клавиатур и компьютерных мышек, имеющих эргономическую конструкцию</p>
<p>Неправильное освещение рабочего места и расстояние до монитора</p>	<p>Переключение с одного вида деятельности на другой.</p>	<p>Нервное напряжение из-за неправильной организации рабочего времени</p>
<p>Ознакомиться с СанПиН и</p>		<p>Положить в основу организации рабочего места СанПин 2.2.2/2.4.1340-03</p>

оборудовать свое рабочее место по правилам
Шум
Использовать системные блоки с низким уровнем шума
Делать регламентированные перерывы в работы, при этом выходить из помещения
Слушать тихую спокойную музыку, используя наушники при монотонном вводе информации

Рис.5. Обобщенная схема минимизации вредных факторов на пользователей ПК

Современные средства защиты и основные направления профилактики компьютерных заболеваний у пользователей ПК

В связи с тем, что компьютеры прочно вошли в практическую деятельность почти всех профессий, а после работы часто являются средством общения и развлечения, любой пользователь, как на работ, так и дома должен принимать профилактические меры для избежания рисков получения компьютерных заболеваний.

Современные технологии предлагают огромное количество средств, позволяющих избежать вредных воздействий, описанных выше.

Остановимся на этих средствах более подробно.

Компьютерные очки - это специальные очки с прогрессивными линзами, в которых зона ясного видения соответствует перемещению взора при работе с дисплеем (рис.6).



Рис. 6. Компьютерные очки

Возможны также очки или контактные линзы, в которых один глаз фокусируется на экран, а другой на бумагу с текстом.

Исследования показывают, что применение очков с такими покрытиями у

XXI Межрегиональная НПК «Здоровый образ жизни - веление времени»

интенсивных пользователей ПК дало снижение зрительного утомления и улучшение показателей аккомодации по сравнению с обычными очками у 85% работников.

Очки с компьютерным спектральным фильтром: повышают цветоразличение и цветовой контраст; делают изображение на сетчатке глаза более четким и контрастным; уменьшают "пиксельность" изображения на мониторе.

В результате перечисленного меньше устают глаза, и, как следствие, уменьшается количество ошибок, совершаемых медицинским работником, особенно во второй половине дня, уходят раздражительность и головные боли, улучшается эмоциональное состояние. В очках с компьютерным фильтром комфортно в помещении, освещенном искусственными источниками света, особенно люминесцентными лампами, т.к. они улучшают спектральный состав света, попадающего в глаза. В этих очках комфортно на улице, в пасмурную погоду - в них видно четче и контрастнее, а в солнечный день они не пропускают в глаза очень активную коротковолновую часть спектра. Таким образом, очки с компьютерным фильтром являются универсальными очками постоянного ношения.

Эргономичные клавиатуры отличаются от обыкновенных поделенным надвое полем клавиш. Половинки располагаются под углом друг к другу на небольшом расстоянии, а сама клавиатура нередко имеет «горб» в центре. Смысл такой конструкции двойной. Во-первых, позволить человеку во время печати принять более естественную позу (хотя бы слегка развести в стороны кисти рук и держать руки свободно), часто под запястья на таких клавиатурах встраивается подставка для профилактики туннельного кистевого синдрома.



Рис. 7. Одна из конструкций эргономичных клавиатур

Эргономичная мышь. По информации Всемирной Организации Здравоохранения каждый шестой в мире ежедневно работающий человек страдает одной из форм хронического растяжения сухожилий или синдрома запястного канала. А причины их возникновения в основном связаны с ежедневным,

XXI Межрегиональная НПК «Здоровый образ жизни - веление времени» многочасовым и интенсивным использованием компьютерной мыши. Неправильно подобранный размер мыши заставляет кисть и пальцы принимать неестественное положение захвата. Некомфортный захват и сжатие, а также зависание пальцев над кнопками мыши, являются основными причинами, которые могут привести к синдрому запястного канала или хронического растяжения сухожилий. На рис. 8 показана беспроводная эргономическая мышь, удобная для размещения запястья и пальцев.



Рис. 8. Эргономичная мышь

Компьютерные ортопедические (эргономичные) кресла и столы – предназначены для снятия напряжения при длительной неподвижной сидячей позе.

Эргономичная мебель — это мебель, выполненная с учетом стандартов, необходимых для максимально удобной организации пространства, где человек проводит большую часть своего времени.

Ее характеристики и особенности: обтекаемые углы, оптимальные размеры, комфортность и функциональность, а также экологическая безопасность. Рабочее место работника должно быть оборудовано мобильной мебелью, расположенной таким образом, чтобы все необходимое было на расстоянии вытянутой руки. Человек, сидя за рабочим столом, имеет возможность воспользоваться всем необходимым, не вставая с места. В таком случае энергия работающего будет направлена лишь на выполнение конкретных дел, непосредственных обязанностей.

Эргономичная мебель должна обеспечивать все принципы, показанные на рис.



Рис.9. Правильная поза при использовании эргономичной мебели

Особенности создания безопасной среды при дистанционной форме обучения

Во время сложной эпидемиологической обстановки в стране, многие учебные заведения с марта 2020 г. периодически переходят на формат так называемого дистанционного обучения – обучения с применением электронной информационно-образовательной среды. Однако необходимо подчеркнуть, что в условиях распространения новой коронавирусной инфекции COVID-19 дистанционный формат обучения стал единственно возможным и безопасным для сохранения здоровья обучающихся. Дистанционное образование, активно обсуждаемое в России в течение последних 15–20 лет, стало реальностью с марта 2020 г.

Сегодняшнее поколение студентов можно смело называть «цифровым поколением», они выросли в интернете, свободно владеют компьютерными технологиями, в отличие от многих преподавателей. Первоначально большая часть обучающихся были рады переходу на дистанционный формат обучения – безусловно, в этом есть свои плюсы. Например, экономия времени, которое тратится на поездку до колледжа и т.д. Но на самом деле всё обстоит не так радужно, как кажется на первый взгляд.

Анализ учебной и научно-методической литературы показал, что проблема сохранения здоровья, профилактика заболеваний обучающихся в период дистанционного обучения является одной из актуальных задач образования. В настоящее время обсуждают самые разные вопросы, касающиеся эффективности дистанционных форм обучения и качества дистанционного образования в целом –

XXI Межрегиональная НПК «Здоровый образ жизни - веление времени»

это исследования ряда социологических фирм, общественных фондов, отдельных образовательных учреждений, а также отдельных ученых. Много исследователей описывают основные достоинства цифрового образования: доступность и гибкость, охват образовательными услугами тех, кто по различным причинам не может физически присутствовать в аудитории, повышение интерактивности обучения и др. Разработаны дидактические концепции цифрового образования

Дистанционное обучение – эта особая форма обучения, предполагающая, что процесс приобретения компетенций происходит без непосредственного контакта с педагогами. Между обучающимся и преподавателем существует «дистанция».

Онлайн-обучение (или электронное обучение) предполагает получение знаний и навыков при помощи интернет-соединения на различных образовательных платформах. Это онлайн-коммуникация между студентами, между студентом и преподавателем.

Дистанционное обучение – понятие более широкое, чем онлайн-обучение, для которого можно использовать различные технологии, в том числе и онлайн-обучение.

В законе «Об образовании в Российской Федерации» сказано «Организации, осуществляющие образовательную деятельность, вправе применять электронное обучение, дистанционные образовательные технологии при реализации образовательных программ в порядке, установленном федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере образования, по согласованию с федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере общего образования»

При удаленном обучении изучение дисциплины базируется на электронных курсах – учебных комплексах, содержащих информацию по дисциплине в разных формах (видеолекции, онлайн-лекции, вебинары, электронные учебники, мультимедийные презентации, виртуальные лабораторные работы и т.д.).

При переходе на дистанционный формат обучения большую часть времени обучающийся стал проводить сидя за компьютером в помещении. Отсутствие «живого» общения с педагогом увеличивает количество затраченного времени на поиск информации в интернете – увеличился объем самостоятельной работы обучающегося. Еще одним негативным признаком пандемии оказался стресс, который стал принимать хронический характер. Стресс возник не только от ситуации с коронавирусом в целом, но и от самого формата дистанционного обучения. Зачастую «слабый» интернет также является источником дополнительного стресса, когда студент по объективным причинам пропускает

XXI Межрегиональная НПК «Здоровый образ жизни - веление времени»

занятие или часть занятия. У обучающихся возникают симптомы хронического эмоционального стресса, который может формировать у них предпатологическое состояние. При продолжительной и напряженной работе за компьютером быстро приходит утомление, при котором деятельность внешних органов чувств или неестественно возрастает, или ослабляется; уменьшается сила памяти, вследствие чего возникает быстрое пропадание из памяти того, что незадолго было изучено.

Посещая занятия в колледже, студент смотрит на преподавателя, в тетрадь, на доску, то есть переключает свое зрение на разные объекты и тем самым снижает напряжение с глаз. Сейчас же обучающиеся по 5–6 ч сидят перед экранами мониторов и телефонов. Нагрузка на зрение колоссальная как у обучающихся, так и у педагогов.

Значительно снизилась и двигательная активность студента. Постоянное нахождение дома ограничивает движение и проявляется в отсутствии любой активности, кроме умственной. «Сидячий» образ жизни оказывает негативное влияние и на осанку – как следствие развиваются сколиоз, остеохондроз и другие заболевания.

Проблема сохранения здоровья, профилактика заболеваний и формирование здорового образа жизни обучающихся в период дистанционного обучения является одной из наиболее актуальных проблем образования. Увеличение психологической и эмоциональной нагрузки обучающихся в период дистанционного обучения требует разработки специальных подходов к здоровьесберегающим образовательным технологиям. Необходимо отметить, что в вузах обучаются студенты и с ослабленным здоровьем, с ограниченными возможностями, а также инвалиды. Это требует индивидуальных подходов к образовательному процессу, организованному в информационной электронной среде, разработке индивидуальных образовательных траекторий и поддержки здоровья.

При соблюдении технологии здоровьесберегающего обучения можно сохранить психологическое и физическое состояние обучающегося. Под здоровьесберегающими образовательными технологиями понимают систему, создающую условия для сохранения и укрепления физического, психического, интеллектуального здоровья обучающихся, а также физкультурно-оздоровительные, образовательные, психологические, педагогические, медико-гигиенические и другие мероприятия, направленные на эти цели.

Признаками высокой организации здоровьесберегающей деятельности в образовательном учреждении являются:

- 1) эффективная диагностика психического и физического здоровья обучающихся и преподавателей;

XXI Межрегиональная НПК «Здоровый образ жизни - веление времени»

2) сформированность потребности здорового образа жизни у обучающихся и преподавателей;

3) оптимальное сохранение здоровья обучающихся и преподавателей;

4) высокая организация контроля над выполнением санитарно-гигиенических нормативов в учебном заведении;

5) выполнение требований к здоровьесберегающему занятию:

- гигиенические требования: проветриваемость помещений, их освещенность, внешний вид обучающихся и т.д.;

- психогигиенические требования: эмоциональный настрой обучающихся и преподавателей, создание комфортных психологических условий;

- требования к структуре занятия: смена деятельности; использование здоровьесберегающих форм деятельности на занятии; динамические паузы и др.;

6) разработка содержания оздоровительных программ, оздоровительных мероприятий на основе медицинского и валеологического подходов.

В период пандемии новой коронавирусной инфекции COVID-19 Союз охраны психического здоровья на основе рекомендаций Всемирной организации здравоохранения разработал специальные рекомендации для подростков и родителей о том, как организовать процесс обучения в удаленном формате. Рекомендации предназначены для специалистов психологической службы в системе образования и активно использовались в школах.

Ниже приводим рекомендации для обучающихся по сохранению здоровья во время обучения в формате электронной образовательной среды.

1. Режим сна и бодрствования. Сон очень важен для перевода информации из оперативной памяти в долговременную, кроме того, снимает усталость. В связи с чем полноценный сон ночью и кратковременный дневной сон (1 час) позволит обучающимся эффективно усваивать учебный материал.

2. Чередование нагрузки. При долгой сидячей умственной работе прекращается лимфообращение. Поэтому оптимальной формой распределения нагрузки считается та, при которой на каждой перемене (через 1,5 ч дистанционного занятия) организм получает физическую нагрузку – простые физические упражнения (йога, пилатес, танцы и т.д.). Согласно «Гимнастике для ума» Пола Деннисона, для максимальной концентрации внимания, памяти, мышления и других познавательных процессов в организме молодого человека достаточно выполнять три простых упражнения:

1) перекрестные шаги; позиция – стоя, поочередно прикасаться левым локтем к правой коленке, правым локтем – к левой коленке;

XXI Межрегиональная НПК «Здоровый образ жизни - веление времени»

2) кнопки мозга; левая рука кладется на пупок, а другая в это время стимулирует точки подключичных зон; для каждой стороны длительность упражнения составляет 20–30 с; перед выполнением рекомендуется выпить воды;

3) колпак; позволяет преодолевать стресс; указательным и большим пальцем нужно массировать ушную раковину сверху до мочек; голова в прямом положении, выполняется три раза.

3. Свежий воздух. Прогулки на свежем воздухе необходимы в течение дня для насыщения организма кислородом.

4. Правильная организация рабочего места. Установите настольную лампу – свет должен падать слева. Монитор компьютера должен стоять прямо перед глазами на расстоянии 60–70 см.

5. Цветотерапия и ароматерапия. В современной психологии много внимания уделяется влиянию цвета на организм человека. Во время интенсивной умственной нагрузки в процессе обучения психологи рекомендуют отдавать предпочтение желтому и фиолетовому цветам. Считается, что они способствуют запоминанию и стимулируют интеллектуальные способности. Для нормализации психического состояния, снятия стресса и нервного напряжения рекомендуются эфирные масла лаванды, можжевельника, тимьяна.

6. Организация питания. Питаться нужно 4–5 раз в день небольшими порциями. При перенасыщении желудка нарушается кровоснабжение мозга, и это негативно сказывается на мозговой активности. Возникает вялость и сонливость. Рацион должен состоять из достаточного количества белков, витаминов и растительных жиров.

Заключение

Внедрение информационных и коммуникационных технологий в здравоохранение и образование является одним из стратегических направлений российского правительства. И именно внедрение компьютерных технологий принципиально меняет условия труда медицинских специалистов и требования к его организации и охране здоровья работников и студентов

Во время работы за компьютером у специалистов медицинских профессий, как и любых других, наибольшему риску подвергаются зрительная, опорно-двигательная, нервно-психическая системы и репродуктивная функция у женщин. Обходимо отметить, что труд стал более интенсивным, напряженным, требующим значительных затрат умственной, эмоциональной и физической энергии.

Современные подходы к профилактике компьютерных заболеваний, выявление наиболее часто встречающихся проблем со здоровьем медицинских специалистов, которые могут быть следствием внедрения информационных

XXI Межрегиональная НПК «Здоровый образ жизни - веление времени»
технологий в работу медицинских учреждений, позволили определить направления минимизации отрицательного влияния компьютерных «вредностей» на рабочем месте медицинского специалиста.

Дистанционный формат обучения недостаточно безопасен для обучающихся. Однако у любой формы обучения есть свои преимущества и недостатки, но с помощью небольших усилий и желания возможно минимизировать урон. Анализ последствий дистанционного обучения в разрезе влияния на здоровье обучающихся требует дальнейшей глубокой проработки. Необходимы дальнейшие исследования влияния дистанционной формы обучения на здоровье студентов и доказательная педагогическая экспертиза условия использования цифровых технологий.

Можно выделить несколько направлений уменьшения влияния компьютерной техники, применяемой на рабочем месте:

1) соблюдать требования к помещениям, где происходит работа с компьютером - правильное размещении рабочих мест, искусственное и естественное освещение, температура и влажность воздуха, эргономичная мебель и дополнительное оборудование;

2) обеспечивать работников и студентов современной компьютерной техникой, безопасной для здоровья людей;

3) должен быть установлен правильный режим труда и отдыха;

4) руководство и преподаватели должны проводить с медицинским персоналом и студентами беседы о возможных последствиях взаимодействия с компьютером для формирования бережного отношения работников и студентов к своему здоровью;

5) И наконец, сам человек должен понимать, что его здоровье зависит в первую очередь от него самого.

Использованная литература

1. Федеральный закон от 30 марта 1999 г. N 52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» (с изменениями и дополнениями от 3 июля 2016 г).
2. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03 "Гигиенические требования к персональным электронно-вычислительным машинам и организации работы" (утв. Главным государственным санитарным врачом РФ 30 мая 2003 г.) (с изменениями и дополнениями от 3 сентября 2010 г.)
3. Безруких М.М. Функциональное состояние организма медицинского специалиста в зависимости от возраста начала работы за компьютером /

XXI Межрегиональная НПК «Здоровый образ жизни - веление времени»

- М.М. Безруких, Ю.Н. Комкова. – М.: институт возрастной физиологии.2012. – с. 22-31.
4. Власова, Е.М. Материалы конференции: производственный стресс при работе за компьютером /Власова, Е.М, Шевчук, В.В, Кашкина, Н.В. – ПГМА им.ак. Е.А.Вагнера изд. дом "Академия Естествознания», 2010 – с. 85-86 ISSN: 1996-3955
 5. Власова, Е.М. Здоровье населения и среда обитания. Проблемы здоровья работающих в условиях компьютеризации производства / Е.М. Власова, В.А. Хорошавин, В.Б. Алексеев // Изд.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии (Москва) - 2011. - №10. – с. 34-36. ISSN: 2219-5238
 6. Вакулич Е.Л. Улучшение зрения для работающих на компьютере / Е.Л. Вакулич. – М.: СПб, [Питер](#), 2010. - ISBN: 978-5-49807-533-4 Охрана труда при работе за компьютером и с копировально-множительной техникой / изд. Талант. Мытищи (Московская область)2014 – 63 с. ISBN: 978-5-89782-186-0
 7. Гигиенические требования к работе на компьютере // Новая аптека. Нормативные документы. – М. : МЦФЭР (Москва) 2014. - №4. – с. 53-56
 8. Демирчоглян Г.Г. Компьютер и здоровье. - М.: Издательство Лукоморье, Темп МБ, Новый Центр, 2008. - 256 с.
 9. Джерелей, Б. Н. Глаза и компьютер. Как сохранить зрение. Сер. Рецепты здоровья / Б.Н. Джерелей, О.Б. Джерелей. – М.: изд-во АСТ, 2006. – с.613. - ISBN: 5-17-033720-5
 10. Зайцева, Н.В. Медицина труда и промышленная экология. Особенности психологического статуса работающих с компьютерной техникой / Н.В. Зайцева, Е.М. Власова, Н.Н. Малютина. доп. – М.: ЮУ ВПО ПГМА им. акад. ЕА. Вагнера Росздрава, Пермь, 2011. – с 14-18. - ISSN: 1026-9428
 11. Козловских М. Формирование универсальных действий здоровьесбережения в процессе обучения информатике: в 5 т./Козловских Марина. – М: ООО «Руснаучкнига» Белгород,2016. -290-295 (Современный научный вестник). – ISSN: 1561-6886
 12. Кашуба, В. Динамика изменения тонуса мышц, которые принимают участие в поддержании рабочих поз при работе медицинских специалистов за компьютером / Кашуба В, Алёшина А, Колос Н. доп. – М. : Восточноевропейский национальный университет имени Леси Украинки (Луцк), 2008. – с. 59-62. - ISSN: 2220-7481eISSN: 2410-2156
 13. Лукьянец, Г.Н. Новые исследования: влияние работы на мониторах нового поколения на состояние центральной нервной системы / Г.Н Лукьянец. // - 1-е изд., доп. - Институт возрастной физиологии РАО, Москва – 2007. -№13-1. – с. 46-51.
 14. Мухин Н.А, Профессиональные болезни / Н.А. Мухин, В.Г. Артамонова. – М.: 2004. – 480 с.
 15. Умарова, А.В. Значение компьютера в работе медицинского специалиста: учебник/ Умарова А.Б. – М. : ГБОУ ВПО Саратовский ГМУ им. В.И. Разумовского Минздрава России. Наука и инновации, 2013. – 1026 с. - eISSN: 2224-6150
 16. Функциональное состояние организма пользователей ПЭВМ при работе на

- XXI Межрегиональная НПК «Здоровый образ жизни - веление времени»**
мониторах разного типа. Новые исследования / Л.А. Леонова [и др.] // Институт возрастной физиологии РАО. – 2007. - № 13-1. – с. 29-38.
17. Шустов, Е.Б. Закономерности формирования астено-вегетативных расстройств у работников, профессионально работающих за компьютером / Е.В. Шустов, С.Г. Полещук. – М.: Клиническая больница № 122 им. Л.Г. Соколова Федерального медико-биологического агентства (СПб), 2015. – с. 19-23.: ISBN: 2226-3071.
18. «Концепция развития здравоохранения» [Электронный ресурс]. – Режим доступа:
http://www.oncology.ru/service/national_program/program/2010/concept_2020.pdf Заглавие с экрана (дата обращения 20.01.2017).
19. «Компьютер и здоровье» [Электронный ресурс]. – Режим доступа:
<http://www.tiensmed.ru/programmer1.html>. - Заглавие с экрана (дата обращения 27.01.2017)
20. «Информационные медицинские системы, их внедрение и развитие» - [Электронный ресурс]. – Режим доступа:
<http://fb.ru/article/216143/informatsionnyie-meditsinskie-sistemyi-ih-vnedrenie-i-razvitie> - Заглавие с экрана (дата обращения 14.02.17)

«ЧТО ТАКОЕ СУ-ДЖОК ТЕРАПИЯ?»

*Бушкова Светлана Павловна, воспитатель
МБДОУ «Детский сад № 25 «Жемчужинка»
г. Йошкар – Ола, Республика Марий Эл.*

В конце XX века мир облетела сенсационная весть. Профессор сеульского национального университета Пак Чже Ву, 30 лет своей жизни посвятивший изучению восточной медицины, разработал оригинальный метод самоисцеления, получивший название «Су-Джок» (в переводе с корейского «су» — кисть, а «джок» — стопа). С его помощью можно лечить любую часть тела, любой орган, не прибегая к помощи врача



Преимущества:

Метод включает в себя несколько направлений: диагностику, лечение, профилактику и оздоровление. Неоспоримыми достоинствами Су-Джока являются:

Высокая эффективность - при правильном определении точек воздействия эффект наступает в течение нескольких минут.

XXI Межрегиональная НПК «Здоровый образ жизни - веление времени»

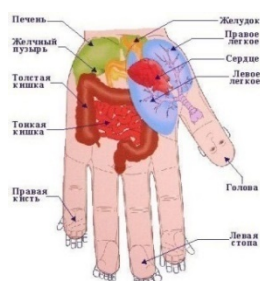
Полная безопасность - неправильное применение метода не вызывает побочных реакций и осложнений.

Простота применения. - ваша рука и знания всегда с вами. А подходящий инструмент для проведения лечения вы без труда найдете.

Универсальность — лечению поддаются буквально все болезни, особенно в комплексе с традиционными фармакологическими методами лечения, в несколько раз увеличивающими его результативность.

Основные системы соответствия.

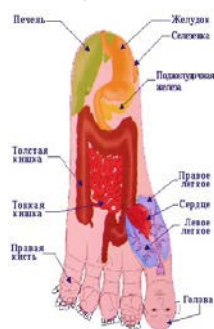
Основными называются системы соответствия, в которых все тело целиком проецируется на кисть или стопу. При этом большой палец соответствует голове, ладонь и подошва туловищу, III и IV пальцы кистей и стоп соответствуют ногам, а II и V пальцы кистей и стоп - рукам.



Основные системы соответствия.

Су- Джок, «пультами дистанционного управления» здоровьем человека.

Эти лечебные системы функционируют, как своего рода маленькие клиники, естественным образом излечивающие болезни тела». На кистях и стопах в строгом порядке располагаются биологически активные точки, соответствующие всем органам и участкам тела.



Из чего сделан Су-Джок?

Специальное кольцо, сделанное из металлической проволоки так, что может, легко растягиваясь, свободно проходит по пальцу вниз и вверх, создавая приятное покалывание. Этот простейший массажёр имеет массу преимуществ – не нужно знать специальные точки, процесс самомассажа не требует присутствия внимания.



Упражнения с массажными мячами.

Упражнения с массажными мячиками проводятся , надо разогреть и подготовить руки к работе, чтобы снять усталость и напряжение. Маленькие массажные шарики можно купить в аптеке (внутри колечки Су - Джок), мячики побольше можно приобрести в отделах игрушек и спорттоваров.



Упражнения из книги И.А. Ермаковой «Развиваем мелкую моторику малышей».

1. Мяч находится между ладоней ребёнка, пальцы прижаты друг к другу. Делайте массажные движения, катая мяч вперёд-назад.

2. Мяч находится между ладоней ребёнка, пальцы прижаты друг к другу. Делайте круговые движения, катая мяч по ладоням.

3. Держа мяч подушечками пальцев, делайте вращательные движения вперёд (как будто закручиваете крышку).

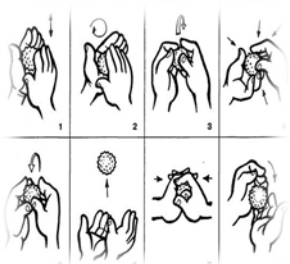
4. Держа мяч подушечками пальцев, с усилием надавите ими на мяч (4—6 раз).

5. Держа мяч подушечками пальцев, делайте вращательные движения назад (как будто открываете крышку).

6. Подкиньте мяч двумя руками на высоту 20—30 см и поймайте его.

7. Зажмите мяч между ладонями, пальцы сцеплены в "замок", локти направлены в стороны. Надавите ладонями на мяч (4—6 раз).

8. Перекладывайте мяч из одной ладони в другую, постепенно увеличивая темп.



XXI Межрегиональная НПК «Здоровый образ жизни - веление времени»

Список использованной литературы:

- 1.Акименко В.М. Новые логопедические технологии: Учебно-методическое пособие. – Ростов н/Д; Феникс, 2009
- 2.Нищева Н.В. «Современная система коррекционной работы в логопедической группе для детей с ОНР с 3 до 7 лет» -СПб: ООО «Издательство Детство-Пресс», 2013 г.
- 3.Петров К.Б. Миовисцерофасциальные связи в традиционном и современном представлении / К.Б. Петров, Т.В. Митичкина – Новокузнецк: ООО «Полиграфист», 2010 - 221 с.
- 4.Филичева Т. Б., Соболева А. Р. Развитие речи дошкольников. Екатеринбург. Издательство «Арго», 1996
- 5.Цвынтарный В.В. Играем пальчиками и развиваем речь.-СПб. Издательство «Лань», 2002
- 6.Интернет-ресурсы:
 - <http://www.kunpendelek.ru/library/korean-medicine/su-dzhok/6-books-su-jok/>
 - https://vk.com/wall-17270693_43786
 - <https://nsportal.ru/detskiy-sad/razvitie-rechi/2021/03/17/su-dzhok-terapiya-metodichesko>

«РАЗ, ДВА, ТРИ — ПОВТОРИ!

ОРГАНИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ МАЛЫХ ФОРМ ФОЛЬКЛОРА»

*Бызова Анна Валерьевна, воспитатель
Халтурина Елена Викторовна, воспитатель
МБДОУ «Детский сад №6 «Аленький цветочек»
Йошкар-Ола, Республика Марий Эл*

Дети раннего возраста (от 1 до 3 лет) находятся в периоде интенсивного психофизического развития. Их ключевая потребность — активное движение, которое служит не только средством физического развития, но и каналом познания окружающего мира. Однако традиционные формы организации двигательной активности (зарядка по команде, выполнение изолированных упражнений) не соответствуют возрастным особенностям малышей: они быстро теряют интерес, отвлекаются, отказываются от участия.

Решение проблемы лежит в интеграции двигательной активности с элементами устного народного творчества — малыми формами фольклора: потешками, прибаутками, пестушками, считалками, закличками. Такой подход соответствует принципам развивающего обучения и опирается на естественные механизмы развития ребёнка.

Использование малых форм фольклора в организации двигательной активности опирается на несколько ключевых механизмов развития:

XXI Межрегиональная НПК «Здоровый образ жизни - веление времени»

1. **Ритмическая организация деятельности.** Ритм, заложенный в фольклорных текстах, задаёт чёткий темп движений, помогает ребёнку синхронизировать моторные действия с акустическим сигналом. Это развивает чувство ритма, координацию, способность к саморегуляции. Например, фразы типа *«Топ-топ, ножки»* создают понятный алгоритм действий.

2. **Механизм подражания.** В раннем возрасте подражание — ведущий способ освоения новых навыков. Ребёнок копирует действия взрослого, а ритмичный текст служит дополнительным ориентиром, структурируя движения.

3. **Эмоциональная вовлечённость.** Фольклорные тексты насыщены интонационной выразительностью, ласковой тональностью, что снижает тревожность, создаёт атмосферу доверия и безопасности. Это особенно важно для детей с повышенной тревожностью или трудностями адаптации.

4. **Связь моторики и когнитивного развития.** Малые формы фольклора часто включают элементы пальчиковых игр, которые стимулируют мелкую моторику. Поскольку зоны мозга, отвечающие за речь и тонкие движения пальцев, расположены рядом, такая стимуляция косвенно способствует развитию речи и высших психических функций.

5. **Сенсорная интеграция.** Сочетание слухового (ритм, интонация), тактильного (прикосновения в играх) и двигательного опыта создаёт полисенсорное восприятие, что усиливает обучающий эффект.

6. **Социализация.** Совместные игры с использованием фольклора учат детей действовать в группе, следовать правилам, реагировать на сигналы, развивают навыки взаимодействия.

Утренняя гимнастика по мотивам потешек

Превращая зарядку в сюжетно-игровую деятельность, мы повышаем мотивацию и вовлечённость детей. Примеры:

• **«Потягушечки»:** *«Потягушечки, потянись, скорей, скорей проснись»* — плавные подъёмы рук, потягивания.

• **Приседания:** *«Сидит белка на тележке, продаёт она орешки»* — дети приседают и имитируют раздачу орешков.

• **Ходьба с изменением темпа:** *«Большие ноги шли по дороге... Маленькие ножки бежали по дорожке»* — чередование медленной ходьбы и бега.

• **Наклоны:** *«Ветер дует, листья кружит, в хоровод нас всех водит»* — наклоны в стороны с имитацией кружения листьев.

Физкультминутки и подвижные игры

Народные игры с речевыми сигналами развивают реакцию, внимание, координацию. Примеры:

XXI Межрегиональная НПК «Здоровый образ жизни - веление времени»

• **«У медведя во бору»** — дети бегают по сигналу, учатся ориентироваться в пространстве, соблюдать правила.

• **«Зайка серый умывается»** — имитация движений умывания, прыжки, повороты. Игра сочетает физическую активность с элементами самообслуживания.

• **«Коза рогатая»** — развитие реакции, лёгкого бега, умения избегать «ловишки».

• **«Солнышко и дождик»** — реакция на смену сигналов: при слове «солнышко» дети бегают, при «дождик» — прячутся под зонтик.

Пальчиковые игры

Развивают мелкую моторику, координацию двух рук, тактильное восприятие.

Примеры:

• **«Сорока-ворона»** — круговые движения кистью, стимуляция точек на ладони.

• **«Ладушки»** — координация двух рук, развитие межполушарных связей.

• **«Этот пальчик — дедушка»** — массаж и разгибание пальцев, освоение понятий «большой», «указательный», «средний» и т. д.

• **«Пальчики гуляют»** — ходьба пальцами по поверхности, развитие точности движений.

Игры-подражания

Имитация движений животных и природных явлений помогает детям осваивать новые моторные схемы. Примеры:

• **«Как у наших у ворот, муха песенку поёт»** — имитация полёта мухи, комара, стрекозы (махи руками, прыжки).

• **«Вышла курочка гулять»** — ходьба стайкой, наклоны («поиск зёрнышек»), хлопки («клевание»).

• **«Медведь в берлоге»** — медленные шаги, покачивания, имитация ходьбы медведя.

• **«Ветер и листочки»** — плавные движения руками, бег с изменением направления.

Ритмические упражнения с предметами

Использование атрибутов (платочки, ленточки, мячи) в сочетании с фольклорными текстами:

• **«Платочек летает»** — подбрасывание и ловля платочка с проговариванием потешки.

• **«Мячик прыгает»** — катание мяча с ритмичным текстом.

• **«Ленты кружатся»** — махи лентами в такт считалке.

Систематическое использование малых форм фольклора в двигательной активности даёт следующие позитивные изменения:

XXI Межрегиональная НПК «Здоровый образ жизни - веление времени»

1. **Улучшение моторных навыков:** движения становятся более ритмичными, координированными, точными. Дети лучше управляют своим телом в пространстве.

2. **Развитие речи:** увеличивается словарный запас, дети начинают самостоятельно проговаривать знакомые потешки во время движений, улучшается звукопроизношение.

3. **Эмоциональная регуляция:** снижается тревожность, повышается настроение, занятия воспринимаются как игра, а не как обязанность.

4. **Социальное взаимодействие:** дети учатся действовать в группе, соблюдать очерёдность, реагировать на сигналы, сотрудничать.

5. **Познавательная активность:** фольклорные тексты расширяют представления об окружающем мире (животные, природные явления, бытовые ситуации).

6. **Саморегуляция:** через ритм и повторение дети осваивают навыки самоконтроля, учатся следовать инструкциям.

Чтобы максимально эффективно использовать малые формы фольклора, важно:

- **Выбирать тексты с чётким ритмом** и простыми, понятными образами.

- **Адаптировать содержание** под возраст и возможности детей: для младших групп — короткие потешки (2–4 строки), для старших — более сложные тексты.

- **Использовать эмоциональную подачу:** интонацию, мимику, жесты. Артистизм педагога усиливает вовлечённость.

- **Сочетать разные виды активности:** крупную моторику (бег, прыжки), мелкую (пальчиковые игры), статические позы.

- **Повторять знакомые потешки** в разных ситуациях — это закрепляет навыки и создаёт ощущение стабильности.

- **Включать тактильные элементы:** прикосновения в играх («Ладушки»), использование текстурных материалов (платочки, шишки).

- **Создавать тематические блоки:** например, неделя игр про животных, неделя ритмических упражнений с предметами.

- **Вовлекать родителей:** рекомендовать использовать потешки дома во время зарядки, умывания, прогулок.

Малые формы фольклора — это не просто развлекательный элемент, а мощный педагогический инструмент, который:

- соответствует возрастным потребностям детей раннего возраста;
- интегрирует физическое, речевое, эмоциональное и социальное развитие;

XXI Межрегиональная НПК «Здоровый образ жизни - веление времени»

- создаёт естественную среду для освоения двигательных навыков через игру;
- укрепляет связь между педагогом и детьми за счёт доверительной атмосферы;
- сохраняет культурное наследие, приобщая малышей к традициям.

Системное использование фольклора в образовательном процессе позволяет сделать двигательную активность детей осмысленной, эмоционально насыщенной и развивающей, закладывая основы здорового образа жизни и гармоничного развития личности.

Литература:

1. Галанов А. С. «Игры, которые лечат» (для детей от 1 до 3 лет). — М.: Сфера, 2010.
2. Картушина М. Ю. «Забавы для малышей. Театрализованные развлечения для детей раннего возраста». — М.: Сфера, 2009.
3. Князева О. Л., Маханева М. Д. «Приобщение детей к истокам русской народной культуры». — СПб.: Детство-Пресс, 2015.
4. Харченко Г. Е. «Утренняя гимнастика в детском саду. Для детей раннего возраста». — М.: Мозаика-Синтез, 2018.

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ В ДЕТСКОМ САДУ

*Егорова Галина Ивановна, воспитатель
МБДОУ детский сад № 32 «Калинка» г.Йошкар-Ола*

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

Основная задача дошкольного сада это подготовить ребенка к самостоятельной жизни, дать ему необходимые навыки и умения, воспитав необходимые привычки.

Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании - это 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.

XXI Межрегиональная НПК «Здоровый образ жизни - веление времени»

Цель здоровьесберегающих технологий:

Применительно к ребенку – обеспечение высокого уровня здоровья воспитаннику детского сада и воспитание валеологической культуры как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека. Знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его, валеологической компетентности.

Работа с детьми осуществляется воспитателем, младшим воспитателем, психологом, старшим воспитателем, инструктором по физическому воспитанию, медицинским контролем. Оно включает в себя: диагностику, полноценное питание, организация двигательной активности, создание условий организации оздоровительных режимов для детей, создание представлений о здоровом образе жизни.

В группе должен соблюдаться режим дня, режим освещенности, расстановка мебели в соответствии ростом детей. Не допустимы переутомления.

Проводиться работа по формированию у детей культуры здоровья, мотивация к здоровому образу жизни. Здоровый образ жизни включает в себя адекватную физическую активность, рациональное питание, личную гигиену, здоровый психологический климат в семье и детском саду.

Тщательный планируемый режим двигательной активности детей в течении всего дня, подвижные игры приводят к разнообразной, увлекательной и содержательной деятельности дошкольников.

Применительно к взрослым - содействие становления культуры здоровья, в том числе культуры профессионального здоровья воспитателей и просвещению здоровьесберегающих технологий родителей.

Если мы хотим вырастить нравственно и физически здоровое поколение, то должны решать эту проблему «все вместе, всем миром», семья, дети, общественность.

Важно выстраивать работу в тесном взаимодействии с родителями. Режим ребенка должен быть одинаковым. Насколько правильно организован режим дня дошкольника, какое внимание уделяется родителями здоровью ребенка, зависит состояние физического комфорта, настроение дошкольника.

Виды здоровьесберегающих технологий, используемых в ДОУ.

Медико - профилактические технологии.

Медико - профилактическая деятельность обеспечивает сохранение и приумножение здоровья детей под руководством медицинской сестры ДОУ в соответствии с медицинскими требованиями и нормами с использованием медицинских средств:

XXI Межрегиональная НПК «Здоровый образ жизни - веление времени»

- организация мониторинга здоровья детей и разработка рекомендаций по оптимизации детского здоровья;
- углубленный медицинский осмотр с участием узких специалистов, приходящих из поликлиники;
- коррекция возникающих функциональных отклонений;
- отслеживание характера течения хронической патологии;
- реабилитация соматического состояния здоровья;
- противоэпидемическая работа и медицинский контроль работы пищеблока в соответствии с действующими санитарно- гигиеническими правилами;
- организация профилактических мероприятий, способствующих резистентности детского организма (например, иммунизация, щадящий режим в период адаптации детей).
- организация здоровьесберегающей среды в ДОУ.

Физкультурно – оздоровительная технология.

Физкультурно – оздоровительная деятельность направлена на физическое развитие и укрепление здоровья ребенка, развитие физических качеств, двигательной активности и становление физической культуры дошкольников:

- закаливание КГН;
- утренняя гимнастика;
- прогулки, походы;
- соревнования;
- физкультурные досуги, праздники (работа с родителями);
- беседы по валеологии;
- допобразование (ритмика, хореография);
- точечный массаж

Физкультурно – оздоровительная деятельность осуществляется инструктором по физической культуре на занятиях по физическому воспитанию, а также педагогами (различные физкультминутки и гимнастики, динамические паузы).

Технологии обеспечения социально – психологического благополучия ребенка.

Задача этой деятельности является обеспечение эмоционального комфорта и позитивного психологического самочувствия ребенка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в детском саду и семье; обеспечение социально – эмоционального благополучия дошкольника.

В данной системе взаимодействуют диагностическое, консультативное, коррекционно – развивающее, лечебно – профилактическое и социальное направления.

XXI Межрегиональная НПК «Здоровый образ жизни - веление времени» Технологии здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов.

Большое и главное внимание в ДОУ уделяется подбору и расстановке кадров на группы с учетом их деловых качеств, опыта и психологической совместимости, так как физическое развитие ребенка зависит, прежде всего, от профессиональной подготовки педагогов, их педагогических знаний, методическая работа по совершенствованию мастерства.

Технологии валеологического просвещения родителей.

Самыми главными воспитателями ребенка являются родители. Валеологическое образование родителей надо рассматривать как непрерывный процесс валеологического просвещения всех членов семьи.

Сотрудничество с родителями по формированию здорового образа жизни могут быть мероприятия: информационные стенды, родительские собрания, консультации, папки – передвижки, семейный клуб, беседы, конкурсы, спортивные праздники, конференции, практические практикумы, нетрадиционные формы с родителями.

Здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду.

Это прежде всего технологии валеологической культуры или культуры здоровья дошкольников. Современные здоровьесберегающие технологии, используемые в системе дошкольного образования и воспитания отражают две линии оздоровительно – развивающей работы: приобщение детей к физической культуре, использование развивающих форм оздоровительной работы. Цель данной технологии сформировать у детей осознанное отношение ребенка к здоровью и жизни, накопление знаний о здоровье и развитие умений оберегать его.

Образовательная деятельность предполагает проведение занятий и бесед с детьми, о необходимости соблюдения режима дня, о важности двигательной культуры, культуры гигиенических навыков.

В ДОУ чаще всего используют здоровьесберегающие технологии по следующим направлениям:

Технология сохранения и стимулирования здоровья: гимнастика пробуждения, стретчинг, динамические паузы, подвижные и спортивные игры, релаксация, пальчиковая гимнастика, гимнастика ортопедическая, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, кинезотерапия (гимнастика мозга).

Технологии обучения здоровому образу жизни: физкультурные занятия по программе, утренняя гимнастика, занятия по формированию ЗОЖ, физкультурные досуги и праздники, допобразование, точечный массаж (дети с частыми ОРЗ).

XXI Межрегиональная НПК «Здоровый образ жизни - веление времени»

Коррекционные технологии: ЛФК, Арт – терапия, сказкотерапия, психогимнастика, артикуляционная гимнастика, смехотерапия, игротерапия, технология воздействия цветом.

Результаты здоровьесберегающих технологий:

- снижается количество наиболее встречающихся в дошкольном детстве заболеваний;

- формируются навыки личной гигиены дошкольников, желание вести здоровый образ жизни: заниматься спортом, испытывать чувство радости и удовольствия от состояния быть здоровым;

- повышается психоэмоциональное состояние дошкольников;

- физическое воспитание дошкольников становится главным местом;

- заинтересованность работников детского сада и родителей в укреплении здоровья дошкольников повышается.

Применение в работе ДОУ здоровьесберегающих технологий повысит результативность образовательного и воспитательного процесса, сформирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников.

ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С РОДИТЕЛЯМИ ПО ВОПРОСУ ПРИВИТИЯ ДЕТЯМ НАВЫКОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ.

Захарова Надежда Владимировна, пер. квал. категории воспитатель

МБДОУ Детский сад № 19 «Василёк»

Йошкар-Ола, Республика Марий Эл

Цель работы:

Заключается в формировании понимания значимости здорового образа жизни среди родителей воспитанников старшей группы и повышении уровня осознания ими своей роли в данном процессе.

Задачи:

1. Информировать родителей о ключевых компонентах здорового образа жизни.

2. Показать важность совместной работы родителей и сотрудников детского сада.

3. Дать практические советы и рекомендации по формированию полезных привычек у детей.

4. Повысить уровень мотивации родителей к активному участию в оздоровительных мероприятиях.

XXI Межрегиональная НПК «Здоровый образ жизни - веление времени»

Актуальность проблемы:

Проблема здоровья подрастающего поколения приобретает особую значимость ввиду роста заболеваний среди детей.

Важно формировать привычки правильного питания, регулярной физической активности, соблюдения режима сна и отдыха еще в раннем возрасте, поскольку именно детский период является наиболее восприимчивым к положительным изменениям поведения и формированию устойчивых стереотипов.

Работа по формированию здорового образа жизни заключается в том, чтобы совместно с родителями сформировать у детей привычки, которые сохраняют и укрепляют здоровье с детства: соблюдение режима дня, правильное питание, закаливание, формирование потребности в движении. Родители должны быть постоянными активными участниками образовательной деятельности, проводимой в учреждении. Активизируя роль родителей через организацию совместной деятельности детей и взрослых, можно достичь наилучших результатов в физическом развитии и оздоровлении дошкольников.

Важность соблюдения режима дня

Режим дня для дошкольников старшего возраста включает чёткое распределение времени на сон, приём пищи, игры и занятия. Такой подход позволяет ребёнку лучше справляться с нагрузками, поддерживать высокую работоспособность и эффективно усваивать новую информацию.

Организация зарядки и двигательной активности

Утренняя гимнастика способствует развитию физических качеств ребёнка и повышает общий тонус организма. Для старших дошкольников важно разнообразие упражнений, направленных на укрепление опорно-двигательного аппарата, улучшение координации движений и повышение выносливости.

Основные элементы режима дня:

- Сон:** достаточный ночной отдых и дневной сон.
- Приём пищи:** регулярное питание, включающее завтрак, обед, полдник и ужин.
- **Занятия и развивающие игры:** чередование умственных нагрузок и активных занятий.
- **Свободное время:** возможность самостоятельной творческой деятельности и прогулок на свежем воздухе.

Рациональный подход к питанию

Старшие дошкольники нуждаются в полноценном рационе питания, насыщенном витаминами и минералами. Особое внимание уделяется продуктам, содержащим кальций, железо, йод и витамин D, необходимым для роста костей и зубов, а также укрепления иммунитета.

XXI Межрегиональная НПК «Здоровый образ жизни - веление времени» Мероприятия по закаливанию

Закаливание укрепляет здоровье и снижает риск заболеваний простудного характера. Старшим дошкольникам подходят умеренные закаливающие мероприятия, такие как прохладный душ, проветривание помещений и прогулки на свежем воздухе даже в холодную погоду. Простые методы закаливания: - Воздушные ванны, - Контрастные ножные ванночки, - Ходьба босиком по траве или специальным коврикам.

Прогулки, подвижные игры.

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

Формирование гигиенических привычек

Привычка соблюдать личную гигиену оказывает значительное влияние на состояние здоровья ребёнка. Дети старшего дошкольного возраста уже способны самостоятельно выполнять элементарные гигиенические процедуры, однако контроль взрослых необходим для закрепления положительных результатов.

Основные правила гигиены:

- Регулярное мытьё рук,
- Чистка зубов утром и вечером,
- Поддержание порядка в комнате и личном пространстве.

Эти меры способствуют успешной адаптации детей к условиям детского сада и формируют базу для дальнейшего полноценного школьного образования.

Взаимодействие ДООУ с семьей – это объединение общих целей, интересов и деятельности в плане развития гармоничного и здорового ребенка. Совместную работу с семьей строим на принципах добровольности, компетентности, современности, единства, системности и последовательности, преемственности и индивидуального подхода к каждому ребенку и к каждой семье.

Принципы взаимодействия с семьей

1. Принцип партнерства, взаимопонимание и доверия.
2. Принцип «Активного слушателя»
3. Принцип согласованности действий.
4. Принцип самовоспитания и самообучения.
5. Принцип ненавязчивости.
6. Принцип жизненного опыта.
7. Принцип безусловного принятия.

XXI Межрегиональная НПК «Здоровый образ жизни - веление времени»

Формы работы

Традиционная форма работы

- Родительские собрания, семинары-практикумы
- Консультации для родителей (индивидуальные и групповые).

Педагогические беседы с родителями

- Информирование через стенды, тематические уголки и папки передвижки в группах

- Тематические выставки

Нетрадиционная форма работы

- Встречи «за круглым столом» по обмену семейным опытом и традициями

- Совместные развлечения с родителями
- Занятия совместно с родителями
- Участие родителей в оформлении центра физического развития.

В целях привлечения внимания родителей к здоровому образу жизни использовались: буклеты, рисунки, папки передвижки, информационные выставки.

Педагогическое просвещение родителей, удовлетворение индивидуальных запросов родителей - творческие домашние задания для родителей с детьми, позволяющие наладить доверительные отношения с ребенком, и одновременно поучаствовать в образовательном процессе.

(фотографии о занятиях спортом, спортивных достижениях. Рисунки о здоровом образе жизни. В дальнейшем

дети с удовольствием рассматривали и комментировали фотографии, рассказывали о спортивных увлечениях и достижениях своих близких.

Направления взаимодействия с родителями:

Семейные традиции

Соблюдение и обогащение семейных традиций – одно из направлений взаимодействия воспитателей с родителями, которое предполагает обмен мыслями, чувствами, переживаниями; а также повышение педагогической культуры родителей, т.е. сообщение им знаний, формирование у них педагогических умений, навыков, рефлексивного отношения к себе как педагогам.

Важность личного примера родителей в формировании навыков здорового образа жизни у детей старшей группы

Одним из ключевых моментов успешной работы с родителями по привитию навыков здорового образа жизни является осознание ими роли собственного примера. Дети учатся подражать поведению близких взрослых, перенимая привычки и установки.

XXI Межрегиональная НПК «Здоровый образ жизни - веление времени»

Заключение

Взаимодействие с родителями играет ключевую роль в укреплении здоровья и развитии навыков здорового образа жизни у детей старшей группы. Благодаря последовательной и организованной работе воспитателя удастся достичь значимых успехов:

- Созданы комфортные условия для всестороннего ознакомления родителей с современными методами сохранения и укрепления здоровья детей.

- Организованы разнообразные мероприятия, привлекающие активное участие родителей в поддержании и укреплении здоровья ребят.

- Реализуются программы информационно-просветительной работы, обеспечивающие доступ к актуальной информации о принципах правильного питания, физических нагрузок и гигиены.

Результатом нашей тесной кооперации стало повышение интереса родителей к созданию оптимальных условий для поддержания хорошего самочувствия детей, развитие мотивированности к активному образу жизни всей семьёй и улучшение общего состояния здоровья воспитанников. Итак, организованная система взаимодействия педагогов и родителей позволила добиться ощутимых позитивных изменений в уровне сформированности навыков здорового образа жизни среди детей старшей группы, создавая надёжную базу для успешного начала школьного этапа образования.

Здоровье детей зависит не только от физических особенностей, но и от условий жизни, санитарной грамотности и гигиенической культуры родителей. Ни одна, даже самая лучшая физкультурно-оздоровительная программа не сможет дать хороших результатов, если она не решается совместно с семьёй. Семья и дошкольные учреждения – два важных института социализации детей. Их воспитательные функции различны, но для всестороннего развития ребенка необходимо их взаимодействие.

ИЗМЕНЕНИЕ МИКРОФЛОРЫ В МОЛОЧНОКИСЛЫХ ПРОДУКТАХ В ПРОЦЕССЕ ХРАНЕНИЯ

*Зотикова Фаина Степановна, заведующая отделением,
Лазарева Виктория Юрьевна, студентка гр ЛД-21
ГБПОУ РМЭ «Йошкар-Олинский медколледж»
Йошкар-Ола, Республика Марий Эл*

В XIX веке выдающийся учёный И. И. Мечников доказал исключительную пользу молочнокислых продуктов. Они стимулируют перистальтику кишечника, а бактерии, в них содержащиеся, вырабатывают молочную кислоту, которая

XXI Межрегиональная НПК «Здоровый образ жизни - веление времени»

помогает организму одерживать победу над болезнетворными микробами. На современном рынке, где спрос на молочнокислые продукты неуклонно растёт, борьба за потребителя обостряется: появляются новые производители, а существующие расширяют ассортимент. Важнейшим фактором качества является строгое соблюдение технологии производства, транспортировки и хранения молочнокислых продуктов. Профилактика бактериальных отравлений сводится к предотвращению попадания патогенных микроорганизмов в продукт и созданию условий, препятствующих их бурному размножению. Особое внимание уделяется хранению, поскольку в процессе оно меняется количество микроорганизмов и соотношение между их видами. Характер этих изменений определяется температурой, продолжительностью хранения и исходным составом микрофлоры. В современных условиях, характеризующихся растущим спросом и высокой конкуренцией на рынке, производители молочнокислых продуктов сталкиваются с необходимостью уделять первостепенное внимание вопросам качества. Ключевую роль здесь играет соблюдение технологии производства, правил транспортировки и условий хранения. Грамотное хранение является залогом предотвращения развития патогенных микроорганизмов и, как следствие, обеспечения безопасности конечного потребителя. Проблема заключается в том, что, несмотря на общеизвестную ценность молочнокислых продуктов, существует потенциальный риск снижения их качества и безопасности в розничной торговле из-за недостаточного контроля или оптимизации условий хранения. Это может привести к развитию нежелательной микрофлоры, появлению пороков продукта и, в конечном итоге, поставить под угрозу здоровье потребителей. Несбалансированные или неподдерживаемые должным образом температурные режимы, нарушения герметичности упаковки и другие факторы, связанные с хранением молочнокислых продуктов непосредственно в магазинах, оказывают значимое негативное влияние на состав их микрофлоры, сокращая срок годности и снижая органолептические показатели. Исследования проводились на базе санитарно-гигиенической лаборатории ФБГУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Республике Марий Эл», а также непосредственно в магазинах торговой сети «Пятёрочка», состоит в комплексном изучении микрофлоры молочнокислых продуктов на различных этапах их хранения.

Для достижения этой цели мы поставили перед собой следующие задачи:

- Провести детальное изучение состава микрофлоры различных видов молочнокислых продуктов.
- Проанализировать действующие санитарные нормативы, регламентирующие безопасность и качество молочной продукции.

XXI Межрегиональная НПК «Здоровый образ жизни - веление времени»

- Рассмотреть и систематизировать основные методики, применяемые в лабораторных исследованиях молочнокислых продуктов.
- Осуществить практические исследования образцов молочнокислой продукции, отобранных в торговой сети «Пятёрочка».
- Разработать анкету для проведения социологического тестирования, направленного на выявление мнения потребителей о пищевой ценности продукции.
- Разработать рекомендации по проведению санитарно-просветительской работы и улучшению условий хранения, направленные на минимизацию выявленных рисков.

В рамках нашего исследования мы рассматриваем микробиологию молочнокислых продуктов, их классификацию и ассортимент. Молчнокислые продукты традиционно делятся на две основные группы: Продукты молочнокислого брожения: простокваша, ряженка, варенец. Эти продукты обладают плотным сгустком и насыщенным молочнокислым вкусом. Продукты смешанного брожения: бифидобактерин и различные виды кефилов. Для них характерен легкий, освежающий вкус с едва уловимыми нотками спирта и углекислого газа. К сожалению, в процессе производства и хранения молочнокислых продуктов могут возникать основные пороки:

- Присутствие кишечной палочки: это, как правило, свидетельствует о серьезных нарушениях санитарно-гигиенических норм.
- Образование глазков: возникает вследствие развития посторонних микроорганизмов, что приводит к появлению неприятного вкуса, запаха и избыточному газообразованию.

Органолептические показатели – вкус, запах, цвет, консистенция – являются для нас важнейшими индикаторами качества молочнокислых продуктов. Любые изменения этих показателей в процессе хранения свидетельствуют о протекающих биохимических и микробиологических процессах. Каждый вид молочнокислого продукта имеет свои характерные стандарты:

- Кефир: чистый кисломолочный вкус и запах, белый цвет, однородная консистенция.
- Простокваша: аналогична кефиру, но без признаков газообразования.
- Йогурт: чистый кисломолочный вкус и запах, однородная консистенция. Цвет продукта может быть изменен за счет добавления различных ингредиентов.

Творог: чистый кисломолочный вкус и запах, белый или кремовый цвет, консистенция, соответствующая типу продукта.

XXI Межрегиональная НПК «Здоровый образ жизни - веление времени»

Правильное хранение молочнокислых напитков – это условие их свежести и безопасности:

- Температура: Оптимальный температурный режим составляет от +2°C до +6°C. Крайне важно избегать замораживания и перегрева продукции.
- Упаковка: Герметичность упаковки играет решающую роль в защите продукта от проникновения посторонней микрофлоры, улетучивания ароматических веществ и процессов окисления.
- Срок годности: Необходимо всегда обращать внимание на дату изготовления. Продукты, не содержащие консервантов, имеют значительно более ограниченный срок хранения.

Запахи: Важно хранить молочнокислые продукты отдельно от сильно пахнущих веществ, чтобы избежать появления посторонних привкусов и ароматов.

Рассмотрим основные источники микрофлоры в молочнокислых продуктах:

- Исходное сырье (молоко, сливки): Несмотря на пастеризацию, которая уничтожает подавляющее большинство микроорганизмов, некоторое количество спор, термофильных и термоустойчивых бактерий может оставаться.

- Закваска: Это основной и целенаправленный источник целевой микрофлоры, определяющий тип производимого продукта:

- Для простокваши, творога, сметаны используются молочнокислые стрептококки.

- Для йогурта, южной и мечниковской простокваши – болгарская палочка и термофильный стрептококк.

- Кефир производится с использованием многокомпонентной грибковой или специально разработанной производственной кефирной закваски.

- Оборудование и производственная среда: На этапе производства, после тепловой обработки сырья, в продукт могут попадать посторонние микроорганизмы (энтерококки, кишечные палочки, стафилококки и другие). Их количество, меньше, чем при внесении закваски, но они способны негативно влиять на качество продукта и представлять опасность, при наличии патогенов. Санитарно-микробиологические исследования – это неотъемлемая часть контроля качества молочной продукции.

- Отбор проб: Проводится тщательно, с соблюдением стерильности, от цельных единиц тары. Пробы доставляются в лабораторию как можно быстрее, хранятся при пониженных температурах.

- Подготовка проб: Создаются разведения продукта (1:10, 1:100 и т.д.) для последующего посева.

- Исследование:

XXI Межрегиональная НПК «Здоровый образ жизни - веление времени»

○ Определение общего количества бактерий: Посев на питательный агар, инкубация при +30°C в течение 72 часов. Подсчет колоний дает общее представление о микробной обсемененности.

○ Определение количества БГКП (группы кишечных палочек): Посев в специальную среду, инкубация при +37°C. Газообразование свидетельствует о наличии БГКП.

○ Определение специфической микрофлоры: Методы микроскопии (например, окрашивание метиленовым голубым) позволяют ориентировочно охарактеризовать состав микрофлоры.

Система санитарно-гигиенического надзора в России базируется на ТР ТС 033/2013 «О безопасности молока и молочной продукции», являющемся обязательным документом для всех участников молочной отрасли.

Анализ молочной продукции проводится строго в лаборатории. Важным показателем качества молока является его кислотность:

- Активная кислотность (рН): Измеряется с помощью рН-метра.
- Титруемая кислотность (°Т): Определяется титрованием, является основным показателем, регламентируемым ГОСТ.

Свежее молоко имеет кислотность 16-18 °Т. Присутствие микроорганизмов и их развитие приводит к повышению кислотности. Молоко с кислотностью выше 21 °Т считается не сортовым, а при 22 °Т – оно уже на грани порчи и не подлежит сдаче на молокозаводы. Социальные аспекты и практика: Опросы потребителей показывают, что основное внимание уделяется жирности, цене, сроку годности и правилам хранения. Уровень информированности о микрофлоре молочных продуктов высокий, но не абсолютный.

Анализ ассортимента магазинов демонстрирует, что молочная продукция хранится в холодильных витринах при оптимальной температуре. Важно строгое соблюдение условий хранения на всех этапах – от производства до торговой полки. Различные виды обработки молока и готовые продукты (сыр, сыворотка, сгущенное молоко, кисломолочные напитки, творог) требуют индивидуальных условий хранения и имеют разный срок годности.

По результатам исследований разработаны следующие практические решения: разработка чек-листов для персонала магазинов по контролю температуры и товарного соседства, проведение обучающих семинаров по правилам хранения молочной продукции, а также информирование потребителей о важности соблюдения условий хранения после покупки. Комплексный подход, включающий лабораторные исследования, анализ санитарных норм и просветительскую работу, позволит обеспечить высокое качество и безопасность молочнокислых продуктов для конечного потребителя.

ОПАСНЫЕ ИГРУШКИ

Козлова О.Н., преподаватель ГБПОУ РМЭ

«Йошкар-Олинский медколледж»;

Барабаш Н.А., Ведерникова Е.С.,

Демидов Я.В., Петров Т.В. ,студенты группы Ф-1.

Игрушка- предмет, предназначенный для детских игр. Воссоздавая воображаемые и реальные предметы, образы, игрушка служит целям умственного, нравственного, эстетического и физического воспитания. Но некоторые из них содержат скрытые опасности. Во все времена неизменным условием при создании игрушек была их безопасность для детей. При изготовлении игрушек старались закруглять все углы, избегать мелких деталей, деревянные игрушки по возможности оставляли не крашенными или же использовали безопасную краску растительного происхождения. Однако с развитием индустрии химической промышленности и появлением синтетических материалов, возникла проблема обеспечения экологической безопасности детских игрушек

Токсины в материалах игрушек и последствия их воздействия

Применение	Вредные химические вещества	Возможное воздействие на организм
Различные краски и пигменты	Анилин -токсичный канцероген, мутаген	Оказывает негативное воздействие на центральную нервную систему
	Кадмий - канцероген	Может нарушить развитие головного мозга, воздействует на нервную систему
	Азокрасители (этилакрилат)	Раздражает слизистые оболочки и вызывает аллергические реакции
Игрушки бывают загрязнены ртутью из-за батареек, в состав которых входит это вещество	Ртуть	Симптомы неврологического характера, варьирующие от отставания в моторном и речевом развитии до серьезных повреждений мозга, сопровождающихся умственной отсталостью, раскоординированностью и неспособностью двигаться
Входит в состав детской	Свинец	Нарушает функционирование мозга и центральной нервной

XXI Межрегиональная НПК «Здоровый образ жизни - веление времени»

<p>бижутерии– колец, браслетов, цепочек, брошей, кулонов, талисманов и т.п. С помощью свинца производители придают «серебристость» изделию</p>		<p>системы, приводит к снижению коэффициента умственного развития (IQ),к поведенческим изменениям (сокращение концентрации внимания),вызывает анемию,гипертензию,почечную недостаточность, иммунный токсикоз и токсичность для репродуктивных органов</p>
<p>Используется в производстве смол, пластиков, красок, текстиля</p>	<p>Формальдегид-канцероген</p>	<p>Вызывает сильную токсическую реакцию – рвоту, кашель, спазмы бронхов</p>
<p>Основной компонент производства поликарбонатных пластмасс и эпоксидных смол</p>	<p>Бисфенол-А</p>	<p>Разрушает эндокринную систему, повышает риск злокачественных опухолей</p>
<p>Стабилизаторы пластмасс</p>	<p>Нонилфенолы(этоксилаты)</p>	<p>Разрушает эндокринную систему</p>
<p>Придание формы пластической массе или резине, антиоксидант</p>	<p>Фенол</p>	<p>Аллергические приступы, астма или экзема, разрушает иммунную систему, оказывает раздражающее действие на слизистую оболочки рта, носоглотки, верхних дыхательных путей и желудочно-кишечного тракта, разрушающе действует на нервную систему, хроническое отравление приводит к поражению печени и почек, а также изменениям формулы крови. Фенол оказывает вредное воздействие на наследственность</p>
<p>Стабилизаторы пластмасс (обычно</p>	<p>Оловоорганические соединения</p>	<p>Раздражают слизистую оболочку и кожу, при приеме</p>

XXI Межрегиональная НПК «Здоровый образ жизни - веление времени»

присутствуют в прозрачных пластмассах)		внутри поражают центральную нервную систему, репродуктивную систему, нервную систему
Пластификаторы, обычно содержатся в мягких пластмассах, гранулах мягких игрушек. Используется также как ароматизирующие вещества	Фталаты	Нарушают развитие и разрушают эндокринную систему, нарушают детородную функцию
Химический краситель, придающий яркость игрушкам	Этилакрилат	Обладает общетоксическим действием, раздражая слизистые оболочки и вызывая аллергические реакции. Проникая в организм, повреждает печень, почки, сердце

С 1 августа 2025 года вступил в действие утвержденный приказом Росстандарта новый межгосударственный стандарт ГОСТ 35099-2024 «Игрушки. Классификация. Термины и определения». ГОСТ содержит перечень потенциальных опасностей, которые могут возникнуть при использовании игрушек. Так, согласно стандарту, игрушки могут быть опасны с точки зрения гигиены (включает опасность, связанную с инфекцией, заболеваниями или загрязнением), травмирования (игрушки, несущие массу тела ребенка, динамические, игрушки для активного отдыха для домашнего использования), опасность поражения электрическим током (электрические игрушки, домик для кукол с лампой и другие), опасность удушья (предметы маленького размера и мелкие части продукции, которые могут попасть в дыхательные пути, трахею и пищевод, предметы шарообразной формы, эластичные предметы и другие). Также игрушки могут нести биологическую опасность, например, вкусовые или обонятельные настольные игрушки, косметические наборы, а также игрушки с элементами живой природы. Наборы для проведения опытов, материалы для творчества с применением химических веществ (краски для рисования пальцем)

XXI Межрегиональная НПК «Здоровый образ жизни - веление времени»

могут представлять химическую опасность, а игрушки с повышенной воспламеняемостью материалов – пожарную.

Рекомендации по выбору детских игрушек

Отдавать предпочтение товару в надежной упаковке

Любая игрушка должна иметь упаковку.

В первую очередь, чтобы уберечь игрушку от загрязнения. Приобретенная игрушка без упаковки, словно губка вбирает в себя вредные вещества извне, и даже может стать «убежищем» для возбудителей тяжелых болезней (туберкулезной палочки, стафилококков, стрептококков).

Кроме того, на упаковке должна содержаться вся полезная информация для покупателя: от возраста применения, до деталей использования игрушки и ее хранения.



Такой знак указывает, что данная игрушка не предназначена для детей младше 3-х лет.

Игрушка должна соответствовать возрасту ребенка. Кроме этого, указывается конкретное требование безопасности по эксплуатации игрушки: «Использовать под присмотром взрослых», «Промыть мыльным раствором» и т.д.

Отдавать предпочтение игрушкам с маркировками, отвечающим стандартам качества



Знак РСТ на игрушках означает, что продукция сертифицирована и соответствует установленным стандартам качества.

Кроме традиционных Российских знаков безопасности, на игрушках могут встречаться и другие знаки стандарта качества:



Этот знак на своих игрушках ставят производители ЕС, чтобы показать, что продукция изготовлена в соответствии с требованиями директивы о безопасности игрушек.



«Знак льва», разработан Британской ассоциацией игр и хобби, указывает на качество и безопасность игрушки.



«Подтвержденный знак льва», свидетельствует о том, что игрушки прошла тесты на Стандарт безопасности игрушки, содержащие достаточно жесткие требования к игрушкам.

Проверить игрушку перед покупкой.

Важно обращать внимание на перечисленные ниже признаки:

- ✓ Внешний вид и содержимое игрушки
- наличие заусенцев или острых необработанных краев, а также иных дефектов

XXI Межрегиональная НПК «Здоровый образ жизни - веление времени»

- отставание краски при касании влажными руками
- мягкую игрушку проверяют на прочность швов и фурнитуры (глаза, нос), материал которым она набита (наилучший материал для мягкой игрушки - синтепон)
- наличие химического или ароматизированного запаха
- ✓ Звук игрушки

Уровень звука, издаваемый игрушкой, предназначенной для игры в помещении (за исключением настроенных музыкальных игрушек, духовых и ударных инструментов), не должна превышать 65 дБА, а уровень звука игрушки, предназначенной для игры на открытом воздухе, не более 75 дБА.

- ✓ Безопасность и химический состав



Этот знак говорит о том, что игрушка прошла ряд необходимых испытаний на безопасность

Химический состав игрушки или ее отдельных составных частей не должен негативно влиять на организм ребенка при использовании игрушки, в частности случайного глотания, вдыхания или прикосновения к коже, слизистым оболочкам, в том числе глаз.

ОПАСНАЯ БЫТОВАЯ ХИМИЯ

*Козлова Ольга Николаевна, преподаватель
ГБПОУ РМЭ «Йошкар-Олинский медколледж»;
Назарова Фарзона Джамиедовна, Насибуллина Аделя Руслановна,
Цинцерова Руслана Владимировна, студентки группы А-1*

В современном мире нас окружает огромное количество химических средств: стиральные порошки, средства для мытья посуды, чистящие гели и аэрозоли. Мы пользуемся ими ежедневно, даже не задумываясь о том, какой состав скрывается под яркой этикеткой. .

История бытовой химии неразрывно связана с развитием мыловаренной промышленности. В России она начала формироваться ещё в конце XVIII — начале XIX века, и основным средством гигиены долгое время оставалось простое мыло.

В XIX веке появились первые синтетические средства, но они не получили широкого распространения.

В 1950-х годах в СССР началось активное производство синтетических моющих средств. В 1956 году был выпущен легендарный стиральный порошок «Новость». А в 1962 году в городе Шебекино запустили первый завод по

XXI Межрегиональная НПК «Здоровый образ жизни - веление времени»
производству синтетических жирных кислот, что стало настоящим прорывом в отрасли.

Бытовая химия — это обширная группа химических средств, предназначенных для использования в быту: для поддержания чистоты, ухода за вещами, помещениями и техникой. Сюда входят средства для стирки, мытья посуды, дезинфекции, а также репелленты и освежители воздуха.

Классификация бытовой химии

По назначению:

- средства для стирки (порошки, гели, кондиционеры);
- средства для мытья посуды (ручное и машинное);
- чистящие и дезинфицирующие средства (для кухни, сантехники, стекол);
- средства для ухода за мебелью и коврами.

По форме выпуска:

- жидкие (растворы, гели, спреи);
- порошкообразные (гранулы, таблетки);
- пастообразные (кремы, пасты).

По составу и свойствам:

- Синтетические моющие средства
- Абразивные и безабразивные средства
- Отбеливатели и пятновыводители
- Кондиционеры
- Вспомогательные компоненты: гликоли, загустители (карбомеры), консерванты, растворители, энзимы (ферменты), аммиак, формальдегид, хлор.

Некоторые опасные компоненты бытовой химии:

Хлор	Содержится в моющих средствах, отбеливателях, средствах для чистки санузлов. Превышение допустимой нормы концентрации хлорсодержащих веществ в воздухе вызывает рвоту, отёк и ожоги легочных путей. Постоянное использование хлорсодержащих моющих средств в больших количествах приводит к развитию анемии, атеросклероза, астмы, бронхита, трахеита, ухудшению зрения, заболеваниям сердечно-сосудистой системы.
-------------	--

XXI Межрегиональная НПК «Здоровый образ жизни - веление времени»

Фосфаты	Соединения фосфора, входящие в состав многих популярных стиральных порошков. Плохо смываемые фосфаты провоцируют аллергические реакции и поражения дыхательных путей.
Анионные ПАВ (поверхностно-активные вещества)	Содержатся во многих средствах для мытья посуды, стирки вещей и обработки поверхностей. При попадании на кожу разрушают липидный слой, служащий защитой от бактерий. ПАВ способны накапливаться в организме и при частом и длительном использовании снижают иммунитет, вызывают аллергию, провоцируют астму.
Нашатырный спирт	Водный раствор токсичного аммиака, встречается в составе чистящих средств для стёкол и зеркал. При длительном использовании большого объёма моющих средств, содержащих нашатырный спирт, возникают головные боли, раздражаются дыхательные пути и слизистая.
Нитробензол	Продукт нефтепереработки, тяжёлое и опасное для организма вещество, входящее в состав полиролей для полов и мебели. Оказывает негативное влияние на органы зрения, центральную нервную систему, работу печени, провоцирует раковые заболевания.
Формальдегид	Токсичный газ с резким запахом, провоцирующий раздражение дыхательных путей, лёгких, кожи и глаз. Является сильнейшим канцерогеном.

XXI Межрегиональная НПК «Здоровый образ жизни - веление времени» Как химикаты попадают в организм?

1. Ингаляция — вдыхание паров.
2. Контакт с кожей — при мытье посуды и уборке без перчаток.
3. Через рот — остатки средств на посуде или белье.
4. Через слизистые — при попадании в глаза.

Влияние на здоровье

Регулярное воздействие бытовой химии может нанести серьёзный вред здоровью. В первую очередь страдают:

- Кожа — возникают раздражения, дерматиты.
- Дыхательная система — доказано, что контакт с испарениями некоторых средств может быть причиной развития астмы и хронической обструктивной болезни лёгких (ХОБЛ).

Чем заменить опасную химию

Средство для мытья посуды(Сода , горчиный порошок)

Отбеливатель(Перекись водорода ($H_2 O_2$)

Освежитель воздуха(Эфирные масла)

Чистящий порошок(Лимонная кислота , сода)

5 ключевых правил безопасного использования

1. Используйте перчатки и маску.
2. Тщательно смывайте средства с поверхностей.
3. Храните химию в недоступных для детей местах.
4. Не смешивайте разные средства (может образоваться яд).
5. Проветривайте помещение во время уборки.

Что делать в экстренной ситуации?

- При попадании в глаза — промывать водой не менее 15 минут.
- При вдыхании — выйти на свежий воздух.
- При проглатывании — вызвать рвоту, принять активированный уголь.
- Обязательно вызвать врача!

Что делать дальше?

- Читайте состав перед покупкой.
- Выбирайте эко-сертифицированные средства.
- Используйте домашние рецепты.
- Распространяйте знания среди близких.

Безопасная альтернатива

Одним из примеров безопасной бытовой химии является бренд BioMio. Это средство создано с заботой о природе, о близких и о себе. Его формула основана на натуральных компонентах и не содержит агрессивных веществ.

XXI Межрегиональная НПК «Здоровый образ жизни - веление времени»

Бездумное использование бытовой химии может привести к серьёзным проблемам со здоровьем и даже к летальному исходу. Чистота — залог здоровья, но она не должна достигаться ценой нашего благополучия.

ДУХОВНОЕ РАЗВИТИЕ КАК ОСНОВА ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЯ.

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

Несмотря на наметившиеся позитивные тенденции социального характера, события последнего времени подтвердили, что экономическая нестабильность, социальная дифференциация общества, искажение духовных ценностей оказали негативное влияние на общественное сознание населения страны, что повлекло за собой кризисные явления в духовно-нравственной сфере. Академик А. Сахаров был убежден: «Судьбы цивилизаций ставятся в зависимость от решения, прежде всего, проблем духовного характера». Несформированность духовно-нравственной сферы человека влечет за собой различного рода нарушения в развитии и здоровье личности.

По определению Всемирной организации здравоохранения, «здоровье-это состояние физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».

В настоящее время принято выделять следующие компоненты здоровья (Д. Давыденко, В. П. Петеленко):

1. Соматическое – текущее состояние органов и систем органов человека.
2. Физическое – уровень развития и функциональных возможностей органов и систем организма. Основа физического здоровья – это морфологические и функциональные резервы клеток.
3. Психическое – состояние психической сферы человека. Основа психического здоровья – состояние общего душевного комфорта, обеспечивающее адекватную регуляцию поведения.
4. Нравственное – комплекс характеристик мотивационной и потребность-информационной основы жизнедеятельности человека. Основу нравственного компонента здоровья человека определяет система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в социальной среде

Нравственное воспитание личности всегда было одной из актуальных проблем общественного развития, а в современных условиях оно приобретает особое значение.

XXI Межрегиональная НПК «Здоровый образ жизни - веление времени»

В Педагогическом энциклопедическом словаре понятие «нравственность» определяется как термин, употребляющийся в качестве синонима к термину «мораль». Слово «нравственность», так же как понятие «этика» в греческом и «мораль» в латинском, этимологически восходит к слову «нрав» (характер) и лексически закреплено в Словаре Академии Российской.

С. А. Козлова же определила, что нравственность, в отличие от морали, - это личные интеллектуально-эмоциональные убеждения, вырабатываемые самостоятельно, определяющие направленность личности, духовный облик, поведение человека.

Самым ранним периодом начала нравственного развития является пренатальный период – период внутриутробного развития ребенка. Ребенок в утробе матери с самого момента зачатия живет собственной психической жизнью, хотя мать и ребенок представляют собой нераздельную, но и не слитную общность. Отсюда мать, отец и окружающие близкие будущего ребенка способны показывать позитивное эмоциональное отношение, заботу и любовь, способствующие его физическому, интеллектуальному и духовному здоровью.

Дошкольный возраст является сензитивным периодом для формирования не только когнитивных, но и нравственных эталонов и норм, которые лежат в основе будущей здоровой личности. Значение и функция детского сада в системе непрерывного образования определяются не только преемственностью его дошкольной ступени с другими звеньями образования, но и неповторимой ценностью этой ступени становления и развития личности ребенка.

С. А. Козлова выделяет следующие критерии духовно-нравственного развития:

- Наличие гармоничных одухотворенных отношений ребенка к окружающему миру, другим людям и самому себе;
- Потребность и готовность проявления действенного сострадания неблагополучию и успехам другого человека (ближнего);
- Субъективное психоэмоциональное благополучие (радость);
- Светлая оптимистическая детская картина мира (вера в будущее) .

Показателями нравственного развития являются появившиеся представления о морали, нравственные мотивы поведения и отношений, нравственные чувства и как высший результат – нравственные качества.

Действенным средством формирования духовно-нравственных ценностей у детей является художественная литература. Из-за сложившейся кризисной ситуации в российской культуре резко снизилось воспитательное воздействие нашей культуры, искусства, образования, уменьшился интерес к литературе, а

XXI Межрегиональная НПК «Здоровый образ жизни - веление времени»

именно к чтению рассказов для детей, в которых заложены величайшие воспитательные возможности.

Художественная литература должна чаще использоваться как средство развития человечности, гуманных качеств личности: добра, и справедливости, чувства гражданственности. В связи с этим педагог должен обратить особое внимание на отбор произведений, методику чтения и проведения бесед по художественным произведениям с целью формирования у детей гуманных чувств и этических представлений, на перенос этих представлений в жизнь и деятельность детей. Отбирая литературу для детей, нужно помнить, что моральное, нравственное воздействие литературного произведения на ребенка зависит прежде всего от его художественной ценности. В. Г. Белинский писал, что художественное произведение должно затрагивать душу ребенка, чтобы у него появилось сопереживание, сочувствие герою.

Как известно, произведения искусства воздействуют на личность в целом, а не только на ее отдельные стороны. З. Н. Романовская отмечает, что «никакая другая отрасль знания не в силах раскрыть столь ярко и образно внутренний мир человека в его динамике, как художественная литература». В этом и заключается воспитательная функция художественной литературы, и она осуществляется особым образом – силой воздействия художественного образа. Для всестороннего развития чувств следует включать детей в различную деятельность, связанную с художественной литературой. Например, дети создают свои рисунки по мотивам сказок, рассказов, организуют выставки.

Воспитание нравственных качеств необходимо рассматривать в тесной взаимосвязи с общим эмоциональным развитием ребенка. Эмоциональное отношение детей к окружающему миру является косвенным показателем становления их чувств. Художественная литература способствует возникновению у детей именно эмоционального отношения к описываемым событиям, героям, к окружающим их людям, к действительности. Особое значение приобретает задача развития эмоций, поддержание у детей хорошего настроения.

Ценностные ориентации формируются в общении со взрослым, в процессе усвоения ребенком норм и правил поведения. В то же время происходит накопление практического опыта непосредственного взаимодействия с социальным окружением. Таким образом, гармоничное развитие ребенка – основа формирования будущей личности. Из понимания здоровья как единого целого, в котором физическое, психическое, духовно-нравственное здоровье соединены теснейшими взаимосвязями, следует что, несмотря на быстро меняющуюся природную и социальную среду, которая ведет к физическим, психическим, культурным, нравственным и другим переменам каждого человека, актуальной

XXI Межрегиональная НПК «Здоровый образ жизни - веление времени» проблемой на сегодняшний день является укрепление здоровья детей. В. А. Сухомлинский писал: «Я не боюсь еще и еще раз повторить: забота о здоровье ребенка – это важнейший труд воспитателя».

КОНСТРУКТОР «БАНЧЕМС» КАК СРЕДСТВО ПОЗНАВАТЕЛЬНОГО РАЗВИТИЯ У ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА.

*Кузнецова Дарья Юрьевна, воспитатель
МБДОУ «Детский сад №6 «Аленький цветочек»
Йошкар-Ола, Республика Марий Эл*

Предметно-развивающая среда занимает особое место в развитии детей. Развитие ребенка зависит от множества факторов. Игрушки не должны выполнять исключительно развлекательную функцию. Они обязаны нести познавательную нагрузку, стимулировать когнитивные процессы и способствовать образованию ключевых компетенций. Создание такой среды для ребёнка становится основой гармоничного становления личности и его социализации.

Конструирование — это особый вид деятельности, который занимает важное место в системе дошкольного образования. Он оказывает комплексное воздействие на развитие ребёнка:

- совершенствует мелкую моторику рук через действия с мелкими деталями;
- развивает логическое и пространственное мышление за счёт необходимости продумывать структуру и форму конструкции;
- тренирует усидчивость, а также произвольное внимание, поскольку требует сосредоточенности на задании;
- стимулирует речевое развитие (описание действий и результатов);
- способствует сенсорному развитию — знакомство с цветом, формой, размером, текстурой;

Конструирование не просто развлекает ребёнка, но и закладывает основы для дальнейшего интеллектуального и творческого роста.

Такими качествами обладает игрушка конструктор-липучка «Банчемс» или «Репейник». Конструктор был создан канадской компанией Spin Master. Он появился в продаже с августа 2015 года и успел завоевать заслуженную популярность.

XXI Межрегиональная НПК «Здоровый образ жизни - веление времени»

Эту увлекательную игрушку любят дети всех возрастов. «Банчемс» развивает и воспитывает внимательность и усидчивость у дошкольников.

Разноцветные шарики-репейники изготовлены из мягкого пластика. Они крепятся между собой по принципу липучки. Конструктор безопасен для детей у него нет запаха. Липучки цепляются друг к другу с помощью ворсинок. Ворсинки репейника отлично скрепляются между собой за счет маленьких крючков. Соединяя элементы-липучки конструктора между собой, ребенок дополняет свою поделку аксессуарами. В наборе встречаются различные аксессуары. Это могут быть ножки, ручки, глазки, очки, усы, корона, сердечко и т.д. В каждой липучке есть отверстие, туда цепляем аксессуары. Конструктор отлично тренирует пальчики и ладошки. Многочисленные крючки воздействуют на пальцы, кисти, ладони ребенка. Все это стимулирует речевые зоны коры головного мозга.

Задача педагога – превратить процесс обучения в интересное занятие, в увлекательную игру. Занятия с конструктором способствует развитию познавательных процессов (восприятия, внимания, памяти, мышления), сенсорного развития, развития фантазии и воображения.

Работа с этим конструктором решают комплекс развивающих задач:

Сенсорное развитие - изучение цветов, форм, размеров.

Развитие мелкой моторики – детям нужно приложить усилие, чтобы соединить и разъединить детали, что способствует укреплению мышц рук.

Развитие воображения и фантазии – из шариков можно создавать плоские и объемные фигуры.

Формирование математических представлений – счет, понятия «один-много», «высокий -низкий», «длинный-короткий».

Снятие стресса - расслабляет нервную систему.

Конструктор «Банчемс» имеет ряд педагогических преимуществ:

- безопасность — материал нетоксичен, также не имеет запаха, подходит для детей раннего возраста;
- тактильная привлекательность — ворсинки создают особый тактильный опыт, стимулирующий сенсорное восприятие;
- вариативность — позволяет создавать плоские и объёмные фигуры, комбинировать цвета и формы;
- игровая мотивация — процесс сборки воспринимается как увлекательная игра, что повышает вовлечённость ребёнка.

XXI Межрегиональная НПК «Здоровый образ жизни - веление времени»

Работа с конструктором решает комплекс образовательных и воспитательных задач, соответствующих требованиям Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (ФГОС ДО):

1. Сенсорное развитие:

- знакомство с основными цветами;
- изучение геометрических форм, размеров;
- развитие тактильного восприятия через контакт с ворсинками.

2. Развитие мелкой моторики:

○ соединение и разъединение липучек требует усилия, что способствует укреплению мышц кистей и пальцев;

○ действия с мелкими аксессуарами (глазки, усы) тренируют точность движений;

○ тактильная стимуляция ворсинок воздействует на нервные окончания, что косвенно стимулирует речевые зоны коры головного мозга.

3. Формирование математических представлений:

- освоение счёта (один, два, много);
- понимание пространственных отношений (верх–низ, право–лево);
- сравнение по признакам (длинный–короткий, высокий–низкий, большой–маленький).

4. Развитие воображения и фантазии:

- экспериментирование с формами и цветами.

5. Эмоционально-волевое развитие:

- снятие стресса за счёт успокаивающего тактильного воздействия;
- формирование чувства успеха при завершении постройки;
- воспитание усидчивости и терпения.

6. Речевое развитие:

- обогащение словарного запаса (названия цветов, форм, действий);

В использовании конструктора в работе с детьми раннего возраста применяют следующие рекомендации.

Для детей 2–3 лет знакомство с конструктором начинается с простых действий и дидактических игр:

• **«Разбери репейник»** — воспитатель предлагает большой комок сцепленных шариков, а дети под его руководством разъединяют их, перебирая пальчиками. Это развивает мелкую моторику и тактильное восприятие.

XXI Межрегиональная НПК «Здоровый образ жизни - веление времени»

- **«Найди такой же»** — ребёнок выбирает шарики заданного цвета или формы, что способствует развитию внимания и сенсорного восприятия.
- **«Собери цепочку»** — соединение шариков в линию, что тренирует координацию движений и последовательность действий.
- **«Добавь аксессуар»** — прикрепление глазок, носика и других деталей к шарикам, что развивает воображение и мелкую моторику.

По мере взросления задания усложняются:

- создание плоских фигур (солнышко, цветок, домик);
- построение объёмных конструкций (зверушки, человечки, машины);

Психолого-педагогическая ценность конструктора отражает современные научные подходы к организации развивающего обучения:

- опирается на игровую деятельность как ведущую в раннем возрасте;
- учитывает сензитивные периоды развития мелкой моторики и речи;
- поддерживает индивидуальность ребёнка, позволяя ему сделать выбор (темп, сложность и тематику построек);
- создаёт ситуацию успеха — мотивация к дальнейшим действиям;
- способствует эмоциональной разгрузке — тактильные ощущения успокаивают и снижают тревожность.

Кроме того, конструктор помогает решать коррекционные задачи:

- у детей с задержкой речевого развития — стимулирует речевые зоны
- у гиперактивных детей — тренирует концентрацию внимания;
- у застенчивых детей — самовыражение через творчество.

Конструктор «Банчемс» — это не просто игрушка, а многофункциональное средство познавательного развития, которое:

- соответствует современным требованиям к развивающей среде;
- обеспечивает комплексное воздействие на все сферы развития ребёнка;
- легко интегрируется в образовательный процесс;
- вызывает устойчивый интерес у детей;
- может использоваться как в индивидуальной, так и в групповой работе.

В 2025-2026 учебном году работая с детьми первой группы раннего возраста для обновления развивающей предметно-пространственной среды (по требованию ФГОС) по конструированию и моделированию мы внесли новый конструктор «Банчемс». Наблюдая за детьми, отметили, что материал очень заинтересовал детей. Ребята часто подходили к нему, выполняли с ним разные действия.

XXI Межрегиональная НПК «Здоровый образ жизни - веление времени»

Для поддержания детской инициативы и интереса с целью определения уровня конструктивных, логико-математических, речевых компетентностей детей 2-3 лет, определение продвижения детей проводится педагогическая диагностика (октябрь, апрель). Данные помогают воспитателям провести анализ овладения программным материалом, как с отдельными детьми, так и группой в целом. Такие данные необходимы для моделирования дальнейшего воспитательно-образовательного процесса.

Используем следующие формы проведения педагогической диагностики: наблюдение за деятельностью, беседы, дидактические и речевые игры. В качестве побуждения желания детей участвовать в диагностических заданиях используем игровые персонажи, а также создаем сказочные сюжеты.

Задания включены в режимные моменты. Их проведение не требует дополнительного времени. Большинство заданий выполняются подгруппами 3-5 человек, поэтому необходимо держать в поле зрения всех детей. Для активизации самостоятельности отдельного ребенка, ему предлагается индивидуальная деятельность - задания, вопросы, игры.

Выделяем следующие критерии диагностики компетентностей детей 2-3 лет:

- Умеет располагать готовые фигуры на плоскости.
- Умеет составлять фигуры из элементов конструктора, чередуя их по цвету и величине.
- Умеет составлять простейшую композицию.
- Знает основные цвета.
- Знает геометрические формы.
- Знает размер.
- Соотносит и группирует предметы по цвету, размеру.
- Называет цвет, форму, размер.

Работа с конструктором «Репейник» в дошкольном образовании способствует формированию познавательной активности, творческого мышления, а также поддерживает психоэмоциональное благополучие ребёнка.

Конструктор позволяет ребенку моделировать различные фигуры, даже если для этого у него нет навыков. Ребенок испытывает психологическое состояние успеха. Шарики яркие, разноцветные, что позволяет детям фантазировать в процессе создания фигур. Таким образом, конструктор «Банчемс» не вызывает у детей негативного отношения, и работа с ними воспринимается как игра.

XXI Межрегиональная НПК «Здоровый образ жизни - веление времени»

Конструктор «Банчемс» позволяет раскрыть индивидуальность каждого ребенка. Помогает детям разрешить психологические затруднения, развивает способность осознания своих желаний и возможность их реализации.

Применение данного конструктора отражает современные научные взгляды на способы организации развивающего обучения. Она обеспечивает решение задач личностного и интеллектуального развития ребенка. Формирование у детей познавательных интересов и творческого мышления, а также способствует сохранению и поддержке их здоровья.

Список литературы:

1. *Алексеева М.М.* Методика развития речи и обучения родному языку дошкольников. М., 2000.
2. *Богоявленская Д.Б.* Психология творческих способностей. М.: АСАДЕМІА, 2002.
3. *Бородич А.М.* Методика развития речи детей. М., 2004.
4. *Быкова И.А.* Обучение детей грамоте в игровой форме. СПб., 2005.
5. *Веракса Н.Е., Комарова Т.С., Васильева М.А.* «От рождения до школы. Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования». М., 2015.
6. *Глинка Г.А.* Буду говорить, читать, писать правильно. СПб., 2010.
7. *Ельцова О.М., Горбачевская Н.Н., Терехова А.Н.* Педагогическая диагностика – основа конструирования воспитателем ДОУ педагогического процесса / О.М. Ельцова, Н.Н. Горбачевская, А.Н. Терехова, - СПб.: Детство-пресс, 2010.
8. *Коваленко С.В.* Значение конструктивной деятельности в психическом развитии детей дошкольного возраста / С.В. Коваленко, - Журнал «Дошкольная педагогика», №8, 2012
9. *Крупенчук И.О.* Научите меня говорить правильно. СПб., 2019.
10. *Новоселова С.Л., Зворыгина Е.В., Парамонова Л.А.* Всестороннее воспитание детей в игре. // Игра дошкольника/Под ред. С.Л. Новоселовой. М.: Просвещение, 1988.
11. *Парамонова Л.А.* Детское творческое конструирование / Л.А. Парамонова, - М.: ИД «Карапуз», 1999.

**XXI Межрегиональная НПК «Здоровый образ жизни - веление времени»
ЭРГОТЕРАПИИ КАК ЭЛЕМЕНТ РЕАБИЛИТАЦИИ ПАЦИЕНТОВ С
ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

*Кулышева Ульяна Михайловна, преподаватель
Петлина Ольга Владимировна, заведующий учебной частью
Богородский филиал ГБПОУ НО «Нижегородский медицинский колледж»
г. Богородск, Нижегородская область*

При любом заболевании существует вероятность развития временных или стойких функциональных нарушений, приводящих к снижению качества жизни человека. Способствует восстановлению или компенсации утраченных и (или) нарушенных функций медицинская реабилитация, с помощью которой больной человек возвращается в общество с достижением максимально возможной самостоятельности и независимости в быту, общественной и профессиональной деятельности.

В настоящее время в реабилитационной медицине активно развивается новое направление – эрготерапия, целью которой адаптация к повседневной жизни в условиях ограниченных возможностей и психологическая поддержка пациента. Данный метод реабилитации применяется в неврологии, травматологии и ортопедии, психиатрии, онкологии.

В России эрготерапия регламентируется Порядком организации медицинской реабилитации взрослых, утвержденным приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 31 июля 2020 г. №788н «Об утверждении Порядка организации медицинской реабилитации взрослых».

Эрготерапия (occupational therapy) переводится как «терапия деятельностью». В переводе с английского occupation – занятость:

- быть занятым – работать для поддержания жизни;
- быть занятым – заниматься любимым делом;
- быть занятым – отдыхать.

Под «занятостью» понимают различные виды деятельности: активность в повседневной жизни (личная гигиена, одевание, прием пищи, подвижность, социализация), активность в работе и продуктивной деятельности (выполнение домашних обязанностей, забота о других людях, возможность обучения и получение новой адаптированной специальности, выполнение профессиональных обязанностей), активность в отдыхе и увлечениях.

Таким образом, эрготерапия – это исцеление через деятельность.

Оценка, постановка целей и проведение программы вмешательств возможны только через процесс сотрудничества с пациентом и его семьей. Поэтому внедрение принципов эрготерапии в условиях стационарного и амбулаторного лечения в государственных учреждениях здравоохранения очень сложный процесс,

XXI Межрегиональная НПК «Здоровый образ жизни - веление времени»

это обусловлено высокой загруженностью медицинских работников и строгим регламентированием принципов оказания медицинской помощи.

Эрготерапевты могут работать в различных учреждениях – в государственных и частных реабилитационных стационарах, организациях социального обслуживания населения. Необходимо отметить, что эрготерапия не является медицинской дисциплиной, поэтому в сферу его компетенций не входит медикаментозное лечение и назначение лекарственных препаратов.

На современном этапе актуальны программы домашней реабилитации, что обеспечивает максимально возможную социально-бытовую адаптацию пациента, находящегося в привычных условиях. Вспоминаем русскую поговорку «Дома и стены лечат», суть которой состоит в том, что дом для пациента служит местом, где он может чувствовать себя безопасно и комфортно, где он может укрыться от неприятностей и трудностей в жизни.

В связи с этим встает вопрос о необходимости обучения основам эрготерапии работников сферы социального обслуживания населения – вопросам использования средств и методов педагогики, психологии, лечебной физкультуры, элементов спорта, массажа. Все это объясняет возросший интерес к получению медицинского образования работниками центров социального обслуживания населения. Профессиональная социальная помощь не может быть реализована без базисных медицинских знаний.

С 2014 года в Богородском филиале ГБПОУ НО НМК реализуется программа очно-заочной формы обучения специальности 34.02.01 Сестринское дело. И если в первые годы большинство обучающихся получали медицинское образование с целью осуществления профессиональной деятельности в бьюти-индустрии (парикмахерские услуги, ногтевой сервис, эстетическая медицина, SPA и массаж), в последние несколько лет отмечается достаточно высокий спрос на обучение со стороны социальных работников. Уже на первом курсе обучения в рамках изучения МДК 04.01. Общий уход за пациентами и простые медицинские услуги получают знания о методах оценки функциональной активности и самостоятельности пациента в самообслуживании, передвижении, общении; выявления потребностей в посторонней помощи и сестринском уходе; о факторах риска падений и развития пролежней; методах транспортировки и перемещения пациента с использованием принципов эргономики; и др. В результате формируются профессиональные компетенции в осуществлении ухода за пациентом, обучении пациентов (его законных представителей) и лиц, осуществляющих уход, приемам ухода и самоухода. Полученные знания, умения и навыки социальный работник может успешно применять, исполняя служебные обязанности.

XXI Межрегиональная НПК «Здоровый образ жизни - веление времени»

Начиная с 2022 года по настоящее время, повышенный интерес к основам эрготерапии проявляется со стороны участников специальной военной операции России на Украине, которые нуждаются в реабилитации после ранений, а также родных и близких, осуществляющих уход за ними.

В современном обществе существуют разные причины, которые влекут на социальную работу и требуют изменений, как в системе социальной защиты населения, так и в образовательной подготовке будущих специалистов. К факторам, которые определяют эти изменения, можно отнести рост числа людей, нуждающихся в помощи; расширение технологических возможностей профессиональной сферы социальной работы; повышение требований к работникам; развитие конкуренции и на рынке социальных услуг; переоценка роли социальных работников в обществе.

Соответственно перед преподавателями колледжа встает вопрос о возможности организации дополнительного образования по вопросам реабилитации и эрготерапии.

В завершении необходимо отметить, что любая социальная инновация должна сопровождаться независимой системой оценки качества ее внедрения, своевременным выявлением и решением проблем, адекватной реакцией на ошибки при реализации.

Используемая литература

1. Мальцева М.Н., Ванчукова Н.П., Мельникова Е.В., Шмонин А.А. Введение в эрготерапию, Москва, 2020 - 31 с.
2. Мальцева М.Н., Шмонин А.А. Эрготерапия в социальной и медицинской реабилитации. В кн.: Непрерывное образование взрослых. Материалы Международного форума. Ответственные редакторы: В.В.Беличенко, С.В.Кривых. СПб.: ИННОВА, 2015; с. 331–9.
3. Муратова Ф.Х. Эрготерапия и современные методы реабилитации: учебно-методическое пособие / Ф.Х.Муратова. – ОГБУСО КЦСО «Парус надежды». – 2024. – 63 с.

ПРАКТИКА СУ-ДЖОК ТЕРАПИИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ ДОУ.

*Максимова Светлана Николаевна, воспитатель
МБДОУ «Детский сад №6 «Аленький цветочек»
Йошкар-Ола, Республика Марий Эл*

В последнее время наблюдается рост числа детей, имеющих нарушения общей, мелкой моторики и речевого развития. Научные исследования говорят о том, что фундамент физического и психического здоровья человека закладывается

XXI Межрегиональная НПК «Здоровый образ жизни - веление времени»

еще в раннем детстве, а точнее в первые семь лет жизни ребенка. Именно в этот период происходит становление внутренних органов и систем, совершенствуется иммунная защита, развиваются такие психические процессы, как восприятие, память, мышление, воображение, внимание, закладываются основные черты личности. Вот почему Федеральные государственные образовательные стандарты (ФГОС) такое большое внимание уделяют гармоничному развитию личности и применению здоровьесберегающих технологий.

В своей работе с детьми, наряду с традиционными методами физкультурно-оздоровительной работы, я использую и нетрадиционные методики. Одна из таких методик - Су-Джок-терапия, которая основана на традиционной акупунктуре и восточной медицине, она считается одной из лучших систем самооздоровления. Для лечебного воздействия здесь используется только те точки, которые находятся на кистях рук и стопах. (“Су” по-корейски кисть, “джок” стопа). Великий немецкий философ И. Кант писал, что рука является вышедшим наружу головным мозгом. На кистях рук имеются точки и зоны, которые взаимосвязаны с внутренними органами и различными зонами коры головного мозга. Области коры головного мозга, отвечающие за движения органов речи и управляющие движениями пальцев рук, расположены непосредственной близости друг от друга. Идущие в кору головного мозга нервные импульсы от пальцев рук “тревожат” расположенные по соседству речевые зоны, стимулируя их активную деятельность. Этот метод, проверенный исследованиями и доказавший свою эффективность.

Достоинства Су – Джок:

- Высокая эффективность – при правильном применении наступает выраженный эффект.
- Абсолютная безопасность – неправильное применение никогда не наносит вред – оно просто не эффективно.
- Универсальность – Су-Джок терапию могут использовать и педагоги в своей работе, и родители в домашних условиях.
- Включение самомассажа в любую образовательную деятельность (физкультминутки), так как легок в выполнении и проводится в игровой форме, что вызывает интерес детей.

Эта здоровьесберегающая технология настолько проста и доступна, что освоить ее может даже ребенок. Наблюдая и анализируя результаты, работы можно отметить, что при использовании тренажеров у детей повышается интерес к занятиям, происходит повышение словарного запаса, развитие мелкой моторики. Немаловажным является и повышение эмоционального фона занятия. Проявляя живой интерес к занятиям с тренажерами, ребёнок развивает не только

XXI Межрегиональная НПК «Здоровый образ жизни - веление времени»

пальчиковую моторику, ловкость и координацию движений, но и способствует повышению физической и умственной работоспособности, создаёт базу для быстрого перехода на более высокий уровень двигательной активности мышц, также активизирует словарь.

Одно из направлений моей педагогической деятельности - развивающая работа по укреплению мышц и совершенствованию движений кистей рук у детей с использованием Су-Джок-терапии. О необходимости целенаправленной работы в



этой сфере написано немало статей, книг, проведено много исследований, с разных сторон освещающих проблему функциональных возможностей кистей рук детей, связь между степенью сформированности тонких движений пальцев рук и уровнем речевого и интеллектуального развития.

Мы применяем Су-Джок массажеры в виде массажных шариков в комплекте с массажными металлическими кольцами в сочетании с упражнениями по коррекции речи. Шариком можно стимулировать зоны на



ладонях и ступнях, а массажные колечки надеваются на пальчики. Ими можно массировать труднодоступные места. Применение Су-Джокмассажёров способствует созданию функциональной базы для перехода на более

высокий уровень двигательной активности мышц и возможность для оптимальной работы с ребенком, повышает физическую и умственную работоспособность детей. Свою работу я начала с создания условий, подбора необходимого материала и изучения литературы.

Творческий подход, использование альтернативных методов и приемов способствуют более интересному, разнообразному и эффективному проведению образовательной и совместной деятельности педагогов и детей в детском саду.

Умелыми пальцы становятся не сразу. Главное помнить золотое правило: игры и упражнения, пальчиковые разминки должны проводиться систематически.

Очень полезен и эффективен массаж пальцев и ногтевых пластин кистей. Эти участки соответствуют головному мозгу. Кроме того, на них проецируется все тело человека в виде мини-систем соответствия. Поэтому кончики пальцев необходимо массажировать до стойкого ощущения тепла. Это оказывает оздоравливающее воздействие на весь организм. Особенно важно воздействовать на большой палец, отвечающий за голову человека. Во время коррекционной деятельности происходит стимулирование активных точек, расположенных на пальцах рук при помощи различных приспособлений (шарики, массажные мячики, грецкие орехи,

XXI Межрегиональная НПК «Здоровый образ жизни - веление времени»
колючие валики). Эту работу провожу перед выполнением заданий, связанных с рисованием и письмом, в течение 1 минуты.

Использую массажеры «Чудо-пальчики».



Воздействие на точки стоп осуществляется во время хождения по ребристым дорожкам, массажным коврикам, коврикам с пуговицами и т.д.

В логопедических целях Су – Джок терапия совместно с пальчиковыми играми, мозаикой, шнуровкой, штриховкой, лепкой, рисованием активизирует развитие речи детей.

Включение элементов Су-Джок терапии в гимнастику после дневного сна, позволяет привести организм в тонус, стряхнуть с себя остатки сна, оказывает общеукрепляющее действие.



По прошествии определённого времени после начала своей работы в данном направлении, я провела анкетирование с родителями по теме «Как вы относитесь к методу Су - Джок терапии применяемому в работе с Вашими детьми?».

Итоги анкетирования показали, что у детей повысилась речевая активность — это проявилось в разучивании стихов, потешек, пальчиковой гимнастики, в рассказывании коротких сказок. Так же повысился интерес к дидактическим играм лексико - грамматического содержания. Отмечается улучшение координации речи с движением. Можно использовать Су-Джок не только для развития мелкой моторики, но и для развития цветовосприятия, при обучении счёту и т.д. Можно использовать следующие игры: “Разложи шарики по цвету”, “Найди все синие (красные, желтые, зеленые)”, “Сделай разноцветные шарики”(сине-красный, зелено-желтый). Это лишь некоторые приёмы использования Су-Джок терапии в коррекционно-педагогической работе с детьми. Творческий подход педагогов, использование альтернативных методов и приёмов способствуют более интересному, разнообразному и эффективному проведению занятий и режимных моментов в образовательном учреждении.

Таким образом, можно сказать, что Су – Джок терапия является одним из эффективных приемов, обеспечивающих развитие познавательной эмоционально - волевой сфер ребенка и плодотворно воздействует на весь организм в целом. По данным анкеты родители положительно относятся к применению метода Су – Джок терапии в работе с детьми. Многие из родителей приобрели массажеры для использования этого метода в домашних условиях. А мы в свою очередь продолжаем использовать Су–Джок терапию в повседневной работе с детьми в ДОУ.

XXI Межрегиональная НПК «Здоровый образ жизни - веление времени»

Используя этот массаж в детском возрасте, мы преследуем следующие цели:

- Укрепить здоровье ребенка. Причем, речь не только о профилактике заболеваний, но и о борьбе с ними: ведь раздраженные массажем нервные окончания, расположенные на кистях и стопах, посылают импульсы в головной мозг, а тот дает ответную команду на активизацию функций рефлекторных органов.

- Уравновесить психоэмоциональное состояние малыша. Массаж Су-Джок позволяет создать энергетический баланс в теле человека, привести в норму процессы возбуждения и торможения, помогая избавиться от гиперактивности, тренируя усидчивость и умение концентрироваться.

- Повысить иммунную защиту организма.

- Стимулировать развитие познавательного интереса, памяти, внимания, мышления.

- Подготовить руку будущего школьника к письму.

Список использованных источников:

1. Александрова Т. В. Сказки на кончиках пальцев. Пальчиковые игры по мотивам народных песен и сказок /Т. В. Александрова// Дошкольная педагогика. 2008.- №7.
2. Белая, А. Е. Пальчиковые игры для развития мелкой моторики/А.Е. Белая. – М.: АСТ, 1999.
3. Большакова С. Е. Формирование мелкой моторики рук: Игры и упражнения/С. Е. Большакова. – М.: ТЦ Сфера, 2006.
4. Галянт И. М. Пальчиковые игры Дошкольное воспитание. - 2003.
5. Ермакова, И. А. Развиваем мелкую моторику у малышей/И. А. Ермакова. – М.: Литера, 2008.
6. Зажигина О. А. Игры для развития мелкой моторики рук с использованием нестандартного оборудования/О. А.Зажигина. – Детство - пресс, 2013.
7. Крупенчук О. И. Пальчиковые игры/ О. И. Крепенчук. – СПб: Изд. дом «Литера», 2007.
8. Интернет ресурсы: [itmassage.ru](http://itmassage.ru/terapiya/su-dzhok-terapiya-dlya-detey)>terapiya/su-dzhok-terapiya-dlya-detey
[sundekor.ru](http://sundekor.ru/vnedrenie-sudzhok-obrazovatelnyi-dou/)>...vnedrenie-sudzhok-obrazovatelnyi-dou/

**XXI Межрегиональная НПК «Здоровый образ жизни - веление времени»
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ НА
МУЗЫКАЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ С ДЕТЬМИ С РАС. ОПЫТ РАБОТЫ
МУЗЫКАЛЬНОГО РУКОВОДИТЕЛЯ.**

*Мамаева Марина Альбертовна, музыкальный руководитель
МБДОУ «Детский сад №80 «Ужара» г.Йошкар-Олы»
Йошкар-Ола, Республика Марий Эл*

Расстройство аутистического спектра — это комплексное нарушение развития, включающее проблемы с социальным взаимодействием, освоением языка и целым рядом эмоциональных, когнитивных, двигательных, и сенсорных способностей, а также отставание в развитии этих способностей. В коррекционно-развивающей **работе с детьми с РАС** в нашем дошкольном учреждении применяются методы, относящиеся к **здоровьесберегающим технологиям**: музыкальная терапия, визуальная поддержка, подсказка, подкрепление, пальчиковая гимнастика и другие. Они направлены на эффективную социализацию и коммуникацию детей друг с другом, коррекцию сопутствующих речевых и когнитивных нарушений. Музыкальные занятия оказывают комплексное воздействие на организм ребёнка: развитие слуха и чувства ритма, улучшение координации движений, формирование правильной осанки и профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата, стимуляция познавательной активности и креативности.

В **работе с детьми с РАС**, как и с нормотипичными детьми, необходимо применение **здоровьесберегающих технологий**. Но дошкольники с аутизмом требуют особого подхода при организации и сопровождении их обучения. Вопрос выбора **здоровьесберегающих технологий** решается всегда индивидуально.

Детям с диагнозом РАС часто сложно воспринимать вербальную речь и социальные сигналы. Однако наблюдения показывают, что музыкальная терапия способна существенно улучшать коммуникативные навыки, снижать тревожность и повышать способность взаимодействовать с окружающим миром. Особенно эффективно показала себя методика музыкальной терапии при адаптации детей к ДОУ и формировании социального взаимодействия, навыков коммуникации.

Мной будет рассмотрен метод музыкальной терапии, как один из составляющих частей **здоровьесберегающих технологий**.

Музыка предоставляет детям возможность общаться с другими, испытывать новые формы расслабления, способствует самовыражению. Музыкальная терапия — это применение музыки и ее элементов в обучении с **детьми**, в целях улучшения качества жизни и оптимизации их физического, социального, эмоционального, коммуникативного, интеллектуального и **духовного здоровья**. Музыка используется не только на музыкальных занятиях, но и во всех режимных

XXI Межрегиональная НПК «Здоровый образ жизни - веление времени»

моментах, в совместной деятельности с детьми, на индивидуальных, групповых занятиях, а также при удовлетворении индивидуальных потребностей ребенка в слушании музыки или выполнении движений.

Значение музыки в работе с дошкольниками:

- способствует построению у детей социальных навыков взаимодействия, двустороннему общению со взрослыми и сверстниками;
- повышает развитие языковых навыков (понимание речи, речевое развитие);
- помогает бороться с сенсорными проблемами, фокусирует внимание и помогает перенаправить нежелательное поведение в сторону социально подходящего поведения;
- помогает детям выражать эмоции в движениях и танцах.

Оба полушария мозга используются для **обработки и понимания музыки**, что позволяет стимулировать когнитивную функцию.

Танцы и танцевальные движения, музыкально-двигательные игры и упражнения, а также ритмика помогают детям выражать эмоции и уменьшить самостимулирующее поведение, помогают познать свое тело и способствуют развитию навыков координации, коррекции нарушений вестибулярной системы. Дети выполняют активные упражнения под музыку различного характера и жанра, что помогает развивать моторику, ловкость и гибкость тела. У детей уменьшается беспокойство, увеличивается объем понимаемой речи, уменьшаются вокальные стереотипии, увеличивается взаимодействие со сверстниками.

Во время прослушивания песен-потешек дети повторяют жесты или хлопают в ладоши (сначала с физической поддержкой взрослого, а затем и самостоятельно).

Изучение простых ритмических рисунков через игру на музыкальных инструментах (ложки, погремушки, колокольчики) помогает детям увеличить фокус и память, у них формируются навыки визуализации и имитации. Сначала с детьми изучаем простейшие ритмические рисунки, а затем играем в оркестре.

Методы оздоровления через музыкальную терапию:

1. аудиотерапия - прослушивание специально подобранной музыки помогает стабилизировать эмоциональное состояние ребёнка, повысить концентрацию внимания и уменьшить гиперактивность. Музыкальные произведения, используемые для слушания: «Лебедь», «Аквариум» К.Сен-Санса; «Утро» Э.Грига; сонаты В. Моцарта; русские народные песенки и потешки; песенки Е.Железновой и др.;

2. инструментальная практика - работа с простыми музыкальными инструментами (погремушки, колокольчики, ложки, бубны) позволяет развить сенсорные ощущения, укрепить мышцы рук и пальцев, а также сформировать

XXI Межрегиональная НПК «Здоровый образ жизни - веление времени»

основы коммуникационных навыков. Ребёнок учится координировать свои движения с партнёром или группой.

3. танцевальные движения – танцы и ритмика, упражнения с предметами. Можно организовать коллективные танцы, игру с элементами маршировки, подражания животным («Ходьба медведя», «Летающие птицы» «Прыгающие зайчики», «Ползающие змеи»);

4. пение: вокализация слова или звуки в музыкальных тонах для использования запоминания, в качестве контроля эмоций и поведения – простейшие повторения в песенках – «хлоп-хлоп», «топ-топ», «кап-кап», «ля-ля», «мяу-мяу», и т.п.;

5. песни-танцы для ознакомления с окружающим миром - вверх/вниз; лево/право, громко/тихо, стоп/шаг, названия частей тела, цвета, цифры и т. д.;

6. кинезиологическая стимуляция - специальные упражнения, сочетающиеся с музыкальным сопровождением, укрепляют вестибулярный аппарат, формируют правильную осанку и повышают общую выносливость организма. Комплексные занятия, включающие двигательную активность и игровое взаимодействие, положительно влияют на развитие мышечной силы и выносливость, устраняют нарушения двигательных функций. Важно сочетать физическую нагрузку с интересными сюжетами и образами;

7. арт-терапия - во время арт-терапевтических сессий дети создают рисунки, отражающие впечатления от прослушанной музыки. Это позволяет выразить внутренние переживания и облегчить стрессовое состояние;

При регулярном применении указанных методов были отмечены значительные положительные улучшения в **работе с детьми с РАС**:

- уменьшается агрессивность и импульсивность поведения, то есть успокаивающее воздействие на гиперактивных детей;
- замкнутые дети становятся более раскованными;
- улучшается речевая функция, внимание, память, мелкая моторика;
- повышается художественно-эстетическая потребность ребенка в самореализации – появляются новые возможности самовыражения и творчества;
- помогает в преодолении сложностей в социальной адаптации и повышается качество коммуникации;
- укрепляется доверие к взрослым и сверстникам.

Музыка - это универсальный язык, который позволяет ребенку общаться с окружающим миром. Интеграция здоровьесберегающих технологий в процесс музыкального воспитания и их эффективное применение создаёт оптимальные условия для всестороннего развития ребёнка с РАС. Их грамотное внедрение помогает значительно повысить адаптацию ребёнка к социальной среде и

XXI Межрегиональная НПК «Здоровый образ жизни - веление времени»
обеспечить его успешное обучение и развитие, но очень важно учитывать индивидуальные особенности каждого воспитанника, подбирать интересные и доступные способы вовлечения в активную творческую деятельность.

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА РАЗВИТИЯ РУЧНОЙ ЛОВКОСТИ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА «ШКОЛА МЯЧА»

*Мартьянова Инна Сергеевна инструктор по физической культуре МБДОУ
«Детский сад №32 «Калинка» г. Йошкар-Олы*

Понимание педагогами и родителями значимости и сущности двигательной активности в дошкольном возрасте сохранит не только физическое и психическое здоровье ребенка, но и оградит его от дополнительных трудностей обучения.

В связи с этим активизируется поиск новых эффективных подходов к оздоровлению, воспитанию и развитию детей средствами физической культуры, которые могли бы не только повышать физическую подготовленность, но и одновременно развивать умственные познавательные способности.

Актуальность. Не секрет, что современные дети большую часть времени проводят в статичном положении (за столом, у компьютера и т. д.) А здоровый ребенок должен много двигаться, тем более что из-за незрелости детской нервной системы и мышц, поддерживать неподвижную позу ему труднее, чем бегать, прыгать, вертеться, скакать.

Наблюдение на занятиях физической культурой показало, что не все дети уверенно владеют мячом и могут выполнять с ним предложенные упражнения. Я провела анкетирование родителей на тему «Играете ли вы с ребенком дома в мяч»

По итогам анкетирования выделила основные проблемы:

- утеряны детские разновозрастные дворовые коллективные игры с мячом;
- родители редко играют с ребенком, суетя на свою занятость;
- в некоторых семьях родители не дают детям мяч в домашних условиях, считая его «опасной» игрушкой (можно разбить люстру, окно или шумом потревожить соседей).

А ведь игры с мячом – это важное средство физического развития, оздоровления и активного отдыха детей. Современные дети не играют с мячом!?

Это побудило меня к разработке дополнительной физкультурно - оздоровительной программы с использованием мяча как средства оздоровления ребенка .

XXI Межрегиональная НПК «Здоровый образ жизни - веление времени»

Новизна данной программы заключается в нестандартном подходе построения занятий, в подборе материалов ориентированных на тренировку мелких мышц рук, координации движений, ловкости и интеллектуального развития детей (синхронизацию работы обоих полушарий мозга) с помощью теннисного мяча.

В связи с актуальностью данной проблемы целью программы является: развитие и совершенствование с помощью мяча основных физических качеств, двигательных навыков, укрепление здоровья детей старшего дошкольного возраста для обеспечения их легкой адаптации к школьным нагрузкам.

Задачи программы: оздоровительные:

а) тренировка и укрепление кистей рук, активизация работы мелких мышц и развитие мелкой моторики с помощью мяча;

б) развитие двигательных способностей посредством мяча: глазомер и скорость реакции, силу кистей рук, меткость, ловкость, прыгучесть и координацию движений, способствовать развитию общей и мелкой моторики.

в) синхронизация работы полушарий; развитие памяти, внимания, речи; развитие мышления, через двигательные упражнения с мячом.

Образовательные:

а) обучать и совершенствовать навыки детей по владению мячом

б) расширять знания детей о влиянии выполняемых упражнений на основные системы организма

Воспитательные:

а) повышать интерес к физической культуре и спорту, приобщать детей к здоровому образу жизни и потребности к ежедневным физическим упражнениям;

б) учить работать и взаимодействовать в паре и команде;

в) воспитывать выдержку, настойчивость и личную дисциплину;

г) воспитывать самостоятельность и активность детей во время физкультурных занятий;

д) стимулировать детей к самостоятельному выполнению движений и создание возможностей применения их в жизни.

Планируемые результаты освоения Программы.

- рост физических и спортивных показателей у каждого воспитанника в течение одного этапа занятий (учебный год), а именно:

- ручной ловкости;

- проявление устойчивого интереса к занятиям спортом и физической культурой;

- освоены специфические виды двигательной деятельности на уровне самостоятельности;

XXI Межрегиональная НПК «Здоровый образ жизни - веление времени»

-оптимальное сочетание разнообразных форм физкультурно-оздоровительной работы с детьми оказало позитивное влияние на здоровье и эмоциональное благополучие ребёнка;

- повысилась компетентность родителей в вопросах здоровьесбережения и валеологического воспитания детей;

- повысилась профессиональная культура педагогов в вопросах здоровьесбережения.

Мониторинг эффективности реализации программы, задача выявить эффективность процесса реализации авторской программы.

В процессе мониторинга используется метод шкалирования. Данный метод измерения позволяет выявить соответствие результатов (промежуточных и итоговых) реализации программы заданным нормативам. Используются разные виды шкал.

Результаты педагогического обследования представляются в виде трёхуровневой шкалы: ниже среднего, средний, высокий.

Ниже среднего уровень – представляет собой тот факт, когда ребёнок не всегда справляется с заданием самостоятельно, даже с небольшой помощью взрослого.

Средний уровень – выполняет задание с небольшой помощью взрослого.

Высокий уровень – ребёнок самостоятельно выполняет предложенное задание.

Мониторинг эффективности проводится 2 раза в год: в начале учебного года с целью выявления умения детей по данному направлению и вконец учебного года, с целью сравнения полученного и желаемого результатов.

/п	Критерии	Ф.И. ребёнка			
	Общая физическая подготовка				
	Специальная физическая подготовка				
	Техническая подготовка				
	Тактическая подготовка				
	Игровая подготовка				
	Умение выполнять согласованные движения с мячом и ракеткой.				
	Умение координировать чёткие движения				
	Уровень сформированности физических качеств				
	Итог				

XXI Межрегиональная НПК «Здоровый образ жизни - веление времени»

Содержание программы

Программа дополняет и расширяет возможности реализации физического потенциала ребенка дошкольника, каждое занятие включает в себя коррегирующую гимнастику, ОРУ с мячом, упражнения нейробики, самомассаж, игровые упражнения с мячом которые обладают большими потенциальными возможностями для физического развития дошкольников: развивают все виды внимания, ловкость, быстроту, гибкость, выносливость, координацию движения и силу. Игра с мячом совершенствует не только быстроту движений, но и быстроту реакций, развивает оперативное мышление.

Также создает благоприятные условия для овладения пространственной ориентировкой, укрепления мышечно-связочного аппарата. Действия с мячом способствуют развитию глазомера, согласованности направления, силы и выразительности движения рук и корпуса.

В играх с мячом разного диаметра совершенствуются навыки большинства основных движений. Во время проведения подвижных игр с мячом на подготовительном этапе создаются условия для включения в работу обеих рук, что важно для успешного обучения ребенка в школе.

Упражнения и игры с малым теннисным мячом развивают как крупные, так и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах пальцев и костей. В игре создаются благоприятные условия для воспитания положительных нравственно-волевых черт ребенка, воспитываются такт и выдержка.

Структура занятия:

-подготовительная часть – общая разминка с включением коррекционных упражнений.5-7 мин.

-основная часть – повторение пройденного материала и обучение новым упражнениям; 19-20 мин.

-заключительная часть - игра, спортивная эстафета, рассказ, повествование, обсуждение, расслабление 4-5 мин.

Основная форма преподнесения учебного материала - игровая.

План работы.

	Задачи	Методы и приемы
1	1.Диагностика навыков владения мячом. 2.Знакомство с теннисным мячом. Упражнения с мячом на равновесие и ловкость. 3.Коррегирующая гимнастика с мячом. 4.Развивать ориентировку в пространстве. 5.Игры и игровые упражнения с мячом.	Показ, объяснение, похвала, поощрение Беседа

XXI Межрегиональная НПК «Здоровый образ жизни - веление времени»

2	<p>1.Учить правильному подбрасыванию, отбиванию и ловле мяча двумя руками</p> <p>2.Развивать мышечную силу рук.</p> <p>3.Нейробика</p> <p>4.Обучение навыкам самомассажа мячом</p> <p>5.Игровые упражнения с мячом</p>	Показ, объяснение, похвала, поощрение
3	<p>1.Броски мяча и ловля его двумя руками в парах.</p> <p>2.Развивать выносливость, равновесие, глазомер.</p> <p>3. Учить слажено работать в паре</p> <p>3.Укреплять дыхательную систему.</p> <p>4.Развивать уверенность в себе.</p>	Показ, объяснение, похвала, поощрение
4	<p>1.Обучение подбрасыванию, отбиванию и ловле мяча 1 рукой</p> <p>2.Развитие координации движений.</p> <p>3. Развивать мышечную силу рук.</p> <p>4.Нейробика</p>	Показ, объяснение, похвала, поощрение
5	<p>1. Обучение выполнению комбинаций из подбрасываний и отбиваний мячей</p> <p>2.Развитие быстроты реакции и быстроты движения.</p> <p>3. Развивать выносливость, гибкость.</p> <p>4. Разучивание комплекса самомассажа</p>	Показ, объяснение, похвала, поощрение
6	<p>1.Обучение работе с мячом через сетку (перебрасывания, отбивания)</p> <p>2.Учить реагировать на визуальные контакты.</p> <p>3.Совершенствовать точность движений.</p> <p>4.Продолжать развивать быстроту реакции.</p> <p>5. Диагностика</p>	Показ, объяснение, похвала, поощрение

Список используемой литературы:

- 1.«Игры с мячом и ракеткой». В.Г.Гришин. Москва, 1982 г.
- 2.Онишкова А.М. 100 нейроигр и упражнений на развитие моторики и сенсорики у детей.-Феникс,2024
- 3.Полтавцева Н.В., Стожарова М.Ю., Краснова Р.С., Гаврилова И.А. «Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни» – М.: ТЦ Сфера, 2012.

XXI Межрегиональная НПК «Здоровый образ жизни - веление времени»

4. Тарасова Т.А. «Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ». – М.: ТЦ Сфера, 2005. (Приложение к журналу «Управление ДОУ»).

ЭЛЕКТРОННЫЕ СИГАРЕТЫ ОПАСНЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

*Миклеева Татьяна Сергеевна педагог-организатор
студенты 1 курса, специальности
«Библиотечно-информационная деятельность»*

Тема: «Влияние электронных сигарет на здоровье подростков».

Цель: Выяснить влияние электронных сигарет на организм подростков.

Задачи: 1. Повысить уровень информированности о последствиях употребления электронных сигарет.

2. Сформировать негативное отношение к курению электронных сигарет.

Проблема: вред электронных сигарет. Электронные сигареты содержат множество химических веществ, включая никотин, который вызывает зависимость и негативно влияет на сердечно-сосудистую систему. Долгосрочные последствия вдыхания паров остаются недостаточно изученными, но уже известны случаи развития респираторных заболеваний, воспалений лёгких и других проблем, связанных с дыхательной системой.

Результаты:

1) Во многих жидкостях содержание никотина больше, чем в целой пачке сигарет.

2) Сами жидкости и продукты их испарения могут содержать вредные вещества, вызывающие аллергические реакции, поражения лёгких и другие заболевания.

3) Многие подростки не подозревают о вреде вейпов, поэтому необходимо проводить разъяснительные беседы на эту тему.

Краткое содержание:

Специфические нарушения здоровья, связанные с курением вейпов/
Чем вейпы опасны для здоровья подростков?

Информационная справка по отравлениям вейпами.

Библиографический список:

1. Анализ рынка электронных сигарет 2024-25 гг.
<https://marketing.rbc.ru/articles/16034/>
2. Вред электронных сигарет для подростков <https://rehabfamily.com/articles/vred-elektronnykh-sigaret-dlya-podrostkov-i-detey/>
3. Диагноз EVALI <https://cgon.rospotrebнадzor.ru/naseleniyu/zdorovyy-obraz-zhizni/diagnoz-evali-ili-bolezn-veyperov/>

**XXI Межрегиональная НПК «Здоровый образ жизни - веление времени»
ДИНАМИЧЕСКИЕ ПАУЗЫ С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА:
ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ И УСПЕШНОГО ОБУЧЕНИЯ**

*Мирских Анастасия Андреевна, воспитатель
МБДОУ «Детский сад №90 «Крепыш»
Йошкар-Ола, республика Марий Эл*

Современные условия жизни предъявляют повышенные требования к здоровью подрастающего поколения, поэтому особую актуальность приобретает поиск и внедрение педагогических методик, способных обеспечить благоприятную среду для гармоничного роста и полноценного функционирования растущего организма. В этом контексте одним из наиболее перспективных направлений становится использование так называемых "динамических пауз" – специальных занятий, позволяющих детям поддерживать оптимальный уровень двигательной активности, снижая риск возникновения переутомления и стресса во время занятий.

Основными причинами ухудшения здоровья детей является дефицит двигательной активности. Современные дети часто перегружены полезными, но сидячими делами: рисованием и лепкой, обучением основам счета и письма. Такие занятия обязательно должны чередоваться с подвижными.

Дошкольный возраст – это ответственный период жизни, когда закладываются основы физического, психического и личностного развития. Любая образовательная деятельность, не связанная с движением — это нагрузка на детский организм. Дети быстро утомляются и теряют интерес к обучению, что отрицательно влияет на эффективность познавательных процессов.

Динамическая пауза — это не просто формальная смена деятельности, а мощный педагогический инструмент. Для воспитателя она является способом управления работоспособностью группы, а для ребенка — возможностью удовлетворить природную потребность в движении без ущерба для образовательного процесса.

Понятие «динамическая пауза» подразумевает специально организованный кратковременный отдых между различными видами учебной или игровой деятельности, который направлен на восстановление энергетических ресурсов организма и поддержание оптимального функционального состояния нервной системы. Во время этих коротких перерывов дети активно двигаются, что приводит к нормализации кровотока, насыщению тканей кислородом, снижению застойных явлений и общей усталости мышц. Также такие интервалы способствуют поддержанию высокого уровня бодрости, интереса к обучению и снижают вероятность появления гиподинамии (недостатка движения) среди детей младшего возраста.

В своей работе мы выделяем три главные цели динамической паузы:

XXI Межрегиональная НПК «Здоровый образ жизни - веление времени»

1. Снятие мышечного зажима (кинезиология). Дошкольник — это «человекдвигающийся». Длительное статическое положение (сидя с ровной спиной) для него противоестественно. Динамическая пауза позволяет снять статическое напряжение с позвоночника, размять шейный отдел и плечевой пояс. Без этого снижается концентрация внимания, и удержать знания, полученные на занятии, становится невозможно.

2. Развитие межполушарного взаимодействия. Мы не просто прыгаем и бегаем. В комплекс динамических пауз мы включаем перекрестные движения (например, «коллено-локоть»), упражнения на координацию. Это заставляет работать оба полушария мозга одновременно. Именно в такие моменты активно формируются нейронные связи, которые отвечают за речь, чтение и логическое мышление.

3. Эмоциональная разрядка. Эмоции — это энергия. Если не дать ей выхода, она выльется в капризы, конфликты или психосоматические заболевания. Динамическая пауза позволяет детям «выплеснуть» накопившееся возбуждение в социально приемлемой форме, вернув состояние психологического комфорта.

Чтобы пауза работала на развитие, а не была хаотичным шумом, мы используем разные форматы:

- **Физкультминутка (классическая).** Проводится прямо у столов или в кругу. Включает 3–4 упражнения: потягивания, наклоны, вращения. Сопровождается стихотворным текстом. Это помогает быстро переключить внимание и сохранить дисциплину.

- **Игровая пауза (средний и старший возраст).** Это подвижная игра малой или средней подвижности («Море волнуется», «Запрещенное движение», «Съедобное-несъедобное»). Здесь развивается произвольность поведения и умение следовать правилам.

- **Пальчиковая гимнастика + логоритмика.** Для младших дошкольников динамическая пауза часто проходит под музыку или с проговариванием сложных звуков. Это развивает мелкую моторику, которая напрямую связана с речевым центром, и чувство ритма.

- **Релаксационная пауза.** Парадокс, но динамическая пауза может быть и статичной. После интенсивной нагрузки (например, после физкультуры или перед сном) мы проводим минутки тишины, визуализации («Представь, что ты снежинка») или самомассажа. Это учит детей управлять своим возбуждением и расслабляться осознанно.

Чтобы динамическая пауза принесла пользу, а не хаос, важно соблюдать несколько правил:

XXI Межрегиональная НПК «Здоровый образ жизни - веление времени»

1. Своевременность. Проводите паузу *до* того, как ребенок устал. Если вы видите первые признаки утомления (рассеянный взгляд, суетливость) — пора двигаться.

2. Длительность. 3–5 минут вполне достаточно. Главное — интенсивность и эмоция, а не длительность.

3. Позитивный настрой. Пауза должна быть в радость. Улыбайтесь, используйте веселую музыку или ритмичные стишки.

4. Безопасность. Убедитесь, что вокруг достаточно места, чтобы ребенок не задел мебель или игрушки.

5. Проветривание. Если есть возможность, перед упражнениями откройте окно. Кислород + движение = двойная польза.

Динамические паузы — это маленький островок активности в море статичной деятельности. Для ребенка средней группы это возможность сбросить накопившееся напряжение, почувствовать радость движения и снова с интересом включиться в познавательный процесс.

Как воспитатель, я убеждена: здоровье ребенка — это главный капитал, который мы должны сохранить. Грамотно организованная динамическая пауза не отнимает время от занятия, а инвестирует его в эффективность обучения и самочувствие детей. Внедряя разнообразные формы двигательной активности в ежедневную практику, мы закладываем фундамент для здорового будущего наших воспитанников, учим их слышать свое тело и заботиться о нем с самого раннего возраста.

Пусть каждое занятие в нашей группе проходит бодро, весело и с пользой для здоровья!

«НАРОДНЫЕ ИГРЫ - СРЕДСТВО ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ»

*Никитина Наталья Васильевна, воспитатель
МБДОУ «Детский сад № 25 «Жемчужинка»
г. Йошкар – Ола, Республика Марий Эл.*

2026 год объявлен годом единства народов России. Мы живем в многонациональной России, самой большой стране на Земле. И в каком бы краю мы не оказались, увидим, что все дети нашей страны любят играть. Игры народов России дают замечательную возможность детям упражняться в различных видах движений: ходьбе и беге, ловле и бросании, подпрыгивании и приземлении, ползании и лазании и других. В процессе игры у них совершенствуются не только различные двигательные умения и навыки, но и воспитываются такие физические качества, как сила, ловкость, выносливость и быстрота. Во время игры у детей

XXI Межрегиональная НПК «Здоровый образ жизни - веление времени»
развивается быстрота реакции на какой-либо сигнал (звуковой, световой, тактильный): быстрота ответа ребёнка движением на раздражитель активизирует сенсомоторную систему. А народные игры на свежем воздухе создают условия для закаливания организма.

У каждого народа были свои любимые игры. У русского народа популярными были такие игры: «Горелки», «Лапта», «Городки», «Жмурки», игры с мячом, хороводные игры. А также: «У медведя во бору», «Гуси-лебеди», «Краски», «Воевода», «Два мороза». Есть малоизвестная игра.

«Сбор трав» (русская народная игра)

Эта игра связана с праздником Ивана Купалы. *Правила:* все игроки выходят на площадку, у каждой команды есть два «сборщика трав». Они, держась за руки и не расцепляя их, «собирают траву» — стараются переловить всех участников команды противника. Побеждают те, кто больше «соберёт травы». *Вариант игры:* заранее заготовить небольшие пучки трав и спрятать их во дворе, при этом разложить и развесить подсказки о местах расположения «кладов». На игру даётся определённое время. Участники ищут спрятанные травы, а по истечении времени считают собранные пучки. Победит тот, кому удастся набрать большее количество связок.

В Поволжье и на Урале живут: башкиры, татары, калмыки, мордва, марийцы. Здесь играют в такие игры: «Продаем горшки», «Серый волк», «Скок-перескок», «Липкие пеньки», «Иголка и нитка», «Дудочка».

«Удар поясом» (марийская народная игра)

Правила. Участники садятся спиной друг к другу. Ведущий по очереди бьёт поясом игроков по спине, третий удар — между парой по скамейке.

После третьего удара пара должна обернуться. Если оба обернулись в одну сторону, то они вместе должны спеть или сплясать. Если в разные стороны — пожать друг другу руки и разойтись.

«Охотники и следы» (татарская народная игра)

Эта игра была популярна зимой. *Правила:* после жеребьёвки определялся «охотник» — ведущий. Остальным участникам полагалось оставить в снегу в укромных местах разные метки и спрятаться. «Охотник» должен был не только найти «следы» и зачеркнуть их, но и угадать того, кто их сделал. Он громко выкрикивал имя, и если угадывал, то менялся с этим участником ролями, а если нет — игра продолжалась.

«Сохрани гнездо» (башкирская народная игра)

Правила игры: водящий - «пастух» должен найти всех спрятавшихся и сохранить «гнездо» — сложенные горкой палочки. Остальные игроки - должны незаметно подкрасться, разбросать палочки — «разорить гнездо».

XXI Межрегиональная НПК «Здоровый образ жизни - веление времени»

На самом севере нашей страны живут ханты, манси, ненцы, буряты, эвенки. Здесь заснеженные просторы и бескрайняя тундра. Образ жизни коренных народов Севера – это испытание на прочность.

Один раз в год народы Севера собираются все вместе на праздник оленеводов, чтобы показать свою ловкость в играх и сноровку. Главный на празднике оленеводов – олень. А основные занятия северных народов – это оленеводство и охота. Охотники и оленеводы должны быть ловкими, быстрыми, меткими, выносливыми. Их игры связаны с погоней за дичью, долгими переходами через тундру и тайгу, схваткой с хищниками. А дети здесь играют в игры: «Важенка и олени», «Льдинка, ветер и мороз», «Поймай оленя», «Быстрый олень».

«Прыжки через нарты» (ненецкая народная игра).

Нарты – это сани для езды на собаках и оленях. Правила: нарты устанавливают в ряд через каждые полметра. Участники перепрыгивают через нарты, отталкиваясь одновременно обеими ногами. Движение должно быть непрерывным, без остановок. Достигнув конца ряда, участник делает один прыжок для разворота и возвращается в обратном направлении. Побеждает тот, кто сможет перепрыгнуть через большее количество нарт. **Важно:** во время прыжка нельзя задевать нарты. Эта традиционная забава оленеводов стала использоваться в современных состязаниях. Прыжки выполняются с одновременным отталкиванием обеих ног с места. Для соревнований расставляют 10 нарт. Перепрыгивать через преграды можно в одну и в другую сторону неограниченное количество раз. В 2018 году Родион Талигин из ЯНАО поставил рекорд, перепрыгнув через 1226 нарт!

«Белая палочка» (тувинская народная игра).

Игра проводилась ночью, при лунном свете, в основном в зимнее время. Предметом игры была специально сделанная белая палочка из «белого дерева» — берёзы. В игре участвовали две команды. *Правила игры:* участники собираются в специальном месте. Белую палочку отдают самому сильному игроку, который может кинуть её дальше всех. Он бросает её либо через помещение для скота, либо за бугор так, чтобы ни один участник не видел места её падения. После этого все бегут туда, где она должна упасть. Один из игроков находит белую палочку и бежит к месту старта. Если его поймут члены другой команды, то стараются отобрать палочку. Если кто-нибудь из своей команды успел прибежать в это время, палочка передаётся ему, и он бежит дальше. Побеждает та команда, которая первая принесет белую палочку к месту старта.

XXI Межрегиональная НПК «Здоровый образ жизни - веление времени» «Белый шаман» (якутская народная игра)

Правила игры: играющие ходят по кругу и выполняют разные движения. В центре круга — водящий «шаман», который стоит на коленях и бьёт в бубен. Как только водящий поднялся с колен, все останавливаются. «Шаман» подходит к одному из игроков и отдаёт ему бубен. Игрок, получивший бубен, должен повторить в точности ритм, проигранный водящим. Если ритм повторен правильно, то этот игрок становится водящим — «белым шаманом». А если ритм повторен неправильно, то игрок временно выходит из игры, а водящий остаётся прежний.

«Рукавицу гнать» (бурятская народная игра)

Выбирают водящего и садятся вокруг него тесным кругом или напротив ведущего на лавке, но тоже так тесно, чтобы не было зазоров между сидящими. Руки все игроки держат за спиной. У одного из игроков в руках рукавица. Он начинает громко нараспев приговаривать: «Рукавицу гони!», одновременно передавая рукавицу своему соседу. Тот, в свою очередь, громко подхватывает песню и как можно быстрее передает рукавицу дальше. Водящий указывает на игрока, который должен показывать свои руки. Если в них рукавица, то проигравший становится водящим, если нет, то игра продолжается. *Правила:* поет только тот, у кого рукавица. Нельзя пытаться задержать у себя рукавицу, надо быстро передавать ее следующему игроку, который тут же начинает петь. Так создается эффект «какофонии», когда несколько игроков поют одновременно, с небольшой задержкой по времени. Если водящий правильно указал игрока, у которого рукавица, тот не имеет права передавать ее дальше, а должен показать водящему и занять его место.

На Кавказе высокие горы, бурные реки и бескрайние пастбища. Живут здесь ингуши, черкесы, грузины, дагестанцы, осетины. Люди здесь разводят коз и овец, выращивают овощи и фрукты. В этих краях играют в игры : «Волк и овцы», «Пастух и овцы», «Достань шапку», «Всадники», «Выбей из круга».

«Слепой медведь» (осетинская народная игра)

Традиционно в этой игре внимание «слепого медведя» игроки привлекали с помощью трещоток: две деревянные палочки длиной с карандаш. Концы одной из палочек имели «зазубринки», при проведении по которым гладкой стороной другой палочки можно было получить своеобразный треск. Однако можно использовать и другие звуковые сигналы, например звон колокольчика. По жребью выбирают водящего «слепого медведя». Этому ребенку плотно завязывают глаза. Остальные дети приближаются к медведю и начинают трещать деревянными палочками. «Слепой медведь» идет на звук и пытается поймать или «осалить» любого игрока. Спасаясь от медведя, игроки убегают в рассыпную. Но при этом

XXI Межрегиональная НПК «Здоровый образ жизни - веление времени»

они не должны покидать пределов игрового поля. Пойманный игрок сам становится «слепым медведем».

Правила: если игрок покинет пределы игровой площадки, то он считается проигравшим. А игрок, приблизившийся к медведю, должен обязательно трещать трещотками.

Как бы мы далеко мы не жили друг от друга: на севере, юге, западе или востоке - всех нас объединяет наша удивительная страна – Россия. А всех детей смогут объединить и помогут сохранить здоровье игры народов России.

Список использованной литературы:

1. Кравцов, Лазутин. Русское устное народное творчество. М.: Наука, 2013. 143 с.
2. Мельников М.Н. Русский детский фольклор М.: Сфера, 2015. 155 с.
3. Михайлова М. А. У наших у ворот развесёлый хоровод. Ярославль.: Академия развития, 2012. 244 с.
4. Русское народное творчество и обрядовые праздники в детском саду // Под. Ред. Орловой Л.К. Владимир.: Пегас, 2015. 266 с.
5. Осеннева М. Знакомство детей с русским фольклором. М.: Сфера, 2014. 155 с.
6. Павлова Л. Фольклор: Педагогика раннего детства. СПб.: Нева, 2013. 233 с.
7. Павлова Л. Фольклор для маленьких. М.: Педагогика, 2012. 243 с.
8. Ряховская К. Народные подвижные игры. СПб.: Нева, 2014. 132 с.

ПРИМЕНЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ ПРИ КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩЕМ ВЗАИМОДЕЙСТВИИ СПЕЦИАЛИСТОВ (ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА И УЧИТЕЛЯ- ДЕФЕКТОЛОГА) ГРУППЫ КОМПЕНСИРУЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

*Новикова Т.В., педагог-психолог,
Мингалеева Р.М., учитель - дефектолог
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение*

Аннотация. Статья раскрывает практический опыт совместной работы специалистов муниципального дошкольного образовательного учреждения (педагога-психолога и учителя-дефектолога) в сфере здоровьесбережения детей с ЗПР.

В последние годы наблюдается рост числа детей с задержкой психического развития, которым свойственны неустойчивое внимание, высокая утомляемость, низкий уровень саморегуляции, моторная расторможенность и двигательная

XXI Межрегиональная НПК «Здоровый образ жизни - веление времени»

неловкость. Все это заставляет специалистов, в том числе и учителя-дефектолога, педагога-психолога, искать новые приемы, методы и формы, способствующие улучшению психофизиологического здоровья воспитанников.

Давно известно, что здоровьесберегающие технологии на фоне комплексной педагогической помощи, оптимизируют процесс коррекционно-развивающей работы и способствуют оздоровлению всего организма.

Теоретическую и научную основу здоровьесбережения заложили выдающиеся русские физиологи И. М. Сеченов, А. А. Ухтомский, И. П. Павлов, А. И. Аршавский и др.

Подходы к организации целостного педагогического процесса как основы формирования, сохранения, становления здоровья детей разрабатывают М. М. Безруких, Н. В. Богдан, Э. М. Казин, М. Л. Лазарев, Ю. В. Науменко, Т. Ф. Рехова, Е. А. Уланова и ряд других.

Реализация здоровьесберегающих технологий позволяет организовать образовательную деятельность с учетом ФГОС ДОУ. Этот современный подход обеспечивает создание благоприятного психологического климата. Вариативность инновационных методов и приёмов привлекает детей и способствует реализации поставленных коррекционно-развивающих задач, вовлекая в работу различные анализаторные системы.

Опыт работы показывает, что наибольший эффект достигается с помощью комплексного подхода, где обязательным элементом является согласование коррекционных приёмов и методов специалистов ДОУ. Взаимодействие дефектолога и психолога — это комплексный подход к коррекции развития ребенка, объединяющий когнитивное обучение и эмоционально-личностную поддержку. Дефектолог формирует знания, речь и мышление, а психолог работает над поведением, эмоциями и высшими психическими функциями, создавая единую базу для адаптации ребенка. При взаимодействии мы опираемся на следующие принципы совместной работы:

1. Единства целеполагания, обеспечения целостного подхода к коррекции высших психических функций через двигательную и когнитивную интеграцию.
2. Совместное методическое планирование коррекционно-развивающей работы.
3. Проектирование развивающей среды: создание единого здоровьесберегающего пространства.
4. Взаимодействие с участниками образовательного процесса: проведение совместных консультаций, выступления на родительских собраниях; консультативно-просветительская работа с педагогами дошкольной образовательной организации.

XXI Межрегиональная НПК «Здоровый образ жизни - веление времени»

Первым этапом интегрированного взаимодействия стала комплексная психолого-педагогическая диагностика актуального развития воспитанников. На основании результатов обследования нами составлен маршрут сопровождения детей, включающий следующие формы организации здоровьесберегающей работы.

1. Двигательные упражнения (динамические паузы)- это активные перерывы во время занятий, включающие подвижные игры, способствующие снятию физического и умственного утомления.

2. Нейроупражнения- специальные задания, воздействующие на мозг через тело, сенсорика, дыхание, ритм и когнитивные задачи.

Они содержат: кинезиологические упражнения – комплексы движений, направленных на улучшение крупной и мелкой моторики. Использование сенсомоторные дорожек - это активные игры, включающие перешагивание, перепрыгивание, проползание с использованием балансиров, тактильных ковриков, координационные формы.

Дыхательные техники, направленные на снижение стресса, повышение концентрации через контроль вдоха и выдоха, гармонизацию эмоционального состояния.

3. Самомассаж- это самостоятельное воздействие на собственные мышцы, кожу и ткани руками или специальными приспособлениями(валики, мячи) для улучшения кровообращения.

4. Цветотерапия- это технология воздействия цветом, корректирующая психоэмоциональное состояние детей. Она повышает настроение, развивает творческие способности.

5. Релаксационные практики снижают утомляемость после активных занятий, обеспечивают физическое расслабление.

6. Психогимнастика: этюды, игры на развитие эмоциональной сферы, умение понимать свои и чужие чувства. Способствует коррекции и развитию различных сторон психики ребёнка, снятию психического напряжение, созданию возможности для самовыражения ребёнка.

7. Тематические занятия с целью формирования основ здорового образа жизни: воспитание культуры здоровья, обучение полезным привычкам, выработка умения справляться с эмоциями.

Таким образом, интеграция здоровьесберегающих методов и приемов позволила объединить педагогический опыт в целостную систему, повысить эффективность воспитательно-образовательных мероприятий, создать единую коррекционно-развивающую среду, направленную на сохранение и укрепление психофизиологического здоровья воспитанников ДОО.

XXI Межрегиональная НПК «Здоровый образ жизни - веление времени»

При систематическом использовании сохраняющих здоровье технологий образовательный процесс протекает эффективно. У дошкольников с ЗПР улучшается состояние физического здоровья, снижается утомляемость, повышается способность к произвольному контролю, легче протекает процесс коррекции имеющихся нарушений.

ЛОГОРИТМИКА С НЕЙРОПОДХОДОМ.

*Ортина Анна Сергеевна, музыкальный руководитель
МБДОУ «Детский сад №37 «Красная шапочка»
Йошкар-Ола, Республика Марий Эл*

Логоритмика (или логопедическая ритмика) представляет собой коррекционно-развивающую методику, объединяющую речь, музыку и движения. Её принцип основан на том, что ритмические действия значительно улучшают усвоение речевых конструкций и способствуют развитию артикуляционного аппарата у детей.

Практическое применение методики универсально. Занятия проводятся в небольших группах, задания подбираются индивидуально, с учетом возраста и уровня подготовки. Для детей младшего дошкольного возраста используются простые ритмы и игры с игрушками, а для старших дошкольников – сложные речевые упражнения с элементами импровизации.

Основная задача – наладить взаимодействие речевых, слуховых и моторных центров мозга, чтобы речь стала четкой, плавной и эмоционально насыщенной. Логоритмика приносит пользу как детям с речевыми нарушениями, так и тем, у кого речь в норме.

Для детей с нарушениями речи – помогает улучшить артикуляцию и произношение звуков, а также формирует правильный ритм и интонацию. Методика показала эффективность при таких состояниях, как дизартрия, заикание и расстройства аутистического спектра. Кроме того, логоритмика полезна для профилактики речевых проблем. Для детей без речевых нарушений она помогает развивать ясную, чёткую и выразительную речь, а также улучшает слуховое восприятие и расширяет словарный запас, способствует развитию лидерства в общении, креативности и стрессоустойчивости.

Ключевые задачи:

- Работа над звукопроизношением: исправление дефектов произношения звуков.
- Развитие логического мышления: стимулирование и формирование логических связей, с помощью разнообразных игр и упражнений.

XXI Межрегиональная НПК «Здоровый образ жизни - веление времени»

- **Расширение словарного запаса:** обогащение речи, при помощи игровых заданий.

- **Совершенствование коммуникативных навыков:** развитие навыков вести беседу, выражать свои мысли и понимать точку зрения собеседника.

- **Повышение самооценки и мотивации:** создание позитивного опыта, укрепление уверенности в себе и стимулирование активного участия в образовательном процессе.

Логоритмика с нейроподходом: что это и чем она отличается от традиционной логоритмики?

Логоритмика с нейроподходом – это современная методика, направленная на всестороннее развитие детей. Она объединяет элементы логоритмики и нейрокоррекции.

В традиционной логоритмике акцент делается на слоговой и ритмической отработке. Логоритмика с нейроподходом работает на более глубоком уровне. Она помогает выявить и устранить пробелы в развитии, подобно тому, как строители находят и заполняют недостающие элементы в фундаменте здания.

Основное внимание в ней уделяется развитию нейропсихических процессов, таких как координация, внимание, память и межполушарное взаимодействие, которые играют ключевую роль в формировании речи и когнитивных способностей. Все виды нейрологоритмических игр и упражнений предлагаются в сочетании с какой-либо ритмической основой. Это может быть музыка, счет или словесное сопровождение, чаще всего в стихотворной форме.

Основные аспекты логоритмики с нейроподходом.

1. Развитие чувства ритма.

Ритмические движения, пластика и игры с заданным темпом стимулируют объемное восприятие, активизируют речевые центры мозга и улучшают координацию движений. Это способствует гармоничному развитию речевых и моторных навыков.

2. Пространственное восприятие.

Осознание своего тела и пространства вокруг становится фундаментом для развития познавательных процессов. Сложные координационные движения под счет способствуют формированию пространственных представлений и активизации префронтальной коры головного мозга, которая выполняет множество важных функций, играющих ключевую роль в когнитивном развитии и поведении человека.

3. Межполушарное взаимодействие.

XXI Межрегиональная НПК «Здоровый образ жизни - веление времени»

Для эффективной работы мозга необходима синхронная активность правого и левого полушарий. Задания на координацию рук и ног, через специально подобранные упражнения улучшают работу обоих полушарий.

4. Произвольный контроль и саморегуляция.

Упражнения на изменение темпа и внезапные остановки по сигналу развивают способность к произвольному контролю и торможению, что важно для саморегуляции и управления импульсами.

Структура занятия:

1. Вводная часть (подготовительная) 3-5 минут.

Цель: Организация внимания, снятие эмоционального напряжения, подготовка двигательного аппарата, создание положительного настроения.

2. Основная часть 10-20 минут (в зависимости от возраста).

Цель: Развитие речевых и неречевых процессов, коррекция речи через ритм и движения.

3. Заключительная часть 3-5 минут.

Цель: Снижение психофизического возбуждения, релаксация, рефлексия.

Примерные задания.

Перекрестные шаги: ребенок шагает, касаясь правой рукой левого колена и наоборот, одновременно проговаривая ритмичные слоги или слова.

Зеркальное рисование: одновременное рисование двумя руками симметричных фигур в воздухе или на доске, что стимулирует синхронную работу полушарий.

Кинезиологические упражнения: сложные последовательности движений пальцев, требующие точности и концентрации. Например: "кулак-ребро-ладонь" или "колечки".

Игры на запоминание последовательностей: ребенок повторяет за взрослым цепочку движений, звуков или слов.

Игры на развитие слухового внимания: определение источника звука, различение неречевых и речевых звуков.

Игры на развитие пространственного мышления: выполнение заданий по ориентировке в пространстве (вправо-влево, вверх-вниз) с использованием речевых инструкций.

Упражнения на расслабление, которые помогают снять напряжение, восстановить эмоциональное равновесие и закрепить положительные впечатления о занятии.

Логоритмика с нейроподходом – это не просто методика коррекции речи, а мощный инструмент для гармоничного развития ребенка, закладывающий прочный фундамент для его успешной социализации, обучения и самореализации в

XXI Межрегиональная НПК «Здоровый образ жизни - веление времени»
будущем. Она представляет собой синтез передовых знаний в области нейронаук и проверенных педагогических практик, открывая новые горизонты в работе с детьми и предлагая комплексное решение для формирования полноценной и выразительной речи, а также развития ключевых когнитивных способностей.

Логоритмика с нейроподходом изначально ориентирована на детей, но её принципы могут быть адаптированы для работы со взрослыми, перенесшими инсульты, черепно-мозговые травмы или страдающими от нейродегенеративных заболеваний, для восстановления речевых и двигательных функций.

ПРИМЕНЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ТЕСТИРОВАНИЯ В ПРОФИЛАКТИКЕ ПОТРЕБЛЕНИЯ НАРКОТИЧЕСКИХ ВЕЩЕСТВ

*Осипова Наталия Васильевна, преподаватель
ГБПОУ РМЭ «Йошкар-Олинский медколледж»
Йошкар-Ола, Республика Марий Эл*

В последние годы все больше подростков проявляют интерес к различного рода психоактивным веществам. Такая популярность связана с чрезвычайно широкой распространенностью, пополнением арсенала за счет новых видов и широкой сетью по продаже наркотиков, в том числе нелегальных. Состояние психологического здоровья подростка, особенности его окружения, личностные качества, занимаемое положение в сообществе сверстников, обстановка в семье могут стать факторами риска или защитными факторами, повышающими или понижающими вероятность вовлечения подростка в употребление наркотических веществ. Наркотические вещества оказывают воздействие на работу центральной нервной системы, что приводит к расстройствам психического здоровья вплоть до полного изменения состояния сознания и деградации личности. Пробуя наркотическое вещество, подростки редко задумываются о последствиях, считая, что однократный прием не принесет вреда их здоровью. Практика показывает, что даже однократный прием наркотических веществ может вызвать стойкое желание возратить испытанные ощущения, вызывая физическую и психологическую зависимость.

Повышенному риску подвергаются подростки при наличии следующих факторов:

- генетическая предрасположенность, которая в значительной степени влияет на быстроту формирования зависимости; невысокую устойчивость в отношении наркотических веществ имеют подростки с чрезмерно выраженными отдельными чертами характера, при которых отмечается высокая уязвимость в отношении

XXI Межрегиональная НПК «Здоровый образ жизни - веление времени»

психогенных раздражителей, в том числе и наркотических веществ; также в данную группу повышенного риска входят подростки со сниженным уровнем интеллекта и имеющие психические отклонения;

- психологические факторы: слабая сила воли, отсутствие цели и интересов позволяют легко внушать незрелой личности мысли о безобидности приема наркотических веществ. Стремление получать удовольствие и приятные ощущения без усилий, неспособность управлять своими желаниями, отсутствие знаний о последствиях приема наркотических веществ;

- социальные факторы – влияние окружающей среды и условий, в которых находится подросток при отсутствии необходимого контроля и внимания со стороны родителей может привести подростка в новую компанию с сомнительными ценностями и способами проведения досуга.

В целях профилактической работы потребления наркотических веществ в течение учебного года в Йошкар-Олинском медицинском колледже проводится множество мероприятий. Одним из важных таких мероприятий по профилактике употребления наркотических веществ является проведение социально-психологического тестирования (СПТ). СПТ проводится ежегодно в начале учебного года, что позволяет использовать его результаты в профилактической и воспитательной работе в течение всего учебного года.

Социально-психологическое тестирование – это психодиагностический метод исследования, позволяющий определить эмоциональное и психологическое состояние обучающихся, их индивидуальные особенности и проблемы, а также особенности взаимодействия с окружающими и способы преодоления стрессовых ситуаций. Результаты тестирования позволяют определить сильные, ресурсные стороны личности подростка, знание которых очень полезно как для педагогов, так и для родителей, а также те стороны личности, над которыми стоит поработать. СПТ позволяет своевременно выявить то, насколько подросток готов придерживаться социальных норм и правил; риски его попадания под влияние «дурной компании»; оценку подростком детско-родительских отношений и того, насколько он может доверять родителям; присутствие в его личности черт, отражающих склонность к девиантному поведению; способность его к адаптации в коллективе сверстников. Анализ результатов тестирования помогает организовать профилактические мероприятия, направленные на обеспечение психологического благополучия обучающихся, оказать им своевременную психолого-педагогическую помощь и поддержку. Работа по профилактике употребления психоактивных веществ направлена на усиление факторов защиты и ослабление факторов риска вплоть до их устранения.

Факторы риска – социально-психологические условия, повышающие угрозу

XXI Межрегиональная НПК «Здоровый образ жизни - веление времени»

влечения в зависимое поведение. Факторы риска анализируются на двух уровнях:

I уровень: качества личности и условия, регулирующие взаимоотношения личности и социума:

- потребность в одобрении,
- принятие асоциальных установок социума,
- подверженность влиянию группы,
- наркопотребление в социальном окружении.

II уровень: качества личности, влияющие на индивидуальные особенности поведения:

- склонность к риску (опасности),
- импульсивность,
- тревожность,
- фрустрация.

Факторы защиты – обстоятельства, повышающие социально-психологическую устойчивость к воздействию факторов риска:

- принятие родителями,
- принятие одноклассниками,
- социальная активность,
- самоконтроль поведения,
- самоэффективность.

Результаты СПТ помогают выстраивать профилактическую работу, основанную на индивидуальном подходе, понять, над чем именно нужно работать с каждым обучающимся для того, чтобы сформировать у него личностные качества, необходимые для конструктивного, успешного и ответственного поведения в обществе.

Подростки, выявленные СПТ как группа высокого/высочайшего риска, направляются на углубленную диагностику (индивидуальные беседы, психологические тесты) для уточнения причин дезадаптации и склонности к зависимостям. Если результаты углубленной диагностики подтвердятся, составляется план индивидуального психолого-педагогического сопровождения подростка.

Также необходимо уделять достаточное внимание к посещаемости и включенности обучающихся из группы риска по результатам СПТ в образовательный процесс, когда большая часть их времени будет занята продуктивной деятельностью, обеспечить индивидуальный подход к каждому обучающемуся, формировать среду для их позитивного самопроявления.

XXI Межрегиональная НПК «Здоровый образ жизни - веление времени»

Список использованных источников:

1. Заева, О.В. Методические рекомендации для специалистов в области профилактики, педагогических работников общеобразовательных организаций / Под ред. Фальковской Л.П. – М.: ФГБНУ «Центр защиты прав и интересов детей», 2019.
2. Мардахаев, Л.В. Социальная педагогика: теоретико-методологические основы. Учебник для магистрантов аспирантов.– Москва; Берлин: Директ-Медиа, – 2019.
3. Рожков, М.И., Ковальчук, М.А. Профилактика наркомании у подростков: Учеб. – метод. пособие.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС; Москва, 2004.

ПРИМЕНЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ТЕХНОЛОГИИ МНОГОФУНКЦИОНАЛЬНОЕ ПОСОБИЕ «ПАРАШЮТ» В ФИЗИЧЕСКОМ РАЗВИТИИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.

*Пакишина Елена Сергеевна, инструктор по физической культуре
МБДОУ «Детский сад №72 г. Йошкар-Олы «Солнышко»
Йошкар-Ола, Республика Марий Эл*

Хочу представить вашему вниманию нетрадиционное здоровьесберегающую технологию многофункциональное пособие «Парашют». Оно представляет собой тканевый круг с ручками, на котором по краю расположены геометрические фигуры разного цвета и размера, а в середине цветок здоровья. Парашют приносит много радости, как детям, так и взрослым. Развернутый парашют сразу же собирает вокруг себя участников и зрителей. Многофункциональное пособие «Парашют» соответствует современным требованиям ФГОС, способствует комплексному развитию двигательных навыков, социализации и эмоциональному благополучию детей. Его использование позволяет решать задачи физического, познавательного и социально-эмоционального развития в игровой форме.

Пособие «Парашют», вносит в организацию физического развития с детьми новые ощущения, с ним можно заниматься играть в спортивном зале, а также парашют подходит и для игр на свежем воздухе. Игры в парашют – не соревновательные: они учат согласованности действий и умению чувствовать движения других игроков. Для детей очень важно ощутить, что именно в движениях они могут ощутить себя частью команды. Дети любого возраста не всегда могут научиться согласовывать свои действия с командами ведущего и действиями других игроков, однако в играх с парашютом это достигается само собой, без особых усилий.



Данное пособие используется на физкультурных занятиях, на спортивных праздниках, развлечениях.

Основная цель работы с данным пособием:

- Создание условий для всестороннего физического развития и удовлетворения естественной биологической потребности детей в движении.

Задачи:

- Учить применять двигательный опыт в игровой деятельности;
- Развивать ловкость, реакцию, глазомер, координацию движений, скорость, внимание, воображение;
- Воспитывать умение действовать в коллективе, эмоциональную отзывчивость, самостоятельность и инициативу в игровой деятельности.
- формировать навыки здорового образа жизни с помощью цветка здоровья.
- закреплять знание о геометрических фигурах.

С «парашютом» можно выполнять упражнения по коррекции осанки, общеразвивающие упражнения, формировать двигательные навыки в основных видах движений, развивать физические качества (ловкость, быстроту, координацию движений, гибкость), закреплять знания о фигурах и цветах. Пособие помогает воспитанию положительных нравственно-волевых черт личности: активности, самостоятельности, организованности. Пособие «Парашют» можно использовать во всех частях занятия: во вводной части — проводить с ним различные виды ходьбы, бега, прыжков, в основной части — проводить общеразвивающие упражнения и подвижные игры, в заключительной части — проводить игры малой подвижности и упражнения для релаксации, дыхательные упражнения.

XXI Межрегиональная НПК «Здоровый образ жизни - веление времени»

Примерный комплекс ОРУ с парашютом для детей старшего дошкольного возраста

1. И.п. – ноги вместе, «парашют» внизу;

1 – встаем на носочки, «парашют» вверх

2 – и.п.;

2 И.п. – ноги вместе, «парашют» внизу;

1 – правая нога назад на носок, «парашют» вверх;

2 – и.п.;

3 – 4 – то же с левой ноги.

2. И.п. – о.с., «парашют» внизу;

3. И.п. – ноги вместе, стоим правым боком к «парашюту» держим парашют

правой рукой;

1 – выпад левой ногой и рукой в сторону «парашют» вверх;

2 – и.п.;

3 – 4 – то же самое.

4. И.п. – ноги вместе, стоим левым боком к «парашюту» держим парашют

левой рукой;

2 – и.п.;

3 – 4 – то же самое.

5. И.п. – ноги вместе, «парашют» внизу;

1 – наклон вниз, руки с «парашютом» опустить вниз

2 – и.п.;

3 – 4 – то же самое.

5. И.п. – пятки вместе, носки врозь «парашют» в руках внизу;

1 – присесть, руки с «парашютом» внизу

2- встать, руки с «парашютом» вверх

6. И.п. – сидя на полу прямые ноги под «парашютом» в руках «парашют»;

1. –поднимаем «парашют», подтягиваем ноги к груди

2 – и.п.;

3 – 4 – то же самое.

6. И.п. – сидя на пятках, «парашют» на полу;

1 – встать на колени, «парашют» вверх;

2 – и.п.;

3 – 4 – то же.

Многочислен разработан каталог игр с «парашютом» для дошкольного возраста.

Игра с парашютом «Карусели».

Описание игры. Дошкольники вместе с воспитателем расстилают парашют на полу, растягивают его по всей окружности. Каждый ребенок берется одной

XXI Межрегиональная НПК «Здоровый образ жизни - веление времени»

рукой за парашют. Дети вместе с воспитателем двигаются по кругу и произносят слова:

Еле-еле, еле-еле
Завертелись карусели.
А потом, потом, потом
Все бегом, бегом, бегом,
Тише, тише, не спешите,
Карусель остановите.
Раз, два, раз, два
Вот и кончилась игра.

Дети сначала двигаются медленно, затем темп нарастает и переходит в бег. Дети постепенно останавливаются, делают поворот и берутся другой рукой за парашют. Направление движения меняется.

Игра с парашютом «Мышеловка».

Дети делятся: мальчики «Мышеловка» держат парашют на вытянутых руках, девочки «мышки» бегают под парашютом. Мальчики говорят слова ««Ах, как мыши надоели, все погрызли, все поели. Берегитесь же, плутовки, доберемся мы до вас. Вам поставим мышеловки, переловим всех сейчас». После слов «парашют» опускают вниз, ловят мышек.

Игра с парашютом «Иголочка - ниточка».

Все дети держат парашют на вытянутых руках. Выбирают водящего — «иглочку», «ниточка». Остальные держат «парашют». «Иголочка» бежит между другими игроками, делая самые неожиданные повороты, зигзаги, ниточка должна повторить.

Игра с парашютом «Поменяйся местами».

Выбираются дети стоящие друг против друга, остальные поднимают парашют, в это время выбранные дети должны подменяться местами.

Игра с парашютом «Сугроб». 2 варианта

1 вариант: Все дети держат «парашют» на вытянутых руках. Затем поднимают «парашют» вверх отпускают его, а сами прячутся под «парашют».

2 вариант: Все дети держат «парашют» на вытянутых руках. Четверо детей остаются держать «парашют», а остальные прячутся под «парашют» создавая сугроб.

Игра «Не уронить мяч»

Все дети держат «парашют» на вытянутых руках. На «парашют» кладут лёгкий мяч. Дети плавными движениями поднимают и опускают парашют, чтобы не уронить мяч.

XXI Межрегиональная НПК «Здоровый образ жизни - веление времени»

Игра с парашютом «Салют».

Все дети держат «парашют» на вытянутых руках. На середину парашюта кладут мячи из сухого бассейна. По команде салют дети поднимают «парашют» вверх.

Игра с парашютом «Найди фигуру»

«Парашют» лежит на полу, дети выбирают себе фигуру и стоят возле неё. Включается музыка, дети отходят в сторону, танцуют. По команде все дети должны найти свою фигуру.

Игра с парашютом «Букашки»

Подгруппа детей (мальчики) держат парашют, девочки в это время лежат «ромашкой». Парашют поднимается, дети - «букашечки» хаотично двигают ногами и руками, парашют опускается «букашки» замирают. Затем подгруппы меняются местами.

Еще подробнее хочу познакомить с цветком здоровья, он расположен в центре Парашюта.

Каждый цвет лепестка несет своё значение:

красный - закаливание

оранжевый - режим дня

жёлтый – сон

зелёный - зарядка

голубой – правильное питание

синий – гигиена

фиолетовый – спорт

В конце занятия дети выбирают из мешочка камень соответствующий лепестку цветка. Беседа с детьми проходит в виде вопросов и ответов, закрепляем представление детей о здоровом образе жизни.

Из практики работы с данным пособием можно сказать, что парашют оказывает большую помощь в социализации ребенка, он не требует тесного контакта с другими детьми, не надо давать руку, как хороводе, но в тоже время ты являешься частью команды. Застенчивым детям игры и упражнения с парашютом дают возможность постепенного присоединения к группе детей и стать её частичкой успеха.

В заключение хочу отметить, что данное здоровьесберегающая технология многофункциональное пособие «Парашют», уникально сочетает в себе возможность проводить физические упражнения и игры, развивать двигательные качества, знакомить с цветами и формой, закреплять навыки здорового образа жизни, не навязывая их детям. Сам же «Парашют» несет в себе эмоциональный

XXI Межрегиональная НПК «Здоровый образ жизни - веление времени»
подъем, чувство радости и удовольствия у детей, реализуя потребность в двигательной активности.

Литература и интернет ресурсы:

1. Афанасьева И. П. «Маленькими шагами в большой мир». — СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2005.
2. <https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2016/01/25/konsultatsiya-dlya-pedagogov-volshebnyy-parashyut-kak-sredstvo>
3. <https://www.art-talant.org/publikacii/16546-metodicheskaya-razrabotka>
4. <https://www.prodlenka.org/metodicheskie-razrabotki/364711-ispolzovanie-igrovogo-posobija-parashjut-v-re>

**ИССЛЕДОВАНИЕ ПРИЧИН И ПРОЯВЛЕНИЙ УЧЕБНОГО СТРЕССА
У СТУДЕНТОВ ГБПОУ РМЭ «ЙОШКАР-ОЛИНСКИЙ МЕДКОЛЛЕДЖ»**

*Попова Елена Валерьевна, преподаватель
Аксёнова Евгения Александровна, студентка гр Ф-22
Емельянова Дарья Денисовна, студентка гр Ф-22
ГБПОУ РМЭ «Йошкар-Олинский медколледж»
Йошкар-Ола, Республика Марий Эл*

Одним из наиболее распространенных в наши дни видов аффектов является стресс. В физиологии, психологии, медицине этот термин применяется для обозначения обширного круга состояний человека, возникающих в ответ на разнообразные экстремальные воздействия.

Обучение в колледже предполагает высокие требования к студентам. Напряженный ритм, информационная перегруженность, постоянная конкурентность в интеллектуальной сфере, спровоцированная проведениями конкурсов, олимпиад делает студентов эмоционально уязвимыми и провоцирует учебный стресс.

Студент обладает большими ресурсами для развития. Однако у студентов существует ряд индивидуально-психологических особенностей, которые могут помешать полноценно решить данную задачу. Особо значимой проблемой в период обучения является проблема стрессов, в частности переживание экзаменационных и зачетных стрессов. Учебный стресс – разновидность обычного стресса, появляется в результате деятельности, имеющей отношение к телу, интеллекту, эмоциям учащегося.

В феврале 2026 г было проведено исследование причин и проявлений учебного стресса у студентов ГБПОУ РМЭ «Йошкар-Олинский медколледж». Исследование уровня учебного стресса проводилось среди студентов колледжа всех специальностей в возрасте от 18 до 47 лет. Всего в исследовании приняли участие 202 студента, среди которых 37 - первого курса, 28 – второго курса, 137 –

XXI Межрегиональная НПК «Здоровый образ жизни - веление времени»
третьего курса. Исследование проводилось добровольно, анонимно, с использованием сервиса Google Forms.

Для выявления уровня учебного стресса использовалась методика «Диагностика учебного стресса» по Ю. В. Щербатых. Данная методика позволяет выявить основную причину возникновения учебного стресса, его проявления и какие методы студенты используют, чтобы снять стресс.

Мы внесли данную анкету в сервис Google Forms и создали опрос для студентов. Для обработки данных нами были созданы формулы в Google Таблицах.

Учебный стресс у студентов развивается из-за большого потока информации, из-за отсутствия системной работы в семестре, стресс в период сессии, ссоры, неудачи и другие события в жизни, которые обозначаются как психические травмы. Последствием учебного стресса может являться невроз, функциональное заболевание нервной системы, когда страдает нервная система студента, ресурсы истощаются, заставляя работать организм на пределе. Период обучения оказывает значительное влияние на формирование личности, поэтому проблема учебного стресса у студентов весьма актуальна.

Основными причинами возникновения учебного стресса у студентов первого курса являются строгие преподаватели (10,8 %), большая учебная нагрузка (10,8 %), нежелание учиться или разочарование в профессии (8,1%), стеснительность и застенчивость (8,1 %), излишне серьезное отношение к учебе (8,1 %). Меньше всего учащихся волнуют отсутствие учебников, непонятные, скучные учебники, жизнь вдали от родителей, неумение правильно распорядиться ограниченными финансами.

У студентов второго курса на первый план среди основных причин учебного стресса выходит большая учебная нагрузка – ее отмечают 25 % опрошенных, на втором месте указывается проблема совместного проживания с другими студентами. Среди причин учебного стресса многие указывают жизнь вдали от родителей (15 %), конфликты в группе, проблемы в личной жизни. Меньше всего второкурсников тревожит отсутствие учебников, непонятные, скучные учебники.

Лидером среди причин учебного стресса у студентов 3 курса является большая учебная нагрузка – 21,9 % респондентов, строгие преподаватели – 21,2 %, страх перед будущим – 20,5 %, немаловажную роль в причинах стресса занимает наличие проблем в личной жизни. Меньше всего третьекурсников волнует отсутствие учебников.

Исходя из полученных данных, можно сделать вывод, что причины стресса у студентов разных курсов несколько отличаются:

XXI Межрегиональная НПК «Здоровый образ жизни - веление времени»

Среди первокурсников лидируют в качестве причин стресса большая нагрузка и строгие преподаватели – оба показателя на одном уровне – 10,8 %

У второкурсников значительно опережает остальные причины стресса большая учебная нагрузка - 25 %, появляются жалобы на проблемы совместного проживания с другими студентами, конфликты в группе, проблемы в личной жизни

У студентов 3 курса сохраняется в качестве основной причины стресса большая нагрузка, обращает на себя внимание тот факт, что 20,5 % респондентов выпускников испытывают страх перед будущим

Что касается изменения уровня постоянного стресса за последние 3 месяца учебы, то исходя из полученных данных можно сделать выводы:

- у большинства опрошенных студентов 1 курса уровень постоянного стресса за последние три месяца незначительно возрос
- у большинства опрошенных студентов 2 курса уровень постоянного стресса за последние три месяца значительно уменьшился
- у большинства опрошенных студентов 3 курса уровень постоянного стресса за последние три месяца не изменился.

Результаты исследования проявлений стресса, связанного с учебой у студентов представлены в таблице.

Проявление стресса	Результат		
	1 курс (37 чел)	2 курс (28 чел)	3 курс (137 чел)
Ощущение беспомощности, невозможности справиться с проблемами	8,1%	14,2%	9,5%
Невозможность избавиться от посторонних мыслей	8,1%	10,7%	8,7%
Повышенная отвлекаемость, плохая концентрация внимания	5,4%	17,9%	6,6%
Раздражительность, обидчивость	5,4%	10,7%	6,6%
Плохое настроение, депрессия	13,5%	14,3%	11,7%
Страх, тревога	8,1%	14,3%	13,9%
Потеря уверенности, снижение самооценки	5,4%	14,3%	6,3%
Спешка, ощущение постоянной нехватки времени	29,7%	25%	11,7%
Плохой сон	16,2%	28,5%	17,5%
Нарушение социальных контактов, проблемы в общении	0%	10,7%	5,1%

XXI Межрегиональная НПК «Здоровый образ жизни - влечение времени»

Учащенное сердцебиение, боли в сердце	2,7%	7,1%	8,5%
Затрудненное дыхание	5,4%	10,7%	5,8%
Проблемы с желудочно-кишечным трактом	8,1%	7,2%	7,3%
Напряжение или дрожание мышц	5,4%	7,1%	5,8%
Головные боли	16,2%	7,1%	14,7%
Низкая работоспособность, повышенная утомляемость	13,5%	10,7%	12,4%

Исходя из полученных данных можно сделать следующие выводы:

- У большинства опрошенных первокурсников стресс проявляется в ощущении нехватки времени, на втором месте - плохой сон и головные боли.
- У студентов 2 и 3 курсов основное проявление стресса – плохой сон.
- У второкурсников на 2 месте среди проявлений стресса - ощущение нехватки времени, а на третьем – повышенная отвлекаемость.
- У студентов 3 курса на втором месте среди проявлений стресса – головные боли, на третьем – низкая работоспособность

Студенты первого курса в качестве приемов снятия стресса используют сон (86,5%), общение с друзьями или любимым человеком (81,1%), прогулки на свежем воздухе (62,2%), перерыв в работе или учебе (51,4%), поддержку или совет родителей (51,4%), вкусную еду (48,6%), физическую активность (40,5%), хобби (40,5%),

Студенты второго курса в качестве приемов снятия стресса используют общение с друзьями или любимым человеком (75%), сон (54,3%), прогулки на свежем воздухе (42,9%), поддержку или совет родителей (42,9%), физическую активность (39,3%), перерыв в работе или учебе (39,3%), вкусную еду (28,6%), хобби (35,7%).

Студенты третьего курса в качестве приемов снятия стресса используют сон (85,4%), общение с друзьями или любимым человеком (74,5%), поддержку или совет родителей (74,5%), прогулки на свежем воздухе (67,2%), вкусную еду (59,1%), перерыв в работе или учебе (58,4%), физическую активность (43,8%), хобби (26,3%), просмотр телевизора (17,5%),

Никто из студентов не выбрал такие приемы снятия стресса как алкоголь и наркотики.

К наиболее резко выраженной форме учебного стресса можно отнести экзаменационный стресс. Экзаменационный стресс - это частная форма психического стресса, которая нередко обуславливает экзаменационный невроз и является несомненным психотравмирующим фактором.

XXI Межрегиональная НПК «Здоровый образ жизни - веление времени»

Наши исследования показали, что средний показатель волнения перед экзаменами у студентов первого курса равен 2,8 балла, у второго курса – 2 балла, у третьего курса – 2,7 балла, что говорит о том, что экзамен не является фактором формирования стресса в период обучения.

В качестве признаков экзаменационного стресса студенты первого курса выделяют учащенное сердцебиение (75,7%), сухость во рту (21,6%), затрудненное дыхание (16,2%), головные и иные боли (43,2%) и скованность, дрожание мышц (21,6%).

В качестве признаков экзаменационного стресса студенты второго курса выделяют учащенное сердцебиение (64,3%), скованность, дрожание мышц (32,1%), головные и иные боли (25%).

В качестве признаков экзаменационного стресса студенты выпускных групп выделяют учащенное сердцебиение (73%), головные и иные боли (43,1%) и скованность, дрожание мышц (29,9%), сухость во рту (14,6%), затрудненное дыхание (13,9%).

Студентов всех курсов для снятия экзаменационного волнения используют различные техники самовнушения, способы поднятия настроения, дыхательные упражнения.

Исходя из результатов теста на учебный стресс, можно сделать общий вывод о том, что большинство студентов в период обучения испытывают учебный стресс.

Учебный стресс – это абсолютно нормальная реакция организма, связанная с повседневной жизнью каждого студента, составная часть образа жизни. От самого студента зависит, как часто и продолжительно он будет находиться в стрессовом состоянии, каковы будут проявления учебного стресса.

Можно предложить следующие методы, направленные на снижение учебного стресса:

- разработать систему приоритетов в своей учебной работе;
- наладить эффективные отношения с преподавателями;
- своевременно сообщать преподавателю, когда ожидания или стандарты оценки задания не ясны;
- соблюдать режим;
- использовать упражнения для сохранения хорошего физического самочувствия.

**XXI Межрегиональная НПК «Здоровый образ жизни - веление времени»
ЛОГОРИТМОПЛАСТИКА КАК ИННОВАЦИОННЫЙ МЕТОД РАБОТЫ С
ДЕТЬМИ В РАМКАХ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ».**

*Приходченко Лариса Геннадьевна, учитель-логопед
Специализированное отделение «Дом ребенка»
ГБУ РМЭ «Люльпанский центр для детей-сирот и детей,
оставшихся без попечения родителей»*

Современные дети испытывают "двигательный дефицит", так как даже дошкольники большую часть времени проводят в статическом положении (за столами, телевизорами, гаджетами), мало времени отводят занятиям спортом, активному отдыху. Это вызывает утомление определенных мышечных групп, что влечет за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, развития основных физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений. Это порождает нарушения интеллектуального, речевого, нервно-психического развития.

В педагогике с давних пор известно, какие огромные возможности для воспитания души и тела заложены в синтезе музыки, движения, ритма. Все в нашем организме подчинено ритму – работает ли сердце, легкие или мозговая деятельность. Развитие ритма тесно связано с формированием пространственно-временных отношений. Двигательный ритм влияет на становление речевых механизмов. Для укрепления физического и психического здоровья, а также для преодоления имеющихся у детей различных нарушений, предупреждения развития патологических состояний, необходимо проведение комплексной работы.

Специалисты в области детской психологии и логопедии уже давно установили, что уровень развития речи детей находится в прямой зависимости от степени развития моторики. Ученые пришли к выводу, что человек может мыслить, сидя неподвижно. Однако для закрепления мысли необходимо движение. Павлов И.П считал, что любая мысль заканчивается движением. Именно поэтому многим людям легче мыслить при повторяющихся физических движениях. В результате движения во время мыслительной деятельности по всему организму простираются нейронные сети, которые позволяют закрепить новые знания. Ритмические движения активируют и деятельность мозга человека. Вот почему следует помнить, что неподвижный ребенок не обучается.

Поскольку в течение многих лет я работала с детьми сОВЗ, обратила внимание еще на одну проблему. У данных детей, кроме психоречевых нарушений часто наблюдается(гипертонус) неконтролируемое чрезмерное мышечное напряжение или неконтролируемая мышечная вялость(гипотонус). Специальной задачей программы является нормализация мышечного тонуса и формирование

XXI Межрегиональная НПК «Здоровый образ жизни - веление времени»

двигательных стереотипов у детей Для таких детей необходимо включать в занятия упражнения на напряжение и расслабление мышц, а так же упражнения на растяжки.

Так появились занятия под названием Логоритмопластика. Логоритмопластика (*термин введен мной, Приходченко Л.Г.*)- это синтез хореографии, физкультуры, логопедии, театра психогимнастики, образных танцевальных, комбинированных игровых упражнений.

Это оздоровительный вид гимнастики, в ходе которой задействуются различные группы мышц, развивается чувство ритма, тренируется память, внимание и другие психические функции. Именно такие занятия помогают ребенку раскрепоститься, в том числе и психологически. Это способствует совершенствованию навыков сознательного владения своим телом, развития крупной и мелкой моторики, чувства ритма, координационных способностей и общему оздоровлению организма. Главным мотивом маленьких детей в освоении и совершенствовании двигательного опыта является интерес.

Основная цель логоритмопластики – профилактика психомоторных отклонений в развитии ребёнка-дошкольника, содействие всестороннему развитию личности способного к творческому самовыражению дошкольника путем развития двигательной активности, пластичности в сочетании с музыкой и словом.

Занятия логоритмопластикой способствуют укреплению у детей мышечного корсета, формированию правильного дыхания, развитию моторных функций, выработки правильной осанки, походки, грации движений, что способствует оздоровлению всего детского организма в целом. На занятиях воспитывается способность восприятия музыкальных образов и умение выразительно двигаться в соответствии с заданным или придуманным образом. Это способствует развитию творческих способностей детей.

Все упражнения проводятся в игровой форме, речевой материал предварительно не выучивается. В структуру входят тренаж (разминка по кругу) Экзерсис на середине (комплекс различных тренировочных упражнений)

Еще одной особенностью занятий является сюжетно-тематическая организация занятий (каждое занятие соответствует определенной теме, которая берётся на одно-два занятия, в зависимости от сложности материала и психофизиологических особенностей детей.

Структура, содержание занятий

1 часть – Вводная. Она включает в себя упражнения, воздействующие на весь организм ребёнка. Дыхательные, артикуляционные, ходьба (на пятках, на носках, в полуприседе, с высоким подниманием колен и т.д.). Эта часть всегда обыгрывается в соответствии с темой занятия (животные, птицы, погода...)

XXI Межрегиональная НПК «Здоровый образ жизни - веление времени»

2 часть - Основная. Серия упражнений различного характера:

1. Экзерсис, упражнения по позициям туловища, рук и ног. Упражнения предназначены на развитие гибкости позвоночника, укрепление мышц спины и брюшного пресса, мышц ног.

2. Упражнения на координацию слова с движением, на развитие мелкой и артикуляционной моторики.

3. Хореографическая композиция, которая проходит в быстром динамическом темпе. Эта часть требует наибольшей затраты энергии.

4. Упражнения на расслабление. Чаще всего это плавные движения и упражнения на дыхание. А также игры-драматизации со словами и без слов.

3 часть Заключительная. В заключении проводятся релаксационные упражнения, цель которых обеспечить максимальный отдых детей. Построенная на ранее изученных упражнения, обязательно используются дыхательные, артикуляционные упражнения.

Регулярное проведение данных занятий способствует быстрому развитию речи и музыкальности, формирует положительный эмоциональный настрой, учит общению со сверстниками. Именно такие занятия помогают ребенку раскрепоститься, в том числе и психологически.

И, конечно же, подобная работа не может не влиять на общее психическое развитие ребенка-дошкольника, обогащая круг представлений об окружающем, развивая психические процессы, нормализуя состояние эмоционально-волевой сферы.

Упражнения озволяют скорректировать двигательную, речевую, творческую и эмоциональную сферы, а также способствуют улучшению пластики, координации и мимики. При этом у ребенка постоянно возрастает познавательный интерес к таким занятиям, расширяется кругозор и повышается интеллектуальный потенциал. Упражнения логоритмопластики вызывают у детей чувства удовольствия и радости, пробуждают интерес к действию и выполнению заданий. Благодаря этому, повышается подвижность мышления и стабилизируется психологическое состояние. При этом значительно снижается страх, волнение, тревожность или агрессия. Положительный эмоциональный настрой существенно улучшает восприятие информации и позволяет достигать наилучших результатов.

**XXI Межрегиональная НПК «Здоровый образ жизни - веление времени»
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ – ЭТО ПУТЬ К СЧАСТЬЮ:
СТУДЕНЧЕСКИЕ ИНИЦИАТИВЫ ВЕТЛУЖСКОГО ФИЛИАЛА ГБПОУ
НО «НИЖЕГОРОДСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ»**

*Русакова Екатерина Викторовна, преподаватель, советник директора
по воспитанию и взаимодействию с детскими общественными объединениями
Ветлужский филиал ГБПОУ НО «Нижегородский медицинский колледж»
город Ветлуга, Нижегородская область*

В современном мире, где скорость жизни стремительно набирает обороты, вопросы здорового образа жизни (ЗОЖ) приобретают особую актуальность. Особенно важно прививать культуру заботы о своем здоровье с самых ранних лет, именно поэтому студенты медицинских образовательных учреждений находятся в авангарде движения за ЗОЖ. Ветлужский филиал Нижегородского медицинского колледжа активно участвует в реализации принципов здорового образа жизни среди населения Ветлужского муниципального округа, демонстрируя своим примером важность комплексного подхода к физическому и ментальному благополучию.

Мероприятия, проводимые в рамках ЗОЖ, охватывают самые разнообразные аспекты студенческой жизни. Акции, спортивные состязания, как муниципальные, так и региональные, способствуют развитию не только физической выносливости, но и командного духа. Тематические лекции и семинары, посвященные правильному питанию, профилактике вредных привычек и основам психогигиены организуются преподавателями, инициативными студентами и приглашенными специалистами.

Студенты Ветлужского филиала ГБПОУ НО НМК не ограничиваются участием в официальных мероприятиях. Открытая группа Ветлужского филиала в социальной сети ВКонтакте стала платформой для обмена информацией, идеями и вдохновением. В группе регулярно публикуются новости о проводимых акциях, фотоотчеты с соревнований и мероприятий, а также полезные советы по поддержанию здорового образа жизни. Это создает живое сообщество единомышленников, объединенных общим стремлением к здоровью.

ЗОЖ – это не просто набор правил, а осознанный выбор, который каждый студент делает в пользу своего будущего. Инициативы Ветлужского филиала ГБПОУ НО «Нижегородский медицинский колледж» наглядно демонстрируют, что здоровый образ жизни может быть не только полезным, но и интересным, увлекательным, формируя у будущих медицинских работников прочную основу для заботы о себе и своих будущих пациентах.

XXI Межрегиональная НПК «Здоровый образ жизни - веление времени»

Особое внимание уделяется работе с самыми юными – воспитанниками детских садов. Здесь студенты колледжа проводят увлекательные занятия, в игровой форме, где знакомят малышей с основами здорового образа жизни - через сказки, песни и подвижные игры дети учатся правильному питанию, важности гигиены и необходимости физической активности. Такой подход позволяет заложить фундамент для осознанного отношения к своему здоровью с ранних лет, что является неоценимым вкладом в будущее.

Не менее важным направлением является сотрудничество со школами. Студенты используют современные информационные и игровые методики, чтобы донести до школьников актуальную информацию о профилактике заболеваний, вреде курения и алкоголя, а также ознакомить их с основами первой помощи. Такие интерактивные уроки проходят в живой и доступной форме, что способствует лучшему усвоению материала и формированию ответственного отношения к своему здоровью.

Кроме того, студенты активно организуют и проводят мероприятия профориентационной, информационной направленности: информационная беседа со школьниками МОУ Ветлужская школа № 1 «Разговор о важных вещах: твой выбор – твое здоровье и будущее!», интерактивно- игровая программа для МОУ «Ветлужская кола № 2» — на тему здорового образа жизни под названием: «Супергерои Здоровья: Миссия «Код Жизни»», мероприятия, посвященные Дню трезвости, профилактике наркомании и табакокурения, Международному дню отказа от курения, которые проводятся как на базе самого колледжа, так и на площадках социальных партнеров, куда приглашают учащихся школ и воспитанников детских садов. На этих встречах в доступной и увлекательной форме рассказывается о важнейших аспектах ЗОЖ, проводятся мастер-классы, викторины и конкурсы. Эти мероприятия не только обогащают знания участников, но и создают позитивную атмосферу, мотивируя к ведению здорового образа жизни.

Такие мероприятия являются ярким примером того, как будущие специалисты могут эффективно участвовать в жизни общества, принося реальную пользу и формируя здоровое поколение, что демонстрирует не только высокую социальную ответственность студентов, но и их стремление использовать свои знания во благо других.

Особое внимание уделяется просветительской деятельности. Студенты-активисты, под руководством опытных наставников, разрабатывают и проводят интерактивные занятия и для младших курсов, а также выходят на акции по ЗОЖ, организуют просветительскую работу в медицинских учреждениях, реализуют движение «Кардиодесант».

XXI Межрегиональная НПК «Здоровый образ жизни - веление времени»

Важным аспектом является и поддержка ментального здоровья. В колледже функционирует психологическая служба, где каждый может получить помощь и консультацию. Для студентов проводятся регулярные встречи с психологом, тренинги по развитию эмоционального интеллекта и коммуникативных навыков, которые помогают студентам справляться с учебными нагрузками и жизненными трудностями, сохраняя душевное равновесие.

Таким образом, студенческие инициативы Ветлужского филиала ГБПОУ НО НМК в области ЗОЖ – это не просто мероприятия, а целая философия, пронизывающая все аспекты студенческой жизни. Это инвестиции в будущее – личное здоровье студентов и здоровье будущих поколений, ведь именно они, вооруженные знаниями и опытом, станут проводниками идей здорового образа жизни в своей профессиональной деятельности и в повседневной жизни.

ЖИЗНЬ, РАСШИТАЯ НА ХОЛСТЕ

Рычкова Лилия Ивановна, заведующая музеем

ГБПОУ РМЭ «Йошкар-Олинский медколледж»

*Веткина Лидия Васильевна, выпускница ЙМК 1984 года,
обладатель почетного звания*

*Народный мастер традиционных художественных
Промыслов и ремесел РМЭ*

Представляя свои работы мне хочется возродить ценности культурного богатства народа мари, которые были утеряны в 20 веке, и донести их до каждого жителя нашей земли. В мариийской вышивке хранится память моего народа, которая сегодня видится мне как послание наших предков.

Главной целью моей жизни является: сохранить традицию техники вышивания мариийского народа.

Задача: популяризировать технику мариийской вышивки, соблюдая народные традиции.

Я вышиваю по этнографическим материалам сернурских мари, где четко сохранился более древний вариант мариийской вышивки. Она очень разнообразна, многолика, богата. Вышиваю с изнаночной стороны, не нарушая традиционную технику рукоделия бабушек, не искажая знаки, узоры, места расположения мотивов. Вместе с нитью вкладываю в холст положительную энергию, тепло своего сердца.

Мариийская вышивка «тур» - это визитная карточка народа. Именно этот вид народного искусства прославил мариийский край. Практически все формы женского и мужского народного костюма — рубахи, кафтаны, головные уборы, передники,

XXI Межрегиональная НПК «Здоровый образ жизни - веление времени»

поясные подвески украшались сложной и богатой вышивкой. На рубахе орнаментом украшались грудной вырез; на спине и плечах вышивались розетки, вышивкой украшались концы рукавов и подола.

По древним представлениям все отверстия одежды должны были быть защищены орнаментом от болезней и воздействия злых сил, т.е. вышивке в глубокой древности, прежде всего, предназначалась охранительная, оберегающая человека функция.

С течением времени вышивка превратилась и в искусное украшение костюма. Вышивка на народном костюме была своеобразной информацией об этнической принадлежности, имущественном, социальном, возрастном положении носителя. Орнаментация одежды свидетельствовала о принадлежности к той или иной этнической группе марийцев.

Вышивка исполнялась шелковыми и шерстяными нитками, которые с древности окрашивались растительными, минеральными и смешанными красителями. Во второй половине 19 века в орнаментации одежды преобладал красный цвет различных оттенков, от ярко-красного до терракотового с небольшим вкраплением желтого и зеленого цветов.

Для вышивания марийки использовали иголки, нитки, деревянную швейку (тур менге), к которой прикреплялась ткань. Традиционная вышивка выполнялась по счету нитей ткани. Техника имела несколько вариантов: роспись, косой стежок, счетная гладь, набор.

Основными мотивами в орнаменте были следующие: геометрический — изображение комбинации различных геометрических фигур; зооморфный и антропоморфный — воспроизведение стилизованных фигур животных, птиц, человека; растительный — изображение реальных форм деревьев, цветов, листьев. Вышивка дополнялась и украшалась тесьмой, позументом, узкими лентами, кумачом, блестками, бисером, пуговицами, серебряными монетами.

В древности марийцы обожествляли природу, Вселенную. Солнце, Луна, деревья, птицы, животные имели мифологический смысл в языческой религии. Поэтому их стилизованные образы воспроизводились в орнаментах вышивки. Конь являлся символом солнца и неба. Образ женщины, плодородия воспроизводился в образе уточки. На одежде, особенно на обрядовых формах костюма, присутствовал орнамент «дерево жизни» - картина мира, мифологическое представление о возрождении и непрерывности жизни. В вышивке «дерево жизни» встречается в разных вариантах: из человеческой фигуры произрастает дерево, кони, лоси, олени. Эти орнаментальные сюжеты встречались на вышивке головных уборов (шарпан, нашмак, сорока, шымакш).

XXI Межрегиональная НПК «Здоровый образ жизни - веление времени»

Марийская вышивка дорога нам, прежде всего, как проявление национальной культуры, традиций и особенностей, которые определяют неповторимый облик народного декоративного искусства республики. Этому искусству отдается много творческого труда и терпения.

СИЛА ТРАДИЦИЙ МАРИЙСКОГО НАРОДА

*Рычкова Лилия Ивановна, заведующая музеем
ГБПОУ РМЭ «Йошкар-Олинский медколледж»*

Этот год объявлен годом единства народов России. Марийский народ малочислен, но имеет крепкие корни и силу своих традиций, с давних времен вносит свою лепту в историю своей Родины. Мы все должны знать прошлое своего народа - корни, язык, обычаи и т.д. В рамках конференции пригласили выступить Лидию Васильевну Веткину – известную в Республике Марий Эл рукодельницу, талантливую мастерицу, которая создает уникальные костюмы народа мари и декорирует их вышивкой.



Л. В. Веткина является активным участником выставок декоративно-прикладного искусства и фестивалей народных костюмов. Ее работы были выставлены в Ханты-Мансийске, Сыктывкаре, Санкт-Петербурге, Уфе, Москве и других городах страны.

Мастерица награждена памятной медалью «Йыван Кырля 1909–2009», премией Правительства Российской Федерации «Душа России».

В 2020 году Л. В. Веткина удостоена почётного звания «Народный мастер традиционных и художественных промыслов и ремёсел Республики Марий Эл».

Родилась Лидия Васильевна в марийской деревне Тамшинер Сернурского района Марийской АССР. Любовь к рукоделию ей привила мама Елизавета Тимофеевна. Именно она научила вышивке крестиком, гладью и стебельчатым швом.

Позднее, набравшись опыта, Лидия Васильевна стала осваивать традиционную марийскую вышивку. Особенность этой древней вышивки заключается в том, то она выполняется с изнанки изделия, не искажая знаки и узоры, не нарушая технику рукоделия бабушек. Чтобы научиться этому искусству рукодельница подробно расспрашивала мать и других пожилых женщин об основных методах вышивки.

XXI Межрегиональная НПК «Здоровый образ жизни - веление времени»

В 1993 году Лидия Васильевна создала свое первое изделие по всем канонам старинной орнаментации. «Шимакш» – традиционный женский марийский головной убор. Именно он стал началом создания коллекции женского традиционного комплекса костюма сернурских мари. В его состав входят следующие предметы: рубаха, кафтан, передник, платок, пояс. Все изделия шьются из домотканого холста. Украшаются вещи вышивкой с соблюдением всех старинных технологических приемов.

Благодаря такому усердному труду Лидия Васильевна на Первом празднике-конкурсе марийского костюма в 2000-ом году получила самую высокую оценку от членов жюри, но на достигнутом мастерица останавливаться не стала. Лидия Васильевна начала также создавать современные марийские костюмы 1960-1990-х гг.

В 2010 году Лидия Васильевна выпустила альбом-каталог костюмов сернурских мари «Жизнь, расшитая на холсте». Здесь она возродила ценности культурного богатства народа мари, которые были утрачены в XX веке.

В сентябре 2016 ее еще четырех россиянок пригласили участвовать в международной программе обмена для мастеров-ремесленников из стран БРИКС в индийский город Джайпур.

А в 2021 она выпустила второй альбом «Жить по солнышку» - продолжение поисковой и творческой работы.

«Сила традиций» – совместная выставка Музея истории города Йошкар-Олы и народного мастера традиционных художественных промыслов и ремесел РМЭ Лидии Васильевны Веткиной. На выставке представлены не только уникальные костюмы сернурских мари, но и украшения, элементы вышивки и даже куклы-обереги, сделанные Лидией Васильевной.

Изделия, созданные рукой этой женщины, выставляются в Йошкар-Оле, Чебоксарах, Москве, Санкт-Петербурге, Уфе, Ханты-Мансийске, Сыктывкаре и других городах России. За огромный вклад в развитие культуры и искусства Лидии Васильевне была присуждена премия правительства Российской Федерации «Душа России», присвоено звание Народного мастера Республики Марий Эл.

**XXI Межрегиональная НПК «Здоровый образ жизни - веление времени»
АРТ-ТЕРАПИЯ КАК КОРРЕКЦИОННАЯ ЭНЕРГОСБЕРЕГАЮЩАЯ
ТЕХНОЛОГИЯ В СИСТЕМЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

*Скачкова Наталья Сергеевна, преподаватель высшей квалификационной категории
ОГБПОУ «Усольский медицинский техникум»
г. Усолье-Сибирское, Иркутская область*

Аннотация В статье рассматривается арт-терапия не просто как метод психологической помощи, а как эффективная энергосберегающая технология в контексте формирования здорового образа жизни (ЗОЖ). Обосновывается актуальность внедрения творческих практик для профилактики эмоционального выгорания и сохранения ментального здоровья. Анализируются механизмы воздействия арт-терапии на психоэмоциональное состояние человека, ее доступность и ресурсосберегающий характер по сравнению с другими методами коррекции.

Введение. Актуальность проблемы

Современный ритм жизни диктует новые требования к человеку. Концепция «Здоровый образ жизни – веление времени» сегодня выходит за рамки традиционных представлений о физической активности и правильном питании. В условиях информационной перегрузки, хронического стресса и высокой социальной конкуренции, ключевым компонентом здоровья становится психическая и эмоциональная устойчивость. Однако методы их восстановления часто требуют дополнительных затрат энергии, которых у истощенного человека попросту нет.

Традиционные рекомендации по ЗОЖ, такие как интенсивные спортивные тренировки, жесткий тайм-менеджмент или длительные курсы психотерапии, могут восприниматься человеком в состоянии астении или выгорания как дополнительная нагрузка. Возникает потребность в технологиях, которые обладают двойным эффектом: корректируют негативное психоэмоциональное состояние и при этом не истощают, а восполняют внутренний ресурс. Именно здесь на первый план выходит арт-терапия как коррекционная энергосберегающая технология.

Актуальность темы обусловлена ростом психосоматических заболеваний, увеличением числа депрессивных расстройств и необходимостью поиска доступных, немедикаментозных способов поддержания ментального здоровья. Арт-терапия позволяет интегрировать заботу о психике в повседневную жизнь без необходимости специальных навыков, дорогостоящего оборудования или значительных временных затрат, что делает ее идеальным инструментом для массового внедрения в культуру здорового образа жизни.

XXI Межрегиональная НПК «Здоровый образ жизни - веление времени» Арт-терапия: сущность и энергосберегающий потенциал

Арт-терапия (от англ. art — искусство, therapy — лечение) — это направление в психотерапии и психологической коррекции, основанное на применении искусства и творчества. В контексте здорового образа жизни арт-терапию следует рассматривать как технологию гигиены сознания.

Термин «энергосберегающая технология» применительно к арт-терапии раскрывается через несколько аспектов:

1. **Низкий порог входа.** Для занятия не требуется физическая подготовка, как в спорте. Процесс рисования, лепки или коллажирования доступен человеку в любом состоянии, даже при высокой степени утомления.

2. **Процессуальность, а не результативность.** В отличие от профессиональной деятельности, где важен итог, в арт-терапии важен сам процесс. Это снимает тревожность ожидания оценки, которая является мощным энергозатратным фактором. Человек разрешает себе быть неидеальным, что высвобождает колоссальное количество психической энергии, ранее уходившей на самоконтроль и защиту.

3. **Естественная сублимация.** Творчество позволяет трансформировать негативные эмоции (агрессию, страх, обиду) в визуальный образ. Этот механизм работает автоматически, не требуя от человека сознательных усилий по подавлению или глубокому анализу чувств, что также экономит ресурс.

Таким образом, арт-терапия работает по принципу «возвращения долгов» организму. Если спорт сначала тратит энергию, чтобы потом стимулировать ее выработку, то арт-терапия начинает восстанавливать баланс уже в первые минуты занятия за счет переключения внимания и активации парасимпатической нервной системы.

Механизмы коррекционного воздействия

Эффективность арт-терапии как инструмента ЗОЖ базируется на комплексном воздействии на организм и психику.

Психоэмоциональный уровень. Творческий акт позволяет вывести бессознательные конфликты на поверхность в безопасной форме. Например, техника «Мандала» (рисование в круге) способствует структурированию внутреннего пространства, снижению хаотичности мыслей и обретению чувства целостности. Это работает как «перезагрузка» для мозга, позволяя снизить уровень кортизола (гормона стресса) без приема медикаментов.

Физиологический уровень. Занятия изотерапией, песочной терапией или работой с глиной задействуют мелкую моторику рук. Как известно, зоны мозга, отвечающие за движение пальцев, тесно связаны с речевыми и эмоциональными центрами. Монотонные, ритмичные движения (штриховка, разминание материала)

XXI Межрегиональная НПК «Здоровый образ жизни - веление времени» вводят человека в состояние, близкое к медитативному. Снижается мышечное напряжение, нормализуется дыхание и пульс. Это состояние «здесь и сейчас» является лучшей профилактикой тревожных расстройств.

Когнитивный уровень. Арт-терапия развивает креативность и гибкость мышления. В состоянии стресса мышление человека становится ригидным (застывание на проблеме). Творчество требует поиска новых решений, сочетания цветов и форм, что «размораживает» когнитивные процессы. Для современного специалиста это означает не только улучшение здоровья, но и повышение профессиональной эффективности.

Практическая реализация в системе ЗОЖ

Внедрение арт-терапии как энергосберегающей технологии возможно на различных уровнях: в образовательных учреждениях, на рабочих местах (корпоративное здоровье) и в личном пользовании.

Для массового потребителя важны простые форматы, не требующие присутствия терапевта. К таким можно отнести:

- **Ведение визуального дневника.** Ежедневное экспрессивное рисование своего состояния (5–10 минут) помогает отслеживать динамику настроения и вовремя замечать признаки переутомления.

- **Раскраски-антистресс.** Несмотря на критику со стороны профессионального сообщества, для неподготовленного человека структурированное раскрашивание сложных узоров является эффективным способом отвлечения и концентрации внимания, аналогичным вязанию или вышиванию.

- **Работа с природными материалами.** Создание композиций из камней, листьев, песка. Это заземляет и возвращает связь с природой, что является фундаментальной потребностью человека в урбанизированной среде.

Важным условием является добровольность и отсутствие критики. Арт-терапия в рамках ЗОЖ не должна превращаться в еще одну «обязанность». Она должна восприниматься как время, подаренное себе, как легальный способ ничего не делать продуктивно, а просто быть.

Сравнительный анализ с другими методами восстановления

Чтобы подчеркнуть энергосберегающий характер арт-терапии, целесообразно сравнить ее с пассивным и активным отдыхом.

- **Пассивный отдых (просмотр ТВ, соцсети).** Часто не несет восстановительной функции, а приводит к информационной интоксикации. Мозг продолжает обрабатывать потоки данных, зрение напрягается, дофаминовая система истощается от легкого удовольствия. Арт-терапия, напротив, требует активного вовлечения, но в мягком режиме, что дает качественное восстановление.

XXI Межрегиональная НПК «Здоровый образ жизни - веление времени»

• **Активный спорт.** Требуется волевого усилия для начала занятия. Для человека в депрессии или глубокой усталости поход в зал может стать источником чувства вины («я не могу, я слаб»). Арт-терапия лишена этого барьера: лист бумаги и карандаш доступны всегда, а любой результат принимается без осуждения.

Таким образом, арт-терапия занимает уникальную нишу «мягкой коррекции», заполняя пробел между пассивным лежанием на диване и волевым преодолением себя в спортзале.

Выводы

Из выше изложенного можно сделать вывод, что арт-терапия является высокоэффективной коррекционной энергосберегающей технологией, органично вписывающейся в современную концепцию здорового образа жизни.

1. **Ментальное здоровье — основа ЗОЖ.** Невозможно говорить о физическом здоровье в отрыве от психоэмоционального состояния. Арт-терапия предоставляет доступный инструмент для поддержания ментальной гигиены.

2. **Экономия внутреннего ресурса.** Технология позволяет восстанавливать силы в процессе деятельности, а не после нее, что критически важно для жителей мегаполисов, живущих в режиме хронического дефицита времени и энергии.

3. **Доступность и универсальность.** Метод не имеет возрастных ограничений, не требует специальной подготовки и может применяться как индивидуально, так и в группах, что способствует социальной адаптации и снижению чувства одиночества.

4. **Профилактический потенциал.** Регулярное использование элементов арт-терапии предотвращает накопление стресса, снижая риски развития психосоматических заболеваний и эмоционального выгорания.

Внедрение арт-терапевтических практик в программы по формированию здорового образа жизни на государственном и корпоративном уровнях является не просто данью моде, а насущной необходимостью. В мире, где время и энергия становятся главными валютами, умение творчески восстанавливаться становится навыком выживания. Арт-терапия возвращает человеку право на чувство, на игру, на спонтанность, тем самым гармонизируя его отношения с самим собой и окружающим миром. Здоровый образ жизни будущего — это жизнь, в которой есть место творчеству как источнику жизненной силы.

Список литературы

1. Копытин А. И. Теория и практика арт-терапии. — СПб.: Питер, 2002. — 368 с.
2. Лезер Ф. Арт-терапия: практическое руководство. — М.: Смысл, 2019. — 254 с.

XXI Межрегиональная НПК «Здоровый образ жизни - веление времени»

3. Наумова Е. А. Арт-терапия в системе здорового образа жизни студентов // Вестник психологии и педагогики. — 2021. — № 3. — С. 45–50.
4. Хухлаева О. В. Тропинка к своему Я: уроки психологии в начальной школе. — М.: Генезис, 2018. — 205 с.
5. Шостром Э. Анти-время. Как перестать спешить и начать жить. — М.: Манн, Иванов и Фербер, 2020. — 180 с.

РОЛЬ ПАЛЬЧИКОВЫХ ИГР В РАЗВИТИИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

*Скворцова Екатерина Сергеевна, воспитатель
МБДОУ «Детский сад №90 «Крепыш»
Йошкар-Ола, республика Марий Эл*

«Ум ребенка находится на кончиках его пальцев», — эти слова великого педагога Василия Александровича Сухомлинского стали аксиомой в современной дошкольной педагогике. Работая воспитателем в детском саду, я ежедневно убеждаюсь, что развитие ребенка напрямую зависит от степени сформированности тонких движений рук. В эпоху цифровых технологий, когда дети все раньше начинают взаимодействовать с экранами гаджетов, роль живого тактильного опыта и развития мелкой моторики становится не просто важной, а критически необходимой. У современных дошкольников часто наблюдается моторная неловкость, трудности с графическими навыками и, как следствие, задержки речевого развития. Пальчиковые игры — это не просто развлечение или способ занять детей в минутку ожидания. Это мощный педагогический инструмент, который закладывает фундамент для успешного обучения в школе и гармоничного развития личности в целом.

Цель данной статьи — обобщить теоретические аспекты и практический опыт использования пальчиковых игр для гармоничного развития детей дошкольного возраста.

Чтобы понять важность пальчиковых игр, необходимо обратиться к физиологии. В головном мозге человека речевая моторная зона (зона Брока) находится в непосредственной близости от моторной проекции кисти руки. Между этими зонами существует тесная функциональная связь. Известный физиолог Иван Петрович Павлов утверждал, что речевые области формируются под влиянием импульсов, поступающих от пальцев рук. Если движение пальцев развивается по графику, то и речевая функция стимулируется естественным образом. Когда ребенок выполняет точные, координированные движения пальцами, в его мозгу происходит мощная стимуляция нейронов. Это активизирует не только речевые центры, но и зоны, отвечающие за мышление, память, внимание и

XXI Межрегиональная НПК «Здоровый образ жизни - веление времени»
пространственную ориентацию. Таким образом, разминая пальчики, мы буквально «разминаем» и развиваем интеллект ребенка.

Кроме того, пальчиковые игры способствуют:

1. **Развитию мелкой моторики:** Что является прямой подготовкой кисти к письму. Ребенок учится контролировать силу нажима, точность движений и координацию «глаз-рука».
2. **Речевому развитию:** Сочетание движения и речи (проговаривание потешек) помогает быстрее активизировать словарный запас и улучшить дикцию.
3. **Эмоциональной регуляции:** Ритмичные движения под стихотворный текст успокаивают детей, снимают мышечное напряжение и создают ощущение безопасности и контакта со взрослым.
4. **Социализации:** Многие игры предполагают взаимодействие с партнером, что учит детей договариваться, ждать своей очереди и действовать согласованно.

Работа по развитию мелкой моторики должна быть систематической и соответствовать возрастным возможностям детей. Успех зависит от правильного подбора игр в соответствии с возрастом детей.

Младший дошкольный возраст (2–4 года). Целью воспитателя является накопление пассивного словаря, установление эмоционального контакта, обучение простым движениям. Используются игры с одной рукой («Сорока-ворона», «Ладушки»). Важно, чтобы действия были пассивные (воспитатель сгибает пальцы ребенка), темп медленный, текст короткий, многократные повторения. Обязательно использование потешек и яркой наглядности.

Средний дошкольный возраст (4–5 лет). В этом возрасте координация улучшается, переключается внимание, появляется активная речь. Вводятся игры с двумя руками (кулак-ладонь). Упражнения усложняются за счет смены темпа (быстро-медленно). Дети учатся проговаривать текст хором. Используются атрибуты (карандаши, мелкие предметы для перекладки).

Старший дошкольный возраст (5–7 лет). Здесь пальчиковые игры усложняются. Движения должны быть точными, быстрыми и согласованными с речью. Вводятся игры на встречные движения (одна рука делает одно, другая — противоположное), игры с использованием мелких предметов (пуговицы, бусины, прищепки), а также графические диктанты на бумаге в клетку. Это прямой этап предшкольной подготовки. Дети могут сами придумывать движения к известным стихам, что развивает творческое мышление.

Эффективность пальчиковых игр зависит не от количества проведенных занятий, а от качества их подачи и системности. На основе собственного опыта я выработала ряд правил, которые стараюсь соблюдать в своей группе.

XXI Межрегиональная НПК «Здоровый образ жизни - веление времени»

Системность и последовательность. Пальчиковые игры не могут быть эпизодическими. Я включаю их в структуру занятия (как физминутку через 5–7 минут статической нагрузки), в режимные моменты (перед обедом, после сна) и в свободную деятельность. Оптимальная продолжительность одной игры — 2–3 минуты. Если затянуть, ребенок потеряет интерес.

От простого к сложному. В начале учебного года (особенно в младшей группе) я начинаю с работы одной рукой. Затем перехожу к играм двумя руками одновременно. В старшем возрасте игры становятся сложнее: требуется поочередная смена поз («Кулак-ребро-ладонь») и синхронизация движений со сложным ритмом стихотворения.

Создание «Рукотворного» образа. Дети лучше запоминают движения, если они имеют образную основу. Я всегда стараюсь превратить механическое движение в историю. Например, не просто сгибаем пальцы, а «загибаем пальчики, чтобы посчитать гостей». Важно, чтобы ребенок представлял, что он делает: «пальчики здороваются», «пальчики бегут», «ладошка превращается в осьминога».

Эмоциональная окраска. Воспитатель должен быть артистом. Я читаю стихи не монотонно, а выразительно: там, где идет речь о медведе, голос делаю низким и тяжелым, а где о мышке — тонким и быстрым. Если педагог выполняет игру с энтузиазмом, улыбается, дети «заражаются» этой эмоцией, и игра приносит радость.

Взаимодействие с семьей. Без поддержки родителей результаты будут неполными. В своей работе я провожу мастер-классы для родителей, объясняя, что пальчиковые игры — это не подготовка к школе в «академическом» смысле, а лучший способ наладить телесный контакт с ребенком. Я рекомендую родителям играть с детьми перед сном, так как ритмичные движения с проговариванием стихов успокаивают нервную систему.

Анализ педагогического наблюдения и диагностических данных позволяет выделить следующие ключевые результаты систематического применения пальчиковых игр: у младших дошкольников отмечена активизация словаря, у старших — улучшение звукопроизношения и ритмико-слоговой структуры речи за счет синхронизации движения и слова; регулярные упражнения способствовали развитию точности, силы и переключаемости движений кисти. У 85–90% воспитанников подготовительных групп сформирована готовность руки к письму; пальчиковые игры с усложнением (смена поз, работа двумя руками) развивают межполушарное взаимодействие, внимание и память; игры в парах и подгруппах способствуют сплочению коллектива, снижают тревожность, помогают установлению контакта с детьми с ОВЗ.

XXI Межрегиональная НПК «Здоровый образ жизни - веление времени»

Пальчиковые игры — это уникальный ресурс дошкольного образования, который не требует дорогостоящего оборудования, но дает колоссальный результат. Это мостик между телом и разумом ребенка, между игрой и учебой, между воспитателем и воспитанником.

Развивая маленькие пальчики, мы помогаем ребенку говорить четче, думать быстрее, писать красивее и чувствовать себя увереннее. Вкладывая время и душу в эти простые упражнения сегодня, мы инвестируем в успешное будущее наших воспитанников завтра. Как педагоги, мы обязаны использовать этот инструмент в полной мере, делая процесс развития радостным, увлекательным и эффективным для каждого ребенка. Пусть руки детей будут ловкими, а мысли — ясными!

ОБРАЗ ЗАЩИТНИКА ОТЕЧЕСТВА В ФИЛЬМЕ СЕРГЕЯ ЭЙЗЕНШТЕЙНА «АЛЕКСАНДР НЕВСКИЙ»

*ГБПОУ РМЭ «Йошкар-Олинский медколледж»
Тетерин Дмитрий Вячеславович, преподаватель
Заверткин Святослав Валерьевич, студент группы С-1*

Не зная истории родной земли, невозможно считать себя образованным человеком. Совсем недавно мы отмечали 805-летие со дня рождения князя Александра Невского. С этим именем связаны крупные военные и дипломатические победы средневековой Руси. На протяжении столетий образ Александра Невского играл большую роль в формировании национального самосознания жителей России, стал неотъемлемой частью нашей исторической памяти.

Этот образ был воплощен гениальным советским режиссером Сергеем Эйзенштейном в художественном фильме «Александр Невский», который вышел на экраны 1 декабря 1938 года. Музыка к фильму написал не менее талантливый советский композитор Сергей Прокофьев. Позднее эта музыка из саундтрека превратилась в полноценное музыкальное произведение – кантату «Александр Невский».

Образ великого князя и защитника Русской земли в этом фильме создал замечательный советский актер Николай Черкасов. Ему удалось настолько хорошо передать характер своего героя, что лицо Черкасова было изображено на советском ордене Александра Невского, одного из первых российских орденов, возрожденного в годы Великой Отечественной войны.

Фильм считается одной из лучших работ режиссера Сергея Эйзенштейна. Он рассказывает о победе новгородского войска в битве с рыцарями Ливонского ордена на Чудском озере 5 апреля 1242 года. Эта одна из главных побед князя

XXI Межрегиональная НПК «Здоровый образ жизни - веление времени»

Александра Ярославовича, которая больше известна под названием Ледовое побоище. В фильме хорошо показано, как на Чудском озере столкнулись две цивилизации – западная католическая и русская православная в образе тевтонских рыцарей, вторгшихся на чужую землю и новгородцев, защищавших свою Родину и веру. Не случайно перед сражением новгородцы говорили: «Где Святая София, там Новгород; умрем, прольем кровь за Святую Софию».

Музыка Сергея Прокофьева, которая звучит в фильме, так захватила самого автора, что впоследствии Прокофьев объединил музыкальные фрагменты в единое произведение – кантату «Александр Невский». Вся страна знала слова из кантаты: «Вставайте люди русские на смертный бой, на грозный бой!»

Задача, поставленная перед композитором, была грандиозной – музыкально отобразить подвиг русского народа и князя с его дружиной в борьбе против западных захватчиков. Для начала Прокофьев отправился не куда-нибудь, а в Голливуд – лично ознакомиться с приемами и техникой музыкальной записи. Американские режиссеры Мамулян и Дисней охотно помогли гостю из советской России. В павильонах американских кинокомпаний Прокофьев быстро усвоил передовые технические приемы, которые в дальнейшем использовал для создания музыкального сопровождения к фильму.

Таким образом, в работе над фильмом сошлись два гения Эйзенштейн и Прокофьев, результатом их совместного творчества стало появление настоящего шедевра, который не только полюбили зрители, но и высоко оценили критики. Сергей Эйзенштейн был награжден орденом Ленина, получил Сталинскую премию и звание доктора искусствоведения без защиты диссертации.

Международная обстановка наложила свой отпечаток на судьбу кинофильма. После подписания пакта Молотова-Риббентропа, чтобы не портить отношения с Германией, фильм был изъят из проката. Однако уже в 1941 году с началом Великой Отечественной войны он вернулся на экраны. Образ Александра Невского как защитника своего Отечества благодаря фильму был настолько популярен, что в 1942 году по случаю 700-летия Ледового побоища был выпущен плакат со словами Сталина: «Пусть вдохновляет вас в этой войне мужественный образ наших великих предков».

Кроме героической линии – борьбы новгородцев во главе с Александром Невским против Тевтонского ордена, в фильме, как это часто бывает в жизни, присутствует и лирическая сторона: соперничество двух богатырей, Василия Буслая и Гаврилы Олексича, за любовь Ольги Даниловны. Это придает образу защитников Отечества привлекательные черты, показывает их живыми людьми, которые защищают то, что им по-настоящему дорого – своих любимых, семью, будущее детей.

XXI Межрегиональная НПК «Здоровый образ жизни - веление времени»

Этот фильм был также задуман как предупреждение всем захватчикам, планирующим напасть на нашу страну. Большую известность приобрели слова, вложенные в уста Александра сценаристом Петром Павленко, которые князь произносит в качестве напутствия отпущенным пленникам: «Идите и скажите всем в чужих краях, что Русь жива! Пусть без страха жалуют к нам в гости, но если кто с мечом к нам войдёт, от меча и погибнет! На том стоит, и стоять будет Русская Земля!»

Созданный в кинофильме Эйзенштейна образ новгородского князя стал примером доблести, мужества и высоких моральных качеств защитника Отечества, воплотил лучшие черты русского народа, как на войне, так и в мирное время. В годы Великой Отечественной войны этот образ оказывал самое действенное, прямое влияние на бойцов и командиров, уходящих на фронт, поднимал боевой дух солдат.

Для жителей нашей страны Александр Невский – национальный герой. Его личность является, прежде всего, символом высокого и жертвенного служения своей стране, своему народу. Думается, что образ Александра Невского будет еще долго служить нравственным ориентиром для граждан России, быть примером высокого государственного служения своей стране, своему народу.

Список использованной литературы

1. Акопян, Л. О. Музыка XX века: энциклопедический словарь / Науч. ред. Е. М. Двоскина. – М.: Практика, 2010. – С. 28. – 855 с.
2. Бегунов, Ю. К. Александр Невский / Ю. К. Бегунов. – М.: Яуза-Эксмо, 2009. – 336 с.
3. Володихин, Д. М. Александр Невский: воин, государь, святой / Д. М. Володихин. – М.: Издательство Московской патриархии Русской Православной церкви, 2021. – 232 с.
4. Долгов, В. В. Феномен Александра Невского. Русь XIII века между востоком и западом / В. В. Долгов. – М.: Центрполиграф, 2020. – 222 с.
5. Кривошеев, Ю. В. «Александр Невский»: создание киношедевра. Исторические очерки / Ю.В.Кривошеев, Р.А. Соколов. – СПб.: Лики России, 2012. – 400 с.
6. Фрейлих, С. И. Теория кино: От Эйзенштейна до Тарковского / С. И. Фрейлих. – М.: Академический проект; Фонд «Мир», 2009. – 512 с.
7. Хрусталева, Д. Г. Северные крестоносцы. Русь в борьбе за сферы влияния в Восточной Прибалтике XII—XIII вв. / Д. Г. Хрусталева. – СПб.: Евразия, 2012. – 624 с.
8. Шенк, Ф. Б. Александр Невский в русской культурной памяти: святой, правитель, национальный герой (1263-2000) / Ф. Б. Шенк. – М.: Новое литературное обозрение, 2007. – 592 с.

**XXI Межрегиональная НПК «Здоровый образ жизни - веление времени»
ОБУЧЕНИЕ МУЗЫКЕ КАК ФАКТОР РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ
УЧАЩИХСЯ.
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ.**

*Халикова Наталия Габдулловна
преподаватель фортепиано
МБУДО «ДМШ №26 им.В.М.Гизатуллиной»
г.Казань , Республика Татарстан*

В современном мире главной целью обучения в школе является: воспитать полноценную личность ребенка, осуществлять и отслеживать в процессе обучения общее развитие ребёнка - единство развитий физического, психического, умственного, эстетического, духовного, вырастить творческую, целеустремленную индивидуальность. Взаимосвязь музыкально-теоретических знаний, практических умений и навыков с эмоционально-образным постижением музыкальных явлений является основой эффективности развития каждого учащегося при занятиях на инструменте.

Для успешного обучения и воспитания детей педагогу необходимо хорошо знать возрастные и индивидуальные особенности их развития, владеть педагогическими знаниями, уметь правильно и своевременно использовать эти знания в практической работе. Современная педагогика рассматривает обучение как комплекс трёх основных функций: образовательной, воспитательной и развивающей.

Учение, обучение - это прежде всего деятельность. Деятельность системна и основывается на отдельных функциях обучающегося: память, внимание, мышление и др. Показателем деятельности в процессе обучения выступает действие, имеющее ту же структуру, что и деятельность: цель, мотив, объект, образец... Формирование познавательных возможностей осуществляется путём усвоения видов и способов конкретной познавательной деятельности.

Основой обучения является активная самостоятельная учебная деятельность ребёнка, иными словами - учебная деятельность должна рассматриваться как источник саморазвития личности. Все основные изменения поведения и деятельности ребёнка в процессе его возрастного развития представляют собой факты на учения.

Развитие является одним из основных педагогических понятий. Общее развитие ребёнка - единство развитий физического, психического, умственного, идейно-нравственного, эстетического, духовного. Обучение игре на музыкальном инструменте, к примеру, способствует музыкальному развитию ребёнка и, соответственно, его эстетическому развитию.

XXI Межрегиональная НПК «Здоровый образ жизни - веление времени» Учёт возрастной и индивидуальной психологии

В процессе работы с детьми каждый педагог должен ясно себе представлять, что детский организм находится в постоянном развитии, что физические и психические особенности детей изменяются с возрастом и что на эти изменения влияют также изменения условий жизнедеятельности.

В возрастной и педагогической психологии определены периоды развития ребёнка: младенческий (до 1 года), ранний детский (1-3 года), дошкольный (3-6 лет), младший школьный (6-10 лет), подростковый (11-15 лет), старший школьный (16-17 лет).

Основные возрастные особенности физиологического и психического развития детей школьного возраста.

1. Младшие школьники

-- изменения во всех органах, формирование изгибов позвоночника. Вследствие этого следует остерегаться искривления позвоночника -- следить за правильностью посадки ученика с инструментом, при переписке им нот.

-- быстрее развиваются крупные мышцы, чем мелкие, поэтому характерна быстрая утомляемость рук, вследствие этого необходима строгая регламентация времени практических занятий с инструментом, как в классе, так и дома.

-- резкая психологическая перестройка с началом школьной деятельности -- включение в процесс обучения: увеличение потока информации, усиление требований, расширение обязанностей(дополнительно к этому ещё и занятия музыкой);

- обострение восприятия, в процессе обучения восприятие становится всё более целенаправленным и управляемым (педагогу необходимо умело использовать эти изменения);

-- преобладание наглядно-образной памяти над описательной (для этого используются игровые формы и иллюстрированный материал);

-- развивается способность воображения(для этого используется программная музыка в учебном репертуаре);

-- мышление развивается от наглядно-образного к понятийно-логическому (соответственно меняются и методические приёмы в обучении);

2. Подростки

-- бурный рост и развитие организма

-- идёт процесс окостенения скелета

-- несоответствие в развитии сердечно-сосудистой системы приводящее нередко к головокружениям, быстрой утомляемости из-за временных нарушений кровообращения. Вследствие этого необходима регламентация всех форм занятий, музыкальных в том числе.

XXI Межрегиональная НПК «Здоровый образ жизни - веление времени»

-- процесс полового созревания.

-- неравномерность физического развития, нервной системы приводит к повышенной возбудимости, раздражительности.

-- высокая активность, проявление энергии, стремление к творческой деятельности, и самостоятельным действиям.

-- расширение связей с внешним миром.

-- значительные сдвиги в психическом развитии.

-- развитие памяти и внимания, усиление способности к аналитическому и абстрактному мышлению.

-- рост сознания собственного достоинства.

Задача педагогов -- умело направлять растущую активность подростков, способствовать развитию их познавательных интересов.

3. Старшеклассники

-- завершение (в основном) физического развития, замедление роста тела, окостенение скелета

-- уравнивается кровяное давление

-- устанавливается ритмическая работа желез внутренней секреции

-- нарастает мышечная сила

-- половое развитие подходит к зрелой стадии

-- значительные психологические изменения

Прежде всего, происходит становление человека, формирование духовных качеств личности, самосознания, самооценки. Как отмечает известный психолог И.Кон - «...важнейший психологический процесс юношеского возраста - становление самосознания и устойчивого образа «Я». Наряду с проявлениями эгоцентризма (исключительности своего «я») - развитие дружбы, товарищества, коллективизма. Это период активного включения в общественную жизнь, романтики, мечтаний, дерзаний и творческой инициативы, когда начинаешь всерьез задумываться о своей будущей профессии.

В то же время, не следует воспринимать эти особенности догматически, применительно к каждому школьнику. На фоне общих закономерностей возрастного развития необходимо всегда учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка. Педагог должен мыслить и действовать на основе диалектики. Общение, работа с детьми это неиссякаемый источник наблюдений, открытий, накопления педагогического опыта.

Следует принимать во внимание и психофизические различия между мальчиками и девочками. Мальчики менее усидчивы, менее дисциплинированы, более возбудимы. Педагогу приходится уделять им большее индивидуальное внимание, постоянно поддерживать в них интерес к занятиям. Рекомендуется

XXI Межрегиональная НПК «Здоровый образ жизни - веление времени»

также использовать тот факт, что дети младшего возраста, особенно мальчики, больше концентрируют своё внимание на зрительных впечатлениях, чем на слуховых. Они быстро устают, внимание их притупляется, поэтому в занятиях с детьми младшего возраста необходимо включить больше игровых моментов связанных с музыкальной ритмикой, с движением, с опорой на элементы собственного творчества, процесс занятия строить по нарастающей линии.

Развитие музыкального мышления – это процесс длительный и трудоемкий, поэтому исполнительская деятельность становится необходимой практической основой для развития самостоятельности и творческой активности. Этот процесс основан на гармоничном сочетании чувств, эмоций и осознанности процесса исполнения. В процессе обучения музыке в качестве основополагающей цели, несомненно, представляется творческое развитие личности, а также активизация творческого саморазвития. Педагогические факторы, условия, средства, формы и методы, способствующие становлению личности ребенка, должны быть всецело направлены на достижение данной цели, определяющей результативность процесса воспитания и обучения.

Список литературы :

1. Хрестоматия по возрастной и педагогической психологии / Под ред. И.И. Ильмова, В.Я. Ляудис. - М.: Изд-во МГУ, 1981.
2. *Е.В.Зеленкова.* Междисциплинарная интеграция как основа развития музыкального мышления студентов /ЕВ.Зеленкова-К.:Казань, 2015

«ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЕ НА ЗАНЯТИЯХ КРУЖКА «RAINBOW»

*Цыбенко Ирина Александровна, воспитатель
МБДОУ «Детский сад №31 «Радуга»
Йошкар-Ола, Республика Марий Эл*

«Здоровьезбережение на занятиях кружка «RAINBOW»–это система мер, направленных на улучшение здоровья участников образовательного процесса.Прежде всего нужно правильно организовать занятие, для детей 4-5 лет оно длится 20-25 минут, 5-7 лет - 25-30 минут.

Английский язык - довольно сложный предмет, и детям в возрасте от 4-7 лет нужно воспринимать очень много информации на чужом для них языке. Поэтому для его успешного освоения необходимы интересные формы работы.

Частая смена деятельности – слушание, пение, игры, обсуждение различных проблемных ситуаций, дыхательная гимнастика, артикуляционная гимнастика, сенсорное развитие по системе Монтессори, музыкотерапия, метод эмоциональной раскачки, зрительная гимнастика, использование массажных шариков Су-Джок–

XXI Межрегиональная НПК «Здоровый образ жизни - веление времени»

все это является неотъемлемой частью каждого занятия. Каждый вид работы не должен превышать 5-10 минут, так как занятость выполнением задания приводит к утомлению. Для позитивного настроения важен особый подход и создание доброжелательной атмосферы на занятии.

Психогимнастика- снятие эмоционального напряжения, коррекция настроения и отдельных черт характера, обучение умению изображать эмоции в движении. Например, упражнение «Smile/Улыбка» - дети сидят несколько минут с закрытыми глазами, стараясь ни о чем не думать. При этом на их лицах обязательно должна быть улыбка. Ее воспитанники должны удерживать 1-3 мин. Во время улыбки мышцы лица создают импульсы, благотворно влияющие на нервную систему.

«Метод эмоциональной раскочки» - одна из форм релаксации, которая приводит к быстрому восстановлению работоспособности, сопровождается положительными эмоциями. Можно использовать упражнение «Compliment/Комплименты»: «I love your shoes/мне нравятся твои туфли, You look stunning/ты хорошо выглядишь» (дети по очереди говорят друг другу добрые слова).

Игра «Take a message/Вам сообщение». По кругу передается сообщение, например «Я рад тебя видеть/I am glad to see you; Ты сегодня хорошо выглядишь/You are pretty today». Приветственные песенки «Hello, hello how are you?/Привет, привет, как дела?» и другие.

Дыхательная гимнастика- правильное дыхание очень важно для человека. Дыхательные упражнения оздоравливают организм, повышают умственную активность, способствуют эмоциональному равновесию, снятию нервного перенапряжения вследствие нагрузки. Упражнения выполняют в хорошо проветриваемом помещении. «Дыхание через одну ноздрю»- дети садятся в удобную позу со скрещенными ногами, спину выпрямить, голову держать прямо. Дыхание только через правую ноздрю активизирует работу левого полушария. «Диафрагмальное дыхание», «Очистительное дыхание», «Ритмическое дыхание с задержкой» и другие. Упражнение «Fanny balloon/ Веселый шарик». Дети, сидя на стуле, вдыхают воздух через нос и выдыхают через рот (надувают шарик 3 раза), потом сдувают его.

Артикуляционная гимнастика- играет важную роль в системе оздоровления дошкольников. Правильное речевое дыхание- основа для нормального звукопроизношения, речи в целом. Некоторые звуки требуют энергичного сильного выдоха, сильной воздушной струи. В результате проведения артикуляционной гимнастики повышаются показатели диагностики дыхательной системы, развития певческих способностей детей. «Котенок и шар»: Надувала

XXI Межрегиональная НПК «Здоровый образ жизни - веление времени»

кошка шар, а котенок ей мешал (дети произносят звук F-F-F); «Ежик»: По дорожке, бежит голова без ножек (дети произносят звуки PF-PF-PF), «Птица»: По небу кружится белокрылая птица (дети произносят звуки FR- FR- FR). Упражнения языком: «Желобок», «Часики-качели», «Грибок», «Вкусное варенье» и другие.

На каждом занятии включаются физкультминутки использованием различного вида движений, рифмовок, песен, танцев. Рассмотрим некоторые полезные физкультминутки на английском, которые помогут не только размяться, но и повторить необходимые лексические единицы и выражения. Очень важный момент: следует показывать каждое произнесенное слово движением, тогда активизируется кинетическая память.

Музыкальная физкультминутка «Части тела»:

Showmeyourshoulders, (руки на плечи)

Show me your neck, (руки на шею)

Clap, clap your hands (хлопаем в ладоши)

And show me your back. (поворачиваемся спиной, и снова разворачиваемся)

Show me your head, (руки на голову)

Show me your neck,

Clap, clap your hands

And show me your back.

Тематические физкультминутки: «Цвет», «Мебель», «Игрушки» и другие.

Грамматические физкультминутки: например, тема «Предлоги».

Handsup, Handsup, (дети поднимают руки вверх)

Handsdwn, Handsdwn, (дети опускают руки вниз)

Handsonhips, Handsonhips, (дети ставят руки на бедра)

Sitdown. (дети садятся на стулья)

Пальчиковая гимнастика- побуждает малышей к творчеству и в том случае, когда ребёнок придумывает к текстам свои, пусть даже не очень удачные движения, его следует хвалить. Наибольшее внимание ребёнка привлекают пальчиковые игры с пением. Синтез движения, речи и музыки радует малышей и позволяет проводить занятия наиболее эффективно; можно пропевать предложенные тексты на любую подходящую мелодию. Например: «Finger play»:

Shake, shake, shake your hands, (потряси, встряхни)

As slowly, as you can, (медленно)

Shake, shake, shake your hands.

As quickly as you can (быстро)

Roll, roll, roll your hands, (вращай)

Rub, rub, rub your hands, (потри ладоши)

Poundyourfists» (поколоти своими кулачками)

XXI Межрегиональная НПК «Здоровый образ жизни - веление времени»

Выполняя пальчиками различные упражнения, ребенок развивает мелкие движения рук. Пальцы и кисти приобретают хорошую подвижность, гибкость, исчезает скованность движений. Сначала, объясняя, как выполняется то или иное упражнение, надо показать позу пальцев и кисти. Постепенно от показа отказываются, остаются только словесные указания, все упражнения выполняются медленно. Если ребенок не может самостоятельно принять позу и выполнить требуемое движение, надо взять его руку в свою и действовать вместе с ним. Например: «ThreeBalls»:

Here's a ball (соединить указательный и большой палец в кольцо)

And here's a ball (сделать то же пальцами другой руки)

A greatbigball, I see (поднять скругленные руки над головой и дотронуться пальчиками одной руки до другой)

Shall we count them? Are you ready?

One, Two, Three (сделать по очереди все три вышеописанных «шарика»)

Сенсорное развитие по системе Монтесори является условием успешного овладения любой практической деятельностью. В младшем дошкольном возрасте у ребенка развиваются различные способности - обогащается сенсорный опыт посредством осязания, мышечного чувства, зрения, ребенок начинает различать величину, форму и цвет предмета. Занимаясь с деревянными кубиками «Алфавит», деревянной мозаикой «Цвет», деревянным пазлом «Овощи и фрукты» и другими, у детей развивается:

- развитие мелкой моторики рук;
- заинтересованность и умение играть в сенсорно - настольные игры;
- саморазвитие детей, обогащение чувственного и сенсорного опыта в ходе предметно-игровой деятельности, необходимого для полноценного восприятия окружающего мира;
- умение обследовать предметы, выделяя их цвет, форму, размер. установление сходства и различия между предметами, имеющими одинаковое название, но разные по цвету, форме, размеру.

Музыкотерапия- на занятиях по английскому языку помогает преодолеть психологическую защиту ребенка – успокоить, или наоборот, настроить, активизировать, заинтересовать, установить контакт между взрослым и ребенком, помогает развивать коммуникативные и творческие возможности ребенка, занять его увлекательным делом – музыкальными играми, пением, танцами, движениями под музыку, импровизацией на музыкальных инструментах. Например: на занятии с дошкольниками 4-5 лет под песню «Hello, hello, howareyou?» дети использовали деревянные ложки.

XXI Межрегиональная НПК «Здоровый образ жизни - веление времени»

Использование массажных шариков Су-Джок- новизна заключается в использовании в игровой форме шариков - массажеров Су-Джок с целью общего укрепления организма, улучшения психоэмоционального состояния детей, для формирования чувства ритма, при тактильной стимуляции в определённом ритме и развитию мелкой моторики пальцев рук. Игра «Repeat after me/Повтори за мной», даем команду мячику: «balllets go/мячик иди(катаем мячик по ладошкам), «ball jump/мячик прыгай(подкидываем мячик в ладошках)» и другие команды.

Зрительная гимнастика не только обеспечивает улучшение кровоснабжения тканей глаза, повышает силу, эластичность и тонус глазных мышц и нервов, снимает переутомление зрительного аппарата, но и совершенствуя координацию движений глаз, повышает способность зрительного восприятия и оценки объектов окружающего пространства, корректирует функциональные дефекты зрения. По методике «Схема- тренажер В.Ф.Базарного». Дети смотрят на схему и следят глазами за ориентирующими стрелками, выполняют упражнение. Систематическое занятие по схеме способствуют снижению психической утомляемости, избыточной нервной возбудимости, агрессии.

Результаты работы по здоровьезбережению на занятиях кружка «RAINBOW»:

- повышение уровня творческих и умственных способностей детей;
- стабильность эмоционального благополучия каждого дошкольника;
- повышение уровня речевого развития;
- снижение уровня заболеваемости;
- стабильность умственной и физической работоспособности.

ЦИФРОВИЗАЦИЯ И НЕВРОЗЫ: ВЛИЯНИЕ ВИРТУАЛЬНОЙ РЕАЛЬНОСТИ И СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ НА ДУШЕВНОЕ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА (ЦИФРОВОЙ АСКЕТИЗМ)

*Яровикова Татьяна Александровна, преподаватель
Павлова Мария Николаевна, студентка гр Ф-21
ГБПОУ РМЭ «Йошкар-Олинский медколледж»
Йошкар-Ола, Республика Марий Эл*

Современный мир неразрывно связан с цифровыми технологиями. Виртуальная реальность (VR) и социальные сети стали неотъемлемой частью нашей повседневной жизни, предлагая новые формы общения, развлечений и получения информации. Однако, наряду с очевидными преимуществами, стремительная цифровизация оказывает значительное влияние на душевное

XXI Межрегиональная НПК «Здоровый образ жизни - веление времени»

здоровье человека, порождая новые формы невротических расстройств и усугубляя существующие.

Актуальность темы обусловлена ростом числа невротических расстройств, связанных с чрезмерным использованием цифровых технологий. По данным ВОЗ, депрессия и тревожные расстройства становятся всё более распространёнными, особенно среди молодёжи. Исследования показывают, что длительное использование гаджетов повышает уровень кортизола — гормона стресса, — и нарушает циркадные ритмы из-за подавления выработки мелатонина синим светом экранов.

Влияние виртуальной реальности на душевное здоровье

Виртуальная реальность, погружая пользователя в искусственно созданный мир, обладает мощным потенциалом как для позитивного, так и для негативного воздействия на психику. С одной стороны, VR демонстрирует значительные терапевтические возможности. Исследования показывают ее эффективность в лечении фобий, таких как акрофобия или социофобия, путем контролируемого экспозиционного воздействия. Пациенты могут постепенно привыкать к пугающим ситуациям в безопасной виртуальной среде. Например, исследование, опубликованное в журнале *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, подтвердило, что VR-терапия значительно снижает симптомы тревоги у людей с боязнью высоты. Кроме того, VR активно используется в реабилитации после травм головного мозга, инсультов и других неврологических нарушений, помогая пациентам заново осваивать двигательные и когнитивные навыки. Университет Стэнфорда, в свою очередь, представил результаты, демонстрирующие эффективность VR в снижении симптомов посттравматического стрессового расстройства (ПТСР) у ветеранов войны, позволяя им безопасно перерабатывать травматический опыт. VR также открывает новые возможности для обучения, симуляции сложных процессов и развития эмпатии через погружение в чужой опыт.

Однако, наряду с этими преимуществами, длительное и бесконтрольное использование VR несет в себе значительные риски. Одним из них является деперсонализация и дереализация – ощущение отстраненности от собственного тела и реального мира, что может быть предвестником или симптомом более серьезных расстройств. Исследование, опубликованное в журнале *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, показало, что участники, проводившие длительное время в VR, демонстрировали повышенные уровни тревожности и деперсонализации. Подобно другим формам цифровой зависимости, чрезмерное увлечение VR может вызывать симптомы отмены, тревогу и депрессию при отсутствии доступа к виртуальному миру. Негативный контент или травмирующий

XXI Межрегиональная НПК «Здоровый образ жизни - веление времени»

опыт в ВР могут оказывать сильное эмоциональное воздействие, вызывая или усугубляя тревожные расстройства. Наконец, использование ВР перед сном может нарушать циркадные ритмы из-за воздействия синего света и стимуляции мозга, приводя к нарушениям сна.

Влияние социальных сетей на душевное здоровье

Социальные сети, будучи мощным инструментом коммуникации, также несут в себе значительные риски для психического благополучия. Постоянное наблюдение за "идеализированными" жизнями других пользователей в социальных сетях приводит к нездоровому социальному сравнению, вызывая чувство неполноценности, зависти и снижение самооценки. Исследование, проведенное Королевским обществом общественного здравоохранения Великобритании (RSPH) и Молодежным движением за здоровье (YHM), показало, что Instagram является самой вредной социальной сетью для психического здоровья молодежи, в первую очередь из-за усиления чувства тревоги и депрессии, связанного с социальным сравнением. Анонимность и дистанция в интернете способствуют распространению агрессивного поведения, травли и оскорблений, что может иметь разрушительные последствия для жертв, приводя к тревоге, депрессии и даже суицидальным мыслям. Исследование, опубликованное в журнале *Pediatrics*, выявило прямую связь между кибербуллингом и повышенным риском развития депрессии и тревожных расстройств у подростков.

Феномен "FOMO" (Fear Of Missing Out – страх упустить что-то важное) стал повсеместным, заставляя людей постоянно проверять обновления в социальных сетях, чтобы не пропустить события, новости или активности своих друзей. Этот страх порождает постоянное напряжение, тревогу и неудовлетворенность, поскольку всегда кажется, что "где-то там" происходит что-то более интересное. Исследование, проведенное Университетом Кента, показало, что FOMO значительно коррелирует с более низким уровнем удовлетворенности жизнью и повышенным уровнем тревожности.

Постоянная доступность и необходимость быть "на связи" приводят к информационной перегрузке и истощению. Мозг постоянно обрабатывает огромные объемы информации, что может вызывать усталость, снижение концентрации внимания и раздражительность. Многозадачность, характерная для использования социальных сетей (одновременное чтение ленты, ответы на сообщения, просмотр видео), снижает продуктивность и качество выполнения задач, а также способствует развитию синдрома дефицита внимания. Исследование, опубликованное в *Journal of Computer-Mediated Communication*, показало, что частое переключение между задачами в цифровой среде приводит к снижению когнитивного контроля и увеличению ошибок.

XXI Межрегиональная НПК «Здоровый образ жизни - веление времени»

Наконец, социальные сети, несмотря на свое название, могут парадоксальным образом приводить к социальной изоляции. Виртуальное общение часто заменяет реальные контакты, что лишает человека глубоких эмоциональных связей и поддержки, необходимых для психического здоровья. Исследование, проведенное Университетом Питтсбурга, показало, что люди, проводящие более двух часов в день в социальных сетях, в два раза чаще сообщают о чувстве социальной изоляции, чем те, кто проводит в них менее 30 минут.

Цифровой аскетизм как ответ на вызовы цифровизации

В условиях растущего влияния цифровых технологий на душевное здоровье, концепция "цифрового аскетизма" приобретает особую актуальность. Цифровой аскетизм – это не полный отказ от технологий, а осознанный и целенаправленный подход к их использованию, направленный на минимизацию негативного воздействия и максимизацию пользы. Это форма самодисциплины, позволяющая восстановить контроль над своим вниманием, временем и эмоциональным состоянием.

Основные принципы цифрового аскетизма включают:

- **Осознанное потребление контента:** Вместо пассивного поглощения информации, цифровой аскет активно выбирает, что смотреть, читать и слушать. Это означает отказ от бесконечного скроллинга лент, подписку только на действительно полезные и вдохновляющие источники, а также критическое отношение к информации.
- **Установление временных границ:** Ограничение времени, проводимого в социальных сетях и виртуальной реальности, является ключевым элементом. Это может быть установка таймеров, использование приложений для контроля экранного времени или просто сознательное решение отложить телефон на определенный период. Исследования показывают, что даже небольшое сокращение времени, проводимого в социальных сетях, может значительно улучшить настроение и снизить симптомы депрессии. Например, исследование, опубликованное в *Journal of Social and Clinical Psychology*, показало, что ограничение использования социальных сетей до 30 минут в день в течение трех недель привело к значительному снижению депрессии и одиночества.
- **Приоритет реального общения:** Цифровой аскетизм призывает к активному поиску и поддержанию реальных социальных контактов. Встречи с друзьями и семьей, участие в оффлайн-мероприятиях, волонтерство – все это способствует укреплению социальных связей и снижению чувства изоляции.
- **Цифровой детокс:** Регулярные периоды полного отказа от цифровых устройств (например, выходные без телефона, "цифровые каникулы") позволяют мозгу отдохнуть, восстановить концентрацию и переключиться на другие виды

XXI Межрегиональная НПК «Здоровый образ жизни - веление времени»
деятельности. Это способствует улучшению сна, снижению тревожности и повышению общего уровня благополучия.

- Развитие осознанности и медитации: Практики осознанности (mindfulness) и медитации помогают человеку быть "здесь и сейчас", снижать уровень стресса и тревоги, а также развивать способность к саморегуляции. Это особенно важно в условиях постоянной цифровой стимуляции.

- Создание "цифровых зон без технологий": Определение мест в доме (например, спальня, обеденный стол), где использование цифровых устройств запрещено, способствует созданию пространств для отдыха, общения и личного развития без отвлекающих факторов.

Возрастные особенности в цифровом аскетизме

Молодёжь. В молодёжной среде практики цифрового аскетизма часто носят экспериментальный или развлекательный характер. Например, респонденты в возрасте 18–24 лет иногда рассматривают ограничение использования интернета как «вызов» или «эксперимент». Это может быть связано с желанием избежать усталости от непрерывного взаимодействия с гаджетами, потери «красок жизни» и реальных коммуникаций.

Также молодёжь может стремиться к осознанному использованию технологий, чтобы избежать зависимости, сохранить внимание и эмпатию в живом общении.

Люди среднего возраста. Для этой возрастной группы цифровой аскетизм часто связан с осознанием перегрузки от постоянного потока информации, стресса и цифрового выгорания. Люди могут ограничивать время, проведённое в социальных сетях, отключать уведомления, отказываться от определённых приложений или проводить «цифровые детоксы» - периоды полного отключения от интернета.

В России цифровой аскетизм в большей степени присущ узкому сегменту образованных и обеспеченных предпринимателей, руководителей компаний, представителей творческих профессий. Это часто реализуется в практиках «цифрового шаббата», «аналоговых вечеринок», где свобода от цифровых технологий выступает маркером «новой роскоши».

Пожилые люди. Пожилые люди могут практиковать цифровой аскетизм из-за стремления сохранить ментальное здоровье, избежать информационной перегрузки и вернуть право на тишину и глубокие размышления. После 45 лет пластичность мозга требует более бережного отношения к обработке информации.

Однако у пожилых людей часто возникают трудности с использованием цифровых технологий из-за низкой цифровой грамотности. Это может ограничивать возможности для осознанного ограничения цифрового потребления.

XXI Межрегиональная НПК «Здоровый образ жизни - веление времени»

Общие тенденции

Мотивы. У молодёжи это часто связано с желанием избежать усталости и сохранить качество жизни, у людей среднего возраста — с осознанием перегрузки и стремлением к балансу, у пожилых — с заботой о ментальном здоровье и качестве жизни.

Формы реализации. В разных возрастных группах могут использоваться разные подходы: от ограничения времени в соцсетях до полного отключения от интернета на несколько дней или недель.

Восприятие. Цифровой аскетизм может восприниматься по-разному: от попытки вернуться к «простоте» до осознанного выбора в пользу осознанного использования технологий.

Таким образом, возрастной аспект цифрового аскетизма проявляется в разных мотивах, формах и приоритетах при ограничении цифрового потребления, что связано с жизненным опытом, ценностями и адаптационными возможностями разных поколений.

В заключении хочется сказать, что цифровизация, приносящая беспрецедентные возможности, одновременно ставит перед человечеством новые вызовы в области душевного здоровья. Виртуальная реальность и социальные сети, будучи мощными инструментами, могут как обогащать нашу жизнь, так и становиться источником невротических расстройств, тревоги, депрессии и социальной изоляции. Исследования убедительно демонстрируют корреляцию между чрезмерным использованием цифровых технологий и ухудшением психического состояния, подчеркивая необходимость осознанного подхода.

Концепция цифрового аскетизма предлагает практический и эффективный путь к восстановлению баланса в эпоху цифрового доминирования. Это не призыв к полному отказу от технологий, что в современном мире практически невозможно и нецелесообразно, а скорее философия разумного и целенаправленного взаимодействия с ними. Применяя принципы осознанного потребления контента, устанавливая временные границы, отдавая приоритет реальному общению, практикуя цифровой детокс и развивая осознанность, человек может вернуть себе контроль над своим вниманием, временем и эмоциональным состоянием.

Внедрение цифрового аскетизма на индивидуальном уровне способствует снижению уровня стресса, улучшению качества сна, повышению концентрации внимания и укреплению реальных социальных связей. На более широком уровне, осознание этих проблем и популяризация принципов цифрового аскетизма могут способствовать формированию более здорового цифрового общества, где технологии служат человеку, а не поработают его. Это требует не только личной дисциплины, но и системных изменений, включая разработку более этичных

XXI Межрегиональная НПК «Здоровый образ жизни - веление времени»
цифровых продуктов, образовательные программы по цифровой грамотности и поддержку исследований в области киберпсихологии.

В конечном итоге, будущее нашего душевного здоровья в цифровом мире зависит от нашей способности адаптироваться, критически мыслить и сознательно выбирать, как мы взаимодействуем с технологиями. Цифровой аскетизм – это не просто модный тренд, а жизненно важная стратегия для сохранения психического благополучия в постоянно меняющемся цифровом ландшафте. Он позволяет нам использовать преимущества цифровой эпохи, минимизируя ее риски, и вновь обрести гармонию между виртуальным и реальным миром.